

PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN *BULLYING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF AWARENESS* PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 1 TANJUNG ENIM KABUPATEN MUARA ENIM

Dwi Hurriyati¹⁾, Risqika Lailati Fitri¹⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

Corresponding author : Dwi Hurriyati
E-mail : Dwi.hurriyati@binadarma.ac.id

Diterima 07 Februari 2023, 16 Februari 2023, Disetujui 20 Februari 2023

ABSTRAK

Perilaku *bullying* di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim seringkali terjadi di kalangan siswa dikarenakan masih minimnya pengetahuan siswa mengenai topik *bullying*. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi psikologi edukasi tentang *bullying* dan upaya pencegahannya ke siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), sehingga mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang *bullying*, dan mampu meningkatkan kesadaran diri siswa untuk memahami dirinya sendiri. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan diantaranya: persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi kegiatan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian sebanyak 20 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim. Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui pengaruh dilakukannya psikoedukasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan dengan menggunakan form menganalisa diri untuk mengetahui kesadaran diri siswa dalam memahami kekurangan diri dan potensi yang dimiliki sehingga siswa mampu memahami kemampuan yang mereka miliki. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan psikoedukasi pencegahan *bullying*. Nilai rata-rata siswa ketika *pre-test* adalah 40% sedangkan nilai rata-rata siswa ketika *post-test* meningkat menjadi 72,5% dan melalui form menganalisa diri, siswa dapat menuliskan kekurangan yang mereka miliki dan cara mengatasinya serta kelebihan diri yang mereka miliki dan bagaimana cara mereka mengembangkan kelebihan tersebut.

Kata kunci: perundungan; remaja; kesadaran diri

ABSTRACT

Bullying behavior at JHS Muhammadiyah 1 Tanjung Enim often occurs among students due to the lack of student knowledge regarding the topic of bullying. The purpose of this service activity is to provide educational psychology information about bullying and its prevention efforts to junior high school (JHS) students, so as to be able to increase students' knowledge about bullying, and to be able to increase students' self-awareness to understand themselves. The method of implementing this community service activity is carried out in several stages: preparation, implementation, monitoring and evaluation of activities including. The target in the community service activities was 20 students from grades 7, 8 and 9 at JHS Muhammadiyah 1 Tanjung Enim. Evaluation of service activities is carried out by giving a pre-test and post-test to determine the effect of psychoeducation. In addition, the evaluation was also carried out using a self-analyzing form to determine students' self-awareness in understanding their own deficiencies and potential so that students are able to understand their abilities. The results of community service activities show that there is an increase in knowledge of bullying behavior before and after psychoeducation on bullying prevention is carried out. The average score of students during the pre-test was 40% while the average score of students during the post-test increased to 72,5% and through the self-analyzing form, students can write down the weaknesses they have and how to overcome them and the strengths they have. and how do they develop those strengths

Keywords: bullying; teenager; self awareness

PENDAHULUAN

Di Indonesia, kasus mengenai *bullying* hingga kini masih kerap terjadi di masyarakat terutama di kalangan pelajar. Berdasarkan data

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2022, terdapat 226 kasus kekerasan fisik dan psikis yang terjadi pada remaja di Indonesia (Setyowati, 2022). *Bullying* menurut

Olweus (Kumala dkk., 2019), merupakan perilaku kekerasan atau tindakan menyakiti, secara aktual maupun persepsi yang sengaja dilakukan oleh teman sebaya secara berulang-ulang sehingga melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara korban dan pelaku. Sedangkan *bullying* menurut Leaner & Stainberg (Almira & Marheni, 2021), merupakan tindakan agresi yang dilakukan oleh pra-remaja dan remaja dengan cara melakukan kekerasan fisik, psikologis, verbal serta adanya intimidasi yang membahayakan sehingga membuat korban stress. Adapun aspek-aspek *bullying* menurut Olweus (Dafiq dkk., 2020), yaitu pertama aspek verbal, adalah ucapan yang dilontarkan seseorang dengan tujuan menyakiti dan menertawakan orang lain. Misalnya, menyapa nama orang dengan panggilan tidak layak, menyebarkan berita palsu atau kebohongan dan mengeluarkan kata-kata kasar. Kedua, aspek *indirect*, adalah perilaku menolak, meninggalkan atau mengeluarkan seseorang dari kelompok pertemanan secara sengaja. Ketiga, aspek *physical*, adalah tindakan fisik yang mampu menyakiti dan menyinggung orang lain. Misalnya, menendang, memukul mendorong, dan meneror.

Perilaku *bullying* sebagian besar terjadi pada pelajar Sekolah dengan rentang usia 12 sampai 16 tahun, perilaku *bullying* dilakukan oleh remaja disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal, disebabkan oleh kurangnya empati remaja dengan teman sebayanya dikarenakan remaja tersebut menganggap perilaku mengejek merupakan kegiatan bersenang-senang dalam mencari kepuasan mengejek orang lain. Sedangkan faktor eksternal, disebabkan oleh kurangnya perhatian dan komunikasi dari orangtua dengan anak, serta dapat juga diakibatkan oleh tayangan televisi yang tidak layak di tonton oleh remaja (Christy dkk., 2022). Akibat dari perilaku *bullying* akan memberikan dampak buruk kepada korban *bullying*, yaitu: korban merasa tidak percaya diri, insomnia, cemas bahkan depresi, rendahnya *self esteem* dan *self awareness*, serta akan menimbulkan dendam sehingga korban berpotensi menjadi pelaku *bullying* dikemudian hari (S. L. Zahra & Hayati Miratul, 2022). Sedangkan menurut (Hidayati & Amalia, 2021), dampak dari perilaku *bullying* yaitu pertama terjadinya dampak fisik seperti terdapat luka di sekujur tubuh, memar dan bengkak akibat pukulan. Kedua, gangguan psikologis, seperti perasaan tidak berguna, merasa tidak aman dilingkungan sekitar, bahkan mampu menyebabkan depresi sehingga korban dapat malkukan percobaan bunuh diri. Ketiga, mengasingkan diri, korban akan menjadi pribadi

yang tertutup dan membatasi untuk berkomunikasi dengan orang disekitarnya. Keempat, turunnya prestasi belajar korban dikarenakan korban mengalami perasaan minder dan merasa tertekan sehingga kondisi psikologis tersebut mampu mengganggu proses korban untuk belajar di Sekolah dan mengakibatkan nilai akademik siswa menjadi turun dan terganggu.

Kasus *bullying* juga terjadi di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim, permasalahan diawali dari adanya keluhan orangtua siswa ke pihak Sekolah bahwa anaknya tidak mau Sekolah karena di *bully* verbal dan dijauhi oleh teman-temannya. Hal tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13 Desember 2022 dengan satu guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan satu guru Kesiswaan, ibu A dan ibu R menyatakan bahwa memang terjadi kasus *bullying* tersebut namun berakhir damai dikarenakan pihak Sekolah melakukan mediasi. Selain itu, kasus *bullying* memang sering terjadi di Sekolah, namun tindakan *bullying* tersebut masih cenderung tindakan *bullying* verbal dan tidak merujuk kekerasan karena siswa di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim proaktif dalam menceritakan permasalahan yang mereka alami ke guru Bimbingan dan Konseling (BK) ibu A. Sedangkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim menunjukkan terdapat beberapa perilaku *bullying* yang dilakukan siswa tanpa mereka sadari.

Bullying yang seringkali terjadi pada remaja tanpa kita sadari kita tidak terlalu banyak membantu dalam mengurangi kasus *bullying* tersebut, padahal kita dapat mencegah melalui meditasi *mindfulness* (Riliv, 2018). Meditasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, memiliki makna pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu, sedangkan *mindfulness* menurut Greenberg (Afiffatunnisa & Sundari, 2021), merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan perhatiannya pada masa kini tanpa mehakimi pengalaman di masa lalu. Sehingga, melalui meditasi *mindfulness* dapat melibatkan individu untuk dapat melihat, merasakan, mengetahui, dan mencintai hal yang difokuskan saat ini untuk memfasilitasi pusat fokus kesadaran serta mampu mengatur emosi yang memuncak dengan tidak melampiaskan kepada oranglain (Anggraeni, 2021). *Self awareness* juga merupakan hal utama untuk menstimulasi hal positif dalam individu, menurut Goleman (Q. Zahra & Yumna, 2021), *self awareness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mempercayai dirinya sendiri, mampu mengungkapkan eksistensinya, mampu

mengenali kelebihan dan kekurangan serta mampu membuat keputusan untuk mengevaluasi diri. Sedangkan *self awareness* menurut (Qowimah dkk., 2021), merupakan kemampuan untuk mengenal, memilah persaan, memahami yang sedang dirasakan dan mengapa hal tersebut dirasakan, serta mampu mengetahui penyebab dan pengaruh perilaku tersebut bagi oranglain. Oleh karena itu, perlu ditanamkan sejak dini kepada remaja mengenai kesadaran akan potensi diri, emosi dan kekurangan yang dimiliki sehingga individu mampu mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh (S. L. Zahra & Hayati Miratul, 2022). Selain itu, upaya pencegahan *bullying* dapat kita lakukan dengan melibatkan pihak Sekolah, orangtua, dan *stakeholder* untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi Sekolah dan pelajar mengenai *bullying*,

Melihat pentingnya peranan upaya pencegahan *bullying* di Sekolah, maka perlu dilakukan penyuluhan psikoedukasi pencegahan *bullying* kepada siswa sebagai langkah awal untuk memberikan pengetahuan mengenai materi *bullying* dan pencegahannya. Sehingga, hal tersebut mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai *bullying* dan pencegahannya serta membuat siswa lebih berhati-hati untuk bertindak serta bersosialisai dengan teman sebaya. Tim pengabdian juga menghasilkan karya inovatif berupa produk *booklet* upaya pencegahan *bullying* sebagai media penerapan teknologi tepat guna (TTG) yang dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang ada di Sekolah untuk mejadi referensi bagi pihak Sekolah sebagai penetapan kebijakan pencegahan *bullying*.

METODE

Kegiatan program pengabdian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim, Kabupaten Muara Enim pada tanggal 10 Januari 2023. Pelaksanaan program pengabdian dilakukan di ruangan perpustakaan SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim dengan sasaran kegiatan adalah siswa kelas 7,8 dan 9 SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim sejumlah 20 orang. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 – 10.30 WIB, atau selama 90 menit dalam satu pertemuan program pegabdian.

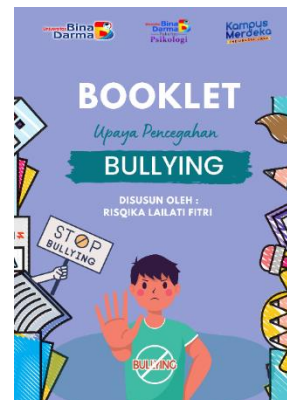
Adapun tahapan kegiatan pengabdian ini meliputi:

1. Persiapan

Tahap persiapan dilakukan oleh tim pengabdian dengan melakukan observasi dan wawancara dengan pihak Sekolah untuk menggali permasalahan yang terjadi di Sekolah tersebut sehingga melalui kegiatan pengabdian dapat menjadi sebuah solusi terhadap masalah yang

sudah disepakati yaitu upaya pencegahan *bullying*. Selain itu, tim pengabdian melakukan persiapan media yang akan digunakan di kegiatan psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim yaitu berupa media *booklet* pencegahan *bullying* dan *treatment* meditasi *mindfulness* menghadapi *bullying*.

Booklet merupakan media cetak yang berupa buku yang memiliki fungsi untuk memberikan informasi yang ingin disampaikan oleh pembuat. *Booklet* berisikan informasi-informasi penting, yang harus jelas, tegas, mudah dimengerti, dan *booklet* akan lebih menarik apabila disertai gambar (Febriani & Winingsih, 2018). Media *booklet* memiliki keunggulan yaitu informasi yang ada di *booklet* singkat, dan memiliki ukuran kecil sehingga *booklet* dapat mudah dibawa oleh pembaca kemana pun (Putri & Saino, 2020). Media *booklet* upaya pencegahan *Bullying* menjelaskan mengenai materi pencegahan *bullying* dan upaya pencegahannya, tata cara meditasi *mindfulness* untuk menghadapi *Bullying*, serta materi *self awareness* sebagai cara menganalisa kesadaran diri siswa akan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga, *booklet* yang dibuat dapat menjadi media pendamping untuk tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian.



Gambar 1. *Booklet* Upaya Pencegahan *Bullying*

2. Pelaksanaan Program Pengabdian

Pelaksanaan program pengabdian dilaksanakan pada Selasa, 10 Januari 2023 di ruangan perpustakaan SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim. Untuk rincian kegiatan pelaksanaan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rincian Kegiatan Pelaksanaan

No	Kegiatan	Metode
1.	Perkenalan dan <i>ice breaking</i> peserta.	<i>Ice breaking</i>
2.	Membagikan dan pengisian <i>pre test</i> perilaku <i>bullying</i> .	Kuesioner
3.	Melakukan penyuluhan tentang <i>bullying</i> dan upaya pencegahannya serta sesi tanya jawab.	Penyuluhan
4.	Melakukan <i>box breathing</i> dan meditasi <i>mindfulness</i> .	Meditasi
5.	Membagikan dan pengisian <i>post test</i> perilaku <i>bullying</i> .	Kuesioner
6.	Membagikan dan pengisian <i>booklet</i> pencegahan <i>bullying</i> bagian "menganalisa diri".	Ceramah
7.	Pembagian hadiah <i>doorprize</i>	Ceramah
8.	Sesi dokumentasi	Ceramah

3. Monitoring dan Evaluasi Program Pengabdian

Selama kegiatan program psikoedukasi pencegahan *bullying* dilakukan, tim pengabdian memonitoring dengan mengobservasi proses berlangsungnya kegiatan pengabdian tersebut. Tim pengabdian juga melakukan evaluasi program psikoedukasi pencegahan *bullying* dengan menghitung *skoring pre-test* dan *post-test* untuk mengukur dampak pengetahuan perilaku *bullying* siswa dari kegiatan pencegahan *bullying*. Selain itu, tim pengabdian melakukan evaluasi melalui formulir menganalisa diri untuk mengetahui kemampuan siswa menganalisa kemampuan yang ia miliki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui program pengabdian psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim diharapkan siswa-siswi mampu mengetahui mengenai *bullying* dan upaya pencegahannya sehingga siswa-siswi mampu berhati-hati untuk bertindak serta bersosialisasi dengan teman sebaya serta mampu meningkatkan kesadaran diri untuk memahami dan mengevaluasi mengenai

potensi, bakat, minat, dan kekurangan yang ia miliki. Adapun hasil dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

Penyuluhan Psikoedukasi Pencegahan *Bullying*

Pada pertemuan pertama tim pengabdian melakukan perkenalan dengan siswa-siswi. Kemudian, tim pengabdian mengajak siswa untuk melakukan *ice breaking* "Dong Guys" dengan membentuk tiga kelompok siswa kemudian tim pengabdian memberikan instruksi *ice breaking*. Tim pengabdian juga memberikan peringatan kepada siswa, apabila ada yang kalah dalam permainan maka akan diberikan hukuman dengan bernyanyi di depan teman-temannya. Manfaat *ice breaking* bagi siswa yaitu : Pertama, kegiatan tersebut mampu dilakukan dan dipelajari setiap orang tanpa harus memiliki keahlian khusus. Kedua, *ice breaking* merupakan alat yang mampu memberikan suasana kegembiraan dan keakraban serta perasaan bahagia antara peserta didik dan pendidik. Ketiga, mampu menciptakan nuansa di dalam proses pembelajaran sehingga mempunyai makna dan menyenangkan (Harianja & Sapri, 2022).



Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan *Ice Breaking*

Kemudian, tim pengabdian membagikan kuesioner *pre-test* ke siswa. Kuesioner disusun berdasarkan aspek *bullying* Olweus (Dafiq dkk., 2020), yang berisi 12 butir pertanyaan mengenai pengetahuan *bullying*. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemberian materi psikoedukasi mengenai pencegahan *bullying*, mulai dari definisi *bullying*, faktor-faktor penyebab *bullying*, dampak *bullying*, dan upaya pencegahan *bullying*. Peserta yang berjumlah 20 siswa mendengarkan dengan seksama penjelasan yang diberikan oleh pemateri dan tetap fokus mendengarkan sampai akhir.



Gambar 3. Penyampaian materi Psikoedukasi Pencegahan *Bullying* dan Pencegahannya

Selanjutnya, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, pada sesi ini tidak ada siswa yang memberikan pertanyaan kepada tim pengabdian tetapi ketika tim pengabdian menanyakan kepada siswa apakah mereka paham dengan materi yang diberikan dan siswa menjawab dengan semangat bahwa telah paham materi yang diberikan. Kemudian tim pengabdian memberikan kuesioner *post-test* kepada siswa yang berisikan pertanyaan mengenai pengetahuan *bullying*. Pemberian kuesioner *post-test* diberikan kepada 20 siswa yang mengikuti kegiatan psikoedukasi pencegahan *bullying*.

Treatment Meditasi *Mindfulness*

Setelah dilakukannya penyuluhan psikoedukasi pencegahan *bullying*, kegiatan selanjutnya yaitu tim pengabdian memberikan *treatment* kepada siswa melalui media aplikasi Riliv yaitu *treatment* meditasi *mindfulness* menghadapi *bullying*. Meditasi *mindfulness* menghadapi *bullying* diawali dengan memandu peserta untuk mengatur posisi duduk yang nyaman, pemateri/mahasiswa juga memandu peserta melakukan *box breathing* selama satu menit kemudian tim pengabdian memberitahukan kepada peserta bahwa sesi meditasi akan segera di mulai. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengikuti instruksi meditasi *mindfulness* menghadapi *bullying* yang dipandu oleh pemandu di aplikasi meditasi Riliv selama 10 menit. Setelah 10 menit, peserta di persilahkan untuk membuka mata dan tim pengabdian menanyakan kepada peserta mengenai perasaan yang mereka alami selama mengikuti meditasi *mindfulness* menghadapi *bullying*, kebanyakan siswa menjawab bahwa mereka merasa tenang, sunyi, dan senang.



Gambar 4. Pelaksanaan Meditasi *Mindfulness* Menghadapi *Bullying*

Selanjutnya, tim pengabdian membagikan *booklet* upaya pencegahan *bullying* bagian menganalisa diri dan evaluasi psikoedukasi pencegahan *bullying*, setelah siswa telah mengisi menganalisa diri dan evaluasi psikoedukasi pencegahan *bullying*, tim pengabdian melakukan *ice breaking* dengan mengucapkan halo yang kemudian di jawab hai oleh siswa, hal ini berguna untuk membangkitkan semangat siswa agar tetap bersemangat mengikuti kegiatan psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim.

Pembagian *Doorprize* Dan *Booklet* Upaya Pencegahan *Bullying*

Kegiatan selanjutnya, tim pengabdian menjelaskan bahwa sesi akhir adalah pembagian *doorprize*, tim pengabdian mengajukan empat pertanyaan dan yang berhasil menjawab pertanyaan maka ia akan mendapatkan *doorprize* dan pemenang utama mendapatkan hadiah *booklet* upaya pencegahan *Bullying*. Setelah diperoleh tiga pemenang *doorprize* dan satu pemenang *doorprize* utama, tim pengabdian melakukan dokumentasi dengan para pemenang.



Gambar 5. Pemenang *Doorprize* Kegiatan Psikoedukasi Pencegahan *Bullying*



Gambar 6. Pemenang Utama Kegiatan Psikoedukasi Pencegahan *Bullying*

Selain itu, tim pengabdian juga memberikan *booklet* upaya pencegahan *bullying* kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) agar dapat menjadi referensi bagi pihak Sekolah sebagai penetapan kebijakan pencegahan *bullying*, dan sebagai sistem evaluasi bagi Sekolah untuk mengontrol perilaku siswa yang ada di Sekolah Menengah Pertama.



Gambar 7. Tim pengabdian memberikan *Booklet* Upaya Pencegahan *Bullying* kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK)



Gambar 8. Sesi Foto Bersama

Evaluasi Hasil Kegiatan Pengabdian

Berdasarkan analisa kegiatan pengabdian psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim Kabupaten Muara Enim. Peserta kegiatan program pengabdian berjumlah sebanyak 20

siswa yang terdiri dari kelas 7, 8, dan 9 SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim. Adapun hasil evaluasi analisa *pre-test* dan *post-test* kuesioner pengetahuan *bullying* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

	Jumlah Subjek	Mean	Delta Mean
<i>Pre-Test</i>	20	40%	32,5%
<i>Post-Test</i>	20	72,5%	

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian, pada tabel 2 dapat diketahui bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan peserta mengenai *bullying* melalui hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan penyuluhan psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim memberikan dampak sangat positif untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *bullying* dan pencegahannya serta memberikan pemahaman kepada siswa untuk mampu mengenali kemampuan yang dimilikinya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan program pengabdian psikoedukasi pencegahan *bullying* dapat disimpulkan bahwa melalui kegiatan pengabdian ini dengan memberikan informasi psikologi edukasi tentang pencegahan *bullying* ke siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang *bullying* dan meningkatkan kesadaran diri siswa akan kemampuan yang ia miliki. Dari hasil nilai rata-rata *pre-test* sebelum dilakukan kegiatan pengabdian sebesar 40% kemudian setelah dilakukan *post-test* meningkat menjadi nilai rata-rata 72,5% Selain itu, siswa juga mampu menganalisa kemampuan yang ia miliki dan siswa sangat antusias untuk memahami dan mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi pencegahan *bullying* untuk meningkatkan *self awareness* pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim, Kabupaten Muara Enim dari awal hingga akhir.

Adapun saran kegiatan program pengabdian ini perlu disebarluaskan kepada seluruh siswa yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim. Agar seluruh siswa dapat mengimplementasikan materi *bullying*, mampu mencegah tindakan perilaku *bullying*, dan mampu meningkatkan kesadaran diri siswa untuk memahami potensi dan bakat yang dimilikinya sehingga siswa mampu menghadapi dan menjauhi perilaku *bullying*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Bina Darma dan UPTD Puskesmas Tanjung Enim yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian sehingga berjalan sebagaimana mestinya. Tim pengabdian juga berterima kasih kepada SMP Muhammadiyah 1 Tanjung Enim atas bantuan dan dukungannya untuk mendampingi serangkaian kegiatan pengabdian dari awal sampai akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Afiffatunnisa, nadira, & sundari, arie rihardini. (2021). Hubungan Trait Mindfulness dan resiliensi dengan psychological well-being pada single mother di komunitas save janda. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (Senapih)*, 53–54.
- Almira, N. S., & Marheni, A. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif tentang definisi bullying dan harga diri bagi korban bullying. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 210.
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh Mindfulness therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi. *PSISILA: Prosiding Berkala Psikologi*, 3.
- Christy, Z. A., Unter, R., & Wibowo, D. H. (2022). "Aku Siswa Anti Bullying": Layanan Psikoedukasi untuk Mencegah Bullying di Sekolah. *Magistrotum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 430–431. ejournal.uksw.edu/jms
- Dafiq, N., Dewi, C. F., Sema, N., & Salam, S. (2020). Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Manggarai NTT. *Randang Tana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 121.
- Febriani, S. G., & Winingsih, E. (2018). Pengembangan Media Booklet Melalui Layanan Informasi dalam Upaya Pencegahan Perilaku Bullying Di SMA Negeri 7 Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 8(2), 43.
- Harianja, M. M., & Sapri. (2022). Implementasi dan Manfaat Ice Breaking untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1328.
- Hidayati, L. nur, & amalia, rizky. (2021). Psychological impacts on adolescent victims of bullying: Phenomenology study. *media keperawatan indonesia*, 4(3), 201–207.
- Kumala, O. D., Sari, E. P., & Widiyaningsih, T. P. (2019). Psikoedukasi Untuk Menurunkan Perilaku Bullying dan Pembentukan Kader Anti-Bullying di SD Y. *Prosiding Seminar Nasional Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari*, 9, 28.
- Putri, nirmalasari meilia, & Saino. (2020). Pengembangan booklet sebagai media pembelajaran pada mata pelajaran pengelolaan bisnis ritel materi perlindungan konsumen kelas xi bdp di smkn Mojoagung. *jurnal pendidikan tata niaga (JPTN)*, 8(3), 926.
- Qowimah, S. N., Almahira, K. J., & Rahmah, D. A. (2021). Hubungan self confidence dan self awareness dengan komunikasi efektif pada mahasiswa. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 109–116. <https://doi.org/10.29080>
- Riliv. (2018, November 26). Meditasi Bisa Mencegah Perundungan? Benarkah? [Riliv.co]. *Riliv story*. <https://riliv.co/rilivstory/manfaat-meditasi-bisa-mencegah-perundungan/>
- Setyowati, A. (2022, November 25). Maraknya Kasus Perundungan di Lingkungan Sekolah, Mari Lakukan Pencegahan! [Edu]. *Kompas.com*. www.kompas.com/edu/read/2022/11/25/102907871/maraknya-kasus-perundungan-di-lingkungan-sekolah-mari-lakukan-pencegahan?page=all
- Zahra, Q., & Yumna. (2021). Pemberdayaan Serta Peningkatan Self Awareness Terhadap Kesehatan Pada Masyarakat Teluk Buyung Kaler RT 03. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1(XVI), 56–57.
- Zahra, S. L., & Hayati Miratul. (2022). Kondisi Self Awareness Pada Anak Korban Bullying. *JECED: Journal Of Early Childhood Education and Development*, 4(1), 78.