

## Psikoedukasi sebagai Upaya Preventif *Cyberbullying* pada Siswa SMA

Rahmah Hastuti<sup>1</sup>, Hani Rahmawati Johan<sup>2</sup>, Marcia Vinly Calysta Nguru<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: [rahmahh@fpsi.untar.ac.id](mailto:rahmahh@fpsi.untar.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa SMA mengenai *cyberbullying* melalui psikoedukasi sebagai upaya preventif. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri X Jakarta dengan melibatkan 112 siswa. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, permainan reflektif, sesi tanya jawab, dan evaluasi melalui kuesioner. Materi berfokus pada pengenalan bentuk *cyberbullying*, dampaknya terhadap kondisi psikologis dan sosial remaja, serta strategi pencegahan melalui empati, komunikasi positif, dan penggunaan media sosial secara bijak. Hasil evaluasi menunjukkan respons peserta yang positif, dengan 72,3% siswa menilai materi sangat baik dan 61,6% menilai interaksi dengan narasumber sangat baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat menjadi sarana yang relevan untuk meningkatkan kesadaran, empati, dan kesiapan siswa dalam mencegah *cyberbullying* di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Psikoedukasi, Cyberbullying, Pencegahan, Siswa SMA.*

### Abstract

This Community Service Activity (CSA) aims to enhance high school students' understanding of *cyberbullying* thru psychoeducation as a preventive measure. The activity was conducted at SMA Negeri X Jakarta, involving 112 students. The methods used include material presentation, interactive discussions, reflective games, Q&A sessions, and evaluation thru questionnaires. The material focuses on introducing forms of *cyberbullying*, its impact on the psychological and social conditions of adolescents, and prevention strategies thru empathy, positive communication, and wise use of social media. The evaluation results showed a positive response from the participants, with 72.3% of students rating the material as very good and 61.6% rating the interaction with the resource person as very good. This activity shows that psychoeducation can be a relevant means to enhance students' awareness, empathy, and readiness to prevent *cyberbullying* in the school environment.

**Kata Kunci:** *Psychoeducation, Cyberbullying, Prevention, High School Students.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa tantangan baru bagi remaja, salah satunya dalam bentuk tantangan sosial seperti *cyberbullying*. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada prestasi belajar dan hubungan sosial di lingkungan sekolah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kasus *cyberbullying* di kalangan pelajar Indonesia semakin meningkat, seiring dengan semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial

(Kurniawati & Sari, 2020). Studi oleh Sukmawati & Kumala (2020) juga menunjukkan bahwa dampak *cyberbullying* tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku dan individu yang berperan sebagai keduanya, mencakup gangguan psikologis, fisik, sosial, hingga penurunan prestasi akademik.

Dalam rangka pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), tim dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (UNTAR) menyelenggarakan kegiatan psikoedukasi di SMA Negeri X, Jakarta Utara. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam mengidentifikasi jenis-jenis *cyberbullying*, cara pencegahannya, serta membekali siswa dengan keterampilan emosional yang efektif.

*Cyberbullying* sendiri adalah bentuk intimidasi atau perundungan yang dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, aplikasi pesan instan, atau *platform online* lainnya. Berdasarkan data dari GoodStats, lebih dari 60% anak sekolah di Indonesia menggunakan internet untuk mengakses media sosial, yang berarti lebih dari separuh populasi remaja berpotensi terpapar interaksi daring, termasuk risiko mengalami maupun melakukan *cyberbullying* (GoodStats, 2024). Dampaknya mencakup masalah harga diri, kecemasan, depresi, hingga gangguan perkembangan sosial (Sukmawati & Kumala, 2020; Kowalski et al., 2019). Ini menjadi masalah yang kian serius, terutama di kalangan siswa sekolah menengah, yang sedang berada dalam usia yang labil. Di SMA Negeri X Jakarta, masalah *cyberbullying* cukup menjadi perhatian. Berdasarkan komunikasi personal dengan guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri X (F., komunikasi personal, 2 Maret 2025), diketahui bahwa sebagian siswa pernah mengalami atau mengetahui teman yang menjadi korban maupun pelaku *cyberbullying*. Sayangnya, pemahaman mereka terhadap cara mengidentifikasi dan mengatasi perundungan digital masih rendah.

Salah satu kasus yang pernah terjadi di sekolah tersebut berawal dari unggahan candaan berupa foto disertai teks bernada ejekan di media sosial. Walaupun maksud awalnya hanya bercanda, tindakan ini ditanggapi secara negatif oleh korban dan berujung pada konflik. Kondisi serupa juga terjadi melalui kiriman gambar dengan kalimat bernada ujaran kebencian yang disamarkan sebagai "keisengan". SMA Negeri X sendiri memiliki lebih dari 1.000 siswa, dengan tingkat penggunaan teknologi yang tinggi. Kurangnya edukasi mengenai etika digital, minimnya pelaporan kasus *cyberbullying*, dan belum adanya kesadaran kolektif menjadi tantangan utama yang dihadapi sekolah ini.

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru sekaligus menjadi dasar untuk pengembangan program edukasi digital yang ramah mental serta peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya penggunaan media sosial secara sehat. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan pula dapat tercipta solusi preventif yang aplikatif, seperti penyuluhan literasi digital dan penguatan harga diri, yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan, komunitas mahasiswa, hingga pihak terkait lainnya.

## METODE

Psikoedukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak *cyberbullying* dan cara menghadapinya. Kajian sistematis menunjukkan bahwa program pencegahan dan intervensi *cyberbullying* dapat dilakukan melalui strategi edukatif, baik berbasis teknologi maupun nonteknologi (Özgür, 2020; Hutson et al., 2018). Temuan tersebut menjadi dasar dalam penyusunan kegiatan PKM ini, terutama melalui penyajian materi yang mendorong siswa untuk memahami dampak *cyberbullying*, merefleksikan pengalaman sosialnya, serta mengembangkan respons yang lebih empatik terhadap situasi perundungan digital. Selain itu, studi oleh Oktariani et al. (2022) menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai dampak *cyberbullying* terhadap kesehatan mental dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai risiko psikologis dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, materi kegiatan disusun dalam bentuk presentasi PowerPoint yang komunikatif, sederhana, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA. Metode kegiatan ini juga mengacu pada penelitian Sorrentino et al. (2018), yang menunjukkan bahwa program pencegahan *cyberbullying* dapat melibatkan aktivitas kelas, diskusi terarah, refleksi pengalaman, serta penyusunan strategi untuk menghindari perilaku berisiko di ruang digital. Melalui pendekatan tersebut, kegiatan PKM ini dirancang agar siswa tidak hanya memahami konsep *cyberbullying*, tetapi juga mampu meresponsnya secara bertanggung jawab dan penuh empati.

Kegiatan PKM berlangsung pada tanggal 25 April 2025, pukul 10.00 hingga 12.00 WIB di SMA Negeri X Jakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 112 siswa. Seminar difasilitasi oleh Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si., dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam format seminar psikoedukasi interaktif dengan menggabungkan penyampaian materi, diskusi, permainan reflektif, sesi tanya jawab, serta evaluasi melalui Google Form. Format ini dipilih agar siswa dapat mengikuti materi secara aktif dan tidak hanya menerima informasi secara satu arah.

Materi psikoedukasi disampaikan melalui presentasi PowerPoint yang membahas definisi *cyberbullying*, bentuk-bentuk *cyberbullying*, dampak psikologis dan sosial, serta strategi pencegahan dan penanganan yang dapat dilakukan oleh siswa. Urutan kegiatan terdiri dari pembukaan, sambutan kepala sekolah, pengenalan fasilitator, penyampaian materi, diskusi interaktif, permainan reflektif, sesi tanya jawab, pembagian *doorprize*, dan pengisian post-test melalui Google Form. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui post-test untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman dan respons siswa setelah mengikuti kegiatan. Data evaluasi tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai ketercapaian tujuan psikoedukasi, khususnya dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya *cyberbullying*, pentingnya empati, serta penggunaan media sosial secara bijak.



Gambar 1. Kegiatan Selama Pelaksanaan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara diadakan di ruangan audio visual yang cukup luas dengan penataan yang bergaya khas Jakarta, karena di pentas ada dua patung sepasang Ondel-ondel lengkap dengan ornamen kembang kelapa yang menjadi ciri khasnya. Acara PKM ini tersaji dalam format Seminar bertajuk “Sebar Kebajikan bukan Kebencian: Psikoedukasi untuk Mencegah *Cyberbullying* pada Siswa SMA”. Acara dibuka dengan sambutan dan pengarahan dari Kepala SMA Negeri X, Jakarta, yaitu Ibu Satya Winarah, S.Pd., M.M., yang menyampaikan, mendengarkan, serta menyimak materi tersebut karena relevansinya dengan permasalahan yang kerap kali terjadi di kalangan siswa SMA. Ibu Satya juga mengingatkan agar memperhatikan terkait sanksi dan peraturan perundangan yang berlaku sehubungan dengan praktik *cyberbullying* ini.

Setelah pengarahan dari kepala sekolah, MC memperkenalkan narasumber yaitu Bapak Dr. Yohanes Budiarto, S.Pd., M.Si. Narasumber begitu Beliau biasanya disapa, memaparkan secara komunikatif bahwa kondisi *cyberbullying*, salah satu penyebab potensialnya yaitu ketika awalnya anak kurang mendapatkan bahasa apresiatif dari rumah. Anak yang berada di rumah, minim interaksi yang bersifat dua arah, kerap kali mendapatkan *name calling*, orangtua melekatkan nama panggilan tertentu pada anaknya, yang jika tidak diatasi maka di kemudian hari menjadikan anak menjadi pelaku di sekolah. Dengan kata lain, ketika anak berada di rumah, anak tidak menerima bentuk perhatian dan kasih sayang dari orangtua kandungnya. Jadi, zaman perundungan dimulai dari interaksi dengan keluarga di rumah. Menurut Cholilah et al. (2023), layanan psikoedukasi di sekolah efektif untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya *bullying* serta membentuk sikap yang empatik terhadap sesama.

Ditambah lagi dengan kondisi yang terjadi saat ini dengan maraknya akses kemudahan terhadap teknologi komunikasi dan informasi terkait dengan paparan *gadget* atau telepon seluler, ataupun ponsel. Anak menjadi sulit memproses informasi yang membutuhkan atensi yang panjang, karena terbiasa dengan *scroll up or down* ketika menonton video berdurasi singkat ataupun ketika mengakses informasi yang singkat, sehingga yang teraktivasi hanya memori jangka pendek sehingga sulit mempertahankan atensi untuk informasi yang relatif panjang, maka sebelum seminar diberikan aturan yang disepakati bersama untuk bisa berelasi dialogis dan menyimak materi seminar dengan baik. Acara pun berjalan relatif

lancar, bahkan jarang ditemukan siswa yang hilir mudik untuk ke belakang dan tidak nampak siswa yang mengobrol atau berdiskusi sendiri dengan temannya.

Dalam kegiatan PKM yang dilaksanakan secara interaktif, lima siswa dan siswi ke depan dengan sukarela lalu menyebutkan namanya satu persatu. Lalu, Narasumber meminta lima huruf pertama dari masing-masing siswa untuk dikaitkan dengan kata sifat positif baru disambung dengan nama depan siswa kembali. Dengan kata lain, permainan ini bertujuan agar setiap siswa dapat memperoleh insight dengan berpikir hal positif mengenai dirinya serta dapat mendeskripsikan dirinya serta melekatkan *name calling* positif sesuai awal nama.

Satu per satu siswa menyebutkan kata sifat positif, "Saya Ganteng Ghalis, Saya Alim Aqtar, Saya Amazing Aisyah, Saya Harmonis Hanin. Orang kelima menyebutkan nama teman-temannya, mengulangi kata-kata sifat yang positif yang telah disebutkan sebelumnya oleh teman-temannya.

Narasumber juga menjelaskan bahwa perundungan tradisional dan *cyberbullying* ada kesamaan. Bisa dikatakan bahwa *cyberbullying* adalah transformasi perundungan yang awalnya dipertemukan langsung ke arah fisik lalu beralih ke bentuk media yang tidak terbatas. Media dan ekspresinya dapat berbeda, namun ada kesamaan karena isinya yaitu menyakiti, merendahkan, dan menghina. *Cyberbullying* di antaranya terjadi pada pengguna media sosial, terkecuali kalau kita memblokir, lalu yang kita miliki disetting dengan pengaturan *private*.

Narasumber lalu menyampaikan data berbasis penelitian bersama salah satu mahasiswa tesis di Program Magister Sains, bahwa seseorang termotivasi membuat *second account*, salah satunya yaitu agar tidak mendapatkan perundungan. Narasumber mengajak siswa berpikir kritis dengan mengajukan pertanyaan, "Mengapa bisa ada banyak *account* media sosial?". Artinya orang tersebut ingin mengekspresikan diri tetapi cenderung takut mendapat perundungan oleh teman-temannya.

Berikutnya juga dipaparkan penjelasan perbedaan perundungan dengan agresi. Bahwa, agresi berbeda dengan perundungan karena perundungan terjadi berulang. Kalau mengejek sekali bukan dikatakan perundungan, tetapi kalau berulang baru termasuk dalam perundungan. Perundungan fisik terjadi karena seolah terjadi persetujuan fisik pada korban perundungan. Contoh bentuk perundungan dengan *name calling* atau panggilan nama yang bermakna hinaan fisik seperti: pendek, item, gendut, dan sebagainya. Maka, *name calling* ini akan masuk ke alam bawah sadar korban perundungan, maka ketika dipanggil dengan panggilan buruk tersebut akan memicu reaksi. Hal tersebut kerap kali dimulai dari rumah. Penelitian terbaru Zhao et al. (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami viktimisasi *bullying* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi dan gangguan emosional dibandingkan dengan siswa yang tidak terkena perundungan.

Narasumber lalu bertanya, “Apakah para siswa ketika sebelum berangkat sekolah ada yang mendapatkan bahasa apresiasi verbal berisi kasih sayang dari orangtuanya?”. Sebagian siswa terdiam. Lalu, Narasumber mencontohkan kata-kata baik yang berasal dari keluarga, yaitu dengan perilaku yang nyata. Misalnya, Ilman, nama salah satu siswa yang disapa Narasumber. “Ilman, kamu buat bangga Bapak, jangan menyerah, harus lebih bagus dari Bapak”. Narasumber juga mencontohkan bentuk memasang kata sifat positif untuk Ilman. “Saya Istimewa Ilman”. Kondisi kenyataan saat ini, bahkan diri sendiri ketika mendapat instruksi mencari kata sifat positif dan menyematkan kualitas positif ke diri sendiri mengalami kesulitan. Hal ini terjadi, karena konsep diri negatif ditangkap oleh orang lain yang mencari kelemahan. Ditegaskan oleh Narasumber, bahwa *bullying* dari sifat positif lebih susah. Segala sesuatu diawali dengan intensi atau niat. Bentuk *cyberbullying* dimulai dari *flaming* (api), menyala, berisi argumen, hinaan secara daring, penuh dengan kata-kata umpatan. Berikutnya, bentuk lainnya yaitu *denigration* (pencemaran nama baik melalui penyebaran informasi palsu atau memalukan), dan *impersonation* (peniruan identitas seseorang untuk mengirim pesan yang merugikan). Berikutnya, ada banyak mitos soal perundungan. Mitos yang pertama, perundungan bagian normal dari anak-anak. Salah satunya pernyataannya jika ada anak yang mendapatkan perundungan, justru yang terjadi, orang di sekitar anak akan menyebutkan, “Namanya juga anak-anak, nanti juga baik lagi”. Artinya, jika orangtua dan guru hanya diam saja dan lebih menyetujui mitos, maka hal ini akan semakin melegalkan perundungan.

Mitos lainnya, “Jika seorang sering dirundung, maka akan menjadi kuat. Semakin sering mendapat perundungan akan semakin kuat.” Hal ini justru keliru, perundungan bukan alamiah tetapi disengaja untuk hal-hal yang negatif. Mitos berikutnya yaitu perundungan dianggap becanda atau candaan. “Kalau anak dibully nanti juga akan lapor pada orang dewasa. Kalau mereka tidak lapor, maka tidak terjadi apa-apa”. Menurut Narasumber akan sulit jika memiliki kepercayaan seperti demikian. Tidak semua anak memiliki keberanian untuk menyampaikan perasaan atau dirinya dinilai lemah ketika menerima perundungan dari orang lain. *Self-esteem* ataupun harga diri korban perundungan, justru mereka menjadi lebih rusak, negatif, karena mengalami perundungan. Oleh karenanya, pendampingan terhadap korban perundungan mutlak diperlukan. Suatu studi oleh Virlia et al. (2024) menunjukkan bahwa harga diri berperan sebagai mediator penting dalam meningkatkan resiliensi korban perundungan. Regulasi emosi yang adaptif dan iklim lingkungan yang positif dapat meningkatkan harga diri yang pada akhirnya memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi perundungan.

Mitos lainnya, “Orangtua sudah pasti tahu yang terjadi pada anaknya, dan dianggap baik-baik saja”. Banyak sekali sistem yang tanpa disengaja mendukung perundungan. Sebagian besar perundungan bukan terjadi di luar sekolah, justru sebaliknya terjadi terkait aktivitas di sekolah. Bahkan, kalau terjadi *cyberbullying*, maka umumnya dimulai dari perundungan tradisional. *Cyberbullying* mengikuti dari yang terjadi di dunia nyata.

Narasumber memberikan contoh kasus mengenai Billy Wolfe, yang kasusnya sempat hits sekali beberapa waktu lalu. Peristiwa kecil menjadi terkenal, dari seorang anak lelaki berusia 12 tahun yang selalu *dibully*. Yang terjadi sesudahnya memilukan. Setiap akan menuruni anak tangga, ia bahkan tidak memperhatikan arah langkah kakinya, badannya miring, pandangan penuh waspada pada sekitar, karena mengkhawatirkan adanya orang lain yang berpeluang mendorongnya dari tangga. Pada awalnya secara fisik, Billy memiliki kendala fisik yaitu *stuttering* atau gagap, sehingga ia menjadi target yang matang, kelemahan yang nyata, sulit mengutarakan. Padahal Billy seorang siswa yang pintar hanya kendala ketika menyampaikan pendapat. Dari kasus Billy Wolfe berlanjut dengan contoh kasus tragis yang dialami oleh mendiang Ryan Halligan yang mengalami perundungan, yang semula tradisional menjadi *cyberbullying*. Dia dilabel *gay*, diedit fotonya, sejak kelas 5 Sekolah Dasar (SD) sudah mengalami perundungan hingga berusia 13 tahun, dan pada akhirnya membuatnya nekat mengakhiri hidupnya melalui bunuh diri.

Dari dua kasus Billy Wolfe dan mendiang Ryan Halligan, kita belajar bahwa mitos mengenai perundungan harus dihentikan. Korban perundungan harus berani mencari dukungan sosial. Setiap kita sebaiknya jangan memulai perundungan, mulai dari sekarang melihat orang lain dengan sifat positif. Karena benih dimulai dari hal tersebut. Pikirkan hal yang kuat dari teman Anda. Hal yang positif susah jadi bahan guyonan. Otak kita sebaiknya jangan hanya diisi dengan konsep negatif mengenai orang lain, juga jangan melabel diri kita negatif.

Di akhir kegiatan PKM, salah satu siswa bernama Keisya dari kelas 10 F merangkum materi dari narasumber, "*Cyberbullying* merupakan penghinaan terhadap orang bisa dari medsos atau langsung, misalnya dari *name calling*, pemanggilan nama. Walaupun hanya bercanda, sehingga dapat dikatakan hinaan".

Narasumber mengingatkan agar setiap kita jangan menyerah, dunia tidak selalu buruk buat kita. *Cyberbullying* awalnya diawali perundungan fisik lalu berlanjut ke media sosial dan lainnya, akan bisa dihentikan jika kita hentikan perundungan dari diri kita, lingkungan kita. Jadi, jangan pernah memanggil teman dengan kata negatif, jangan melihat seseorang dari kelemahannya tetapi kelebihanannya banyak. *Stop* *membully* walaupun maksudnya hanya sekadar bercanda.

Narasumber mengingatkan setelah selesai seminar ini, setiap siswa dapat mulai mempraktikkan dan mengingat temannya masing-masing dengan menyematkan kata sifat positif yang ada pada diri temannya. *Stop* memanggil nama teman dengan tidak hormat, karena setiap orang memiliki hal positif pada dirinya.

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Salah satu pertanyaan dari Rafi dari kelas 10A, bertanya mengenai interaksi dengan temannya yang menilainya salah dan kurang mampu menerima masukan. Rafi menceritakan bahwa ia curiga ketika melihat dan mengamati perilaku temannya yang seperti

seorang banci, dan ia khawatir temannya akan terjerumus dalam permasalahan dengan identitas seksual atau bahkan menjadi *gay*. Namun, Rafi ketika menyampaikannya justru mendapatkan respon negatif serta dicemooh. Pertanyaannya apakah yang dilakukan Rafi salah? Bagaimana menyikapi kondisi seperti demikian?”. Jawaban yang diberikan bahwa menyampaikan hal baik kepada teman adalah langkah yang perlu diapresiasi. Rafi tidak sepenuhnya salah karena kekhawatirannya muncul dari ketidaktahuan dan kekhawatiran mengenai identitas seksual temannya. Namun, cara Rafi menyampaikan curiga dan kekhawatirannya jika terkesan menghakimi dan mencemooh dapat dianggap kurang tepat dan justru dapat menimbulkan respon negatif dari temannya. Dalam menyikapi kondisi seperti ini, penting untuk menghargai dan menerima perbedaan orientasi seksual tanpa menghakimi atau mencemooh. Rafi diharapkan dapat menjadi pendengar yang baik dan tidak langsung mengkritik atau membuat asumsi negatif mengenai identitas seksual teman. Rafi didorong untuk dapat memberikan dukungan dan menjaga kepercayaan teman, karena pengungkapan identitas seksual adalah hal yang sensitif dan memerlukan rasa aman. Rafi dapat berupaya untuk menghindari menyampaikan kekhawatiran dengan cara memberikan ruang atau kesempatan bagi temannya guna berbicara dengan jujur dan terbuka tanpa menimbulkan rasa takut atau malu. Selanjutnya, memahami bahwa orientasi seksual adalah bagian dari identitas seseorang yang perlu diterima dan dihormati. Narasumber memberikan saran agar dapat lebih memahami dan menerima temannya, serta membangun komunikasi yang terbuka dan penuh empati agar hubungan pertemanan tetap positif dan mendukung.

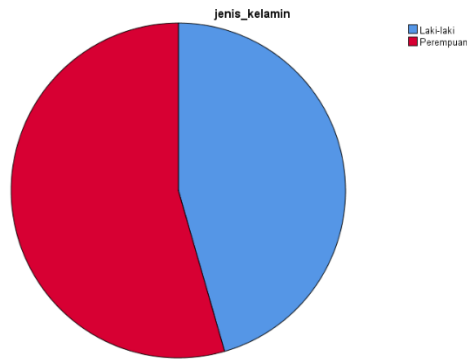


Gambar 2. Situasi Tanya Jawab Selama Pelaksanaan PKM

Jumlah siswa yang mengisi kuesioner adalah sebanyak 112 siswa. Gambaran jenis kelamin peserta PKM dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Peserta PKM Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	51	45.5
Perempuan	61	54.5
Total	112	100.0

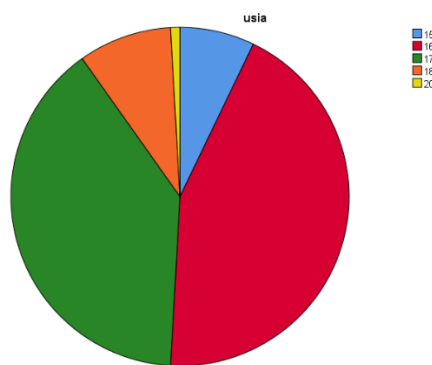


Gambar 3. Pie Chart Peserta PKM Berdasarkan Jenis Kelamin

Selain menanyakan jenis kelamin para siswa, data diri pada kuesioner juga menanyakan usia dan kelas. Gambaran usia peserta PKM dapat dilihat pada tabel 2. Gambaran kelas peserta PKM dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Gambaran Peserta PKM Berdasarkan Usia

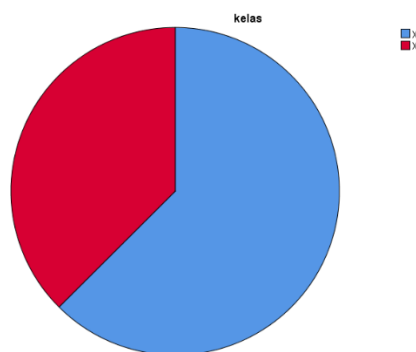
Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15	8	7.1
16	49	43.8
17	44	39.3
18	10	8.9
20	1	.9
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100.0</b>



Gambar 4. Pie Chart Peserta PKM Berdasarkan Usia

Tabel 3. Gambaran Peserta PKM Berdasarkan Kelas

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
X	70	62.5
XI	42	37.5
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100.0</b>

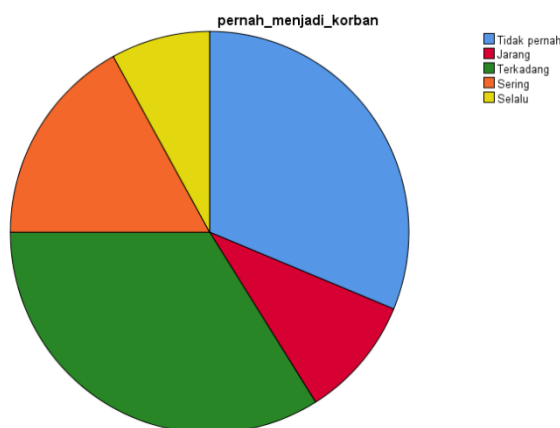


Gambar 5. Pie Chart Peserta PKM Berdasarkan Kelas

Dalam kuesioner, para siswa ditanyakan mengenai pemahaman peserta PKM mengenai *cyberbullying*. Pertanyaan terkait pengalaman menjadi korban *cyberbullying*. Gambaran peserta PKM berdasarkan pernah atau tidaknya menjadi korban *cyberbullying* dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Gambaran Pengalaman *Cyberbullying* Peserta PKM**

Pengalaman <i>Cyberbullying</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak pernah	35	31.3
Jarang	11	9.8
Terkadang	38	33.9
Sering	19	17.0
Selalu	9	8.0
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100.0</b>

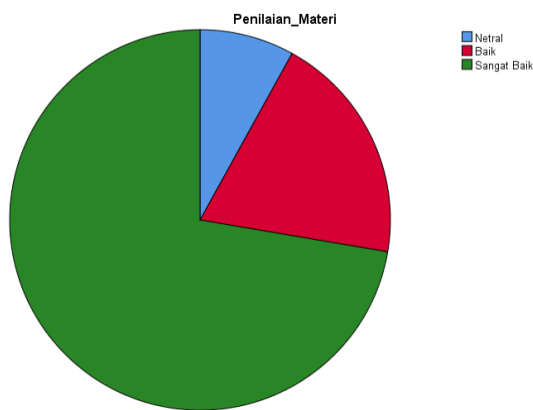


Gambar 6. Pie Chart Peserta PKM Berdasarkan Pengalaman *Cyberbullying* Peserta PKM

Pada bagian akhir kuesioner, para siswa diberikan evaluasi mengenai kegiatan PKM. Para siswa diminta mengevaluasi perihal penilaian materi yang disampaikan, kemampuan berbicara pemateri, dan kualitas interaksi dengan pemateri. Gambaran evaluasi siswa terhadap materi yang disampaikan dapat dilihat pada tabel 5. Gambaran evaluasi siswa terhadap kemampuan berbicara pemateri dapat dilihat pada tabel 6. Gambaran evaluasi siswa terhadap kualitas interaksi dengan pemateri dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 5. Gambaran Evaluasi Peserta PKM terhadap Materi dari Narasumber

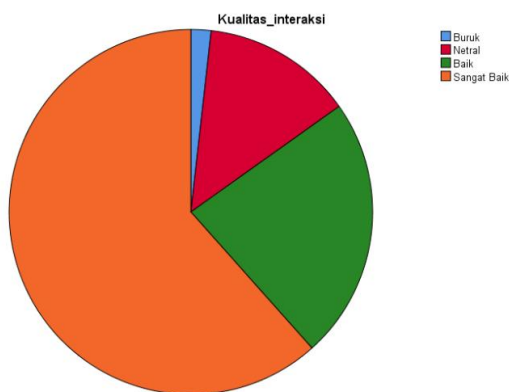
Evaluasi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Buruk	0	0
Buruk	0	0
Netral	9	8.0
Baik	22	19.6
Sangat Baik	81	72.3
Total	112	100.0



Gambar 7. Pie Chart Evaluasi Peserta PKM terhadap Materi dari Narasumber

Tabel 6. Gambaran Evaluasi Peserta PKM terhadap Interaksi dengan Narasumber

Penilaian	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Buruk	0	0
Buruk	2	1.8
Netral	15	13.4
Baik	26	23.2
Sangat Baik	69	61.6
Total	112	100.0



Gambar 8. Pie Chart Evaluasi Peserta PKM terhadap Interaksi dengan Narasumber

## SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertujuan untuk memberikan psikoedukasi tentang *cyberbullying* kepada siswa Sekolah Menengah Atas. Untuk membantu siswa lebih memahami *cyberbullying*, bentuk-bentuknya, efeknya, serta cara mencegah dan menanganinya, program ini menawarkan seminar, sesi interaktif, permainan, dan diskusi. Dengan sebagian besar peserta merasa lebih memahami dan menyadari risiko *cyberbullying*, hasil evaluasi dari kuesioner mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta merasa sangat diuntungkan oleh seminar ini. Dari segi manfaat, banyak peserta merasa bahwa seminar ini telah memberikan ide-ide terbaru dan meningkatkan empati serta mekanisme penanganan untuk mengatasi *cyberbullying*. Sebagian besar peserta memberikan tanggapan positif terhadap materi yang disampaikan, kemampuan pembicara, dan kualitas interaksi selama acara. Dari seluruh peserta, 72,3% mengatakan materi yang disampaikan sangat baik dan 61,6% mengatakan interaksi dengan pembicara sangat baik. Sebagian besar peserta dalam kegiatan ini merasa terlibat dan menikmati prosesnya, sehingga berjalan tanpa kendala berarti.

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk sekolah. Salah satunya adalah untuk mengadakan kegiatan serupa secara berkala agar siswa dapat memperdalam pemahaman para siswa mengenai *cyberbullying* dan pencegahannya. Selain itu, sekolah juga dapat lebih fokus pada penyuluhan mengenai pentingnya kesadaran untuk melaporkan tindakan *cyberbullying* dan memberikan pelatihan kepada siswa mengenai cara menggunakan media sosial secara bijak. Diharapkan, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga melibatkan orang tua dalam mendukung peran mereka untuk mencegah terjadinya *cyberbullying*, baik di sekolah maupun di lingkungan rumah. Dengan melibatkan berbagai pihak, diharapkan program ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam pencegahan *cyberbullying* di kalangan siswa. Selain itu, berdasarkan hasil kuesioner juga terlihat bahwa masih cukup banyak siswa yang mengalami *cyberbullying*. Melihat hal tersebut, sekolah juga disarankan untuk mengadakan *peer counseling* sebagai bentuk dukungan psikososial siswa. Kegiatan ini dapat membantu siswa yang menjadi korban untuk memiliki suatu ruang aman untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Teman sebaya yang berkecimpung sebagai *peer counselor* ini nantinya akan diberikan pembekalan terlebih dahulu dari sekolah serta guru BK. Hal ini juga bertujuan untuk mencegah terulangnya dampak negatif dari kejadian serupa di masa mendatang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cholilah, I.R., Prafitralia, A., Firdaus, R. A., & Ardhi, M.A.K. (2023). Psychoeducational services as an effort to prevent bullying in vocational high schools. *Devotion : Journal of Devotion Psychology*, 2(01), 26-35. <https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/Devotion/article/view/4589>

- GoodStats. (2023, Agustus 7). *Lebih dari 60% anak sekolah akses internet untuk media sosial*. <https://data.goodstats.id/statistic/lebih-dari-60-anak-sekolah-akses-internet-untuk-media-sosial-58t9C>
- Hutson, E., Kelly, S., & Militello, L. K. (2018). Systematic review of cyberbullying interventions. *Journal of School Health, 88*(6), 465–476. <https://doi.org/10.1111/josh.12631>
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & McCord, A. (2019). A developmental approach to cyberbullying: Prevalence and protective factors. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 20–32. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.009>
- Kurniawati, D., & Sari, Y. (2020). Peran Psikoedukasi dalam Pencegahan Cyberbullying di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 18*(2), 112-120.
- Oktariani, O., Mirawati, M., Syamantha, A., & Afriza, R. (2022). Pemberian psikoedukasi dampak cyberbullying terhadap kesehatan mental pada siswa. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi, 1*(2), 189-194. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.281>
- Özgür, H. (2020). A systematic review on cyberbullying interventions and preventions. *Shanlax International Journal of Education, 9*(1), 11–26. <https://doi.org/10.34293/education.v9i1.3373>
- Sorrentino, A., Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2018). The efficacy of the Tabby Improved Prevention and Intervention Program in reducing cyberbullying and cybervictimization among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(11), 2536. <https://doi.org/10.3390/ijerph15112536>
- Sukmawati, A., & Kumala, A.P.B. (2020). Dampak cyberbullying pada remaja di media sosial. *Allauddin Scientific Journal of Nursing, 1*(1), 55-65. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/18770>
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Resilience in bullying victims: The role of emotion regulation and school climate with self-esteem as a mediator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology, 13*(4), 1476–1499. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28963>
- Zhao, Y., Zhang, S., & Wang, L. (2023). Understanding the psychological consequences of bullying victimization: A longitudinal study of adolescents. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2306.06552>