

Psikoedukasi *Psychological Well-Being* Untuk Membangun Hubungan Positif Dalam Mengatasi Perselisihan Antar Teman Yang Dapat Memicu Perundungan

Marsuliani Puspita Sari*¹, Nur Afni Safarina², Muhammad Fikri Jaka Pratama³, Nur Azzahraini Azlia⁴, Ilfy Aurelya Purba⁵, Nadya Tarisha Ginting⁶, Tri Tsania Ambarwaty⁷, Vebriana Misdar⁸, Shalwa Namyra⁹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, marsuliani.220620105@unimal.ac.id

²Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, nurafni.safarina@unimal.ac.id

³Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, m.fikri@unimal.ac.id

⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, nur.220620091@mhs.unimal.ac.id

⁵Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, ilfy.220620101@mhs.unimal.ac.id

⁶Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, nadya.220620104@mhs.unimal.ac.id

⁷Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, tri.220620106@mhs.unimal.ac.id

⁸Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, vebriana.220620111@mhs.unimal.ac.id

⁹Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, shalwa.220620114@mhs.unimal.ac.id

✉Corresponding Author: marsuliani.220620105@unimal.ac.id | Phone: +6283800237109

Abstrak

Psychological well-being mencakup sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Perundungan merupakan salah satu masalah sosial yang memiliki dampak psikologis signifikan terhadap korban, termasuk penurunan psychological well-being. Tujuan dilakukannya psikoedukasi ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif kegiatan psikoedukasi berbasis kesehatan mental dalam membangun hubungan positif dan menghentikan perundungan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi terkait perilaku perundungan. Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan kepada pelajar di SMA N 2 Lhokseumawe sebanyak 50 siswa. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah siswa dapat lebih memahami pentingnya kesejahteraan psikologis untuk melawan perundungan dan efek negatif perundungan terhadap kesehatan mental dengan menerapkan psikoedukasi ini.

Kata Kunci: psikoedukasi, *psychological well-being*, hubungan positif, perundungan

Pendahuluan

Psikoedukasi merupakan kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan seseorang, terutama dalam hal kesejahteraan psikologis. Lembaga pendidikan harus berusaha untuk menaikkan kesejahteraan psikologis siswa dengan memperhatikan berbagai faktor-faktor yang bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa di sekolah ataupun di rumah (Hasanuddin, 2021). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah keadaan mampu menerima diri sendiri apa adanya, menjalin hubungan baik dengan diri sendiri dan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan luar, memiliki makna dalam hidup, dan berarti bagi potensi diri. Dalam *psychological well-being*, aspek psikologis yang positif dalam proses pencapaian pembentukan diri dan mampu mewujudkan kebahagiaan disertai pemaknaan hidup sangat penting dalam menjaga kesehatan mental yang positif (Hardjo, 2020).

Psychological well-being dapat membantu remaja untuk mengembangkan emosi positifnya, membantu remaja untuk mampu merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi perbuatan yang negative, serta mudah untuk mengatur emosinya (Fadhillah dalam Dalimunthe dkk. 2023). Kesejahteraan psikologis adalah komponen yang penting dari pertumbuhan pribadi dan sosial karena dapat mencegah terjadinya kenakalan remaja ataupun kekerasan (Emadpoor dkk; Prabowo dalam Dalimunthe dkk. 2023).

Danyalin (Ryff, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, diantaranya adalah usia, kepribadian, pengalaman di keluarga, pekerjaan, dan lingkungan (Rahman dkk. 2023). Hasanuddin (Pertwi, 2018) berpendapat bahwa bully adalah sebuah bentuk ancaman yang dilakukan untuk menjatuhkan semangat, mengancam baik fisik, sosial, verbal, serta psikis seseorang (dalam Rahman dkk. 2023). Ryff (dalam Harimukhti & Dewi, 2016) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana berfungsinya aspek psikologis individu dalam hal: (a) Penerimaan diri; (b) Berhubungan baik dengan orang lain; (c) Kemandirian; (d) Kemampuan mengontrol lingkungan eksternal; (e) Penentuan tujuan hidup; dan (f) Pertumbuhan pribadi (Anindya dkk. 2022).

Perselisihan antar teman dapat memicu perundungan, yang merupakan gangguan psikologis yang berdampak pada *psychological well-being* (PWB). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pengetahuan kepada individu mengenai *bullying* yang berdampak pada PWB dan *self-harm*. Psikoedukasi dapat digunakan sebagai usaha pencegahan dari

munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSSI, 2010). Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi tentang kesejahteraan psikologis sangat penting bagi siswa SMA dalam melalui masa perkembangan remaja. Kegiatan psikoedukasi dapat membuat siswa lebih mudah menerima hal positif, menyadari bahwa mereka dapat menerima banyak kebaikan, dan meningkatkan motivasi mereka untuk berbuat baik dengan beradaptasi dengan lingkungannya (Aulia & Panjaitan, 2019). Dengan demikian, psikoedukasi dapat membantu siswa mengembangkan emosi positif, merasakan hidup dan kebahagiaan, mengurangi perilaku negatif, dan mudah mengatur emosinya.

Psikoedukasi yang efektif dapat memberikan pengetahuan yang signifikan. Misalnya, dalam penelitian yang dilakukan di Pesantren Pondok Madinah, psikoedukasi yang bertema "*Grow Together, Lend A Hand, Let's Fight Bullying*" menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 60% setelah diberikan psikoedukasi. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait *bullying* dan *psychological well-being*. Pengetahuan yang lebih baik mengenai perundungan akan membekali individu dengan keterampilan untuk menangani perundungan tersebut dan mengurangi dampaknya pada kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, psikoedukasi membantu individu, terutama remaja, untuk memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas kehidupan mereka dan dapat memilih untuk merespons situasi secara positif meskipun dihadapkan dengan kesulitan.

Psikoedukasi juga sangat penting dalam membangun ketahanan mental. Remaja yang terlibat dalam program psikoedukasi biasanya lebih mampu untuk menanggulangi stres dan kecemasan yang mungkin muncul akibat masalah di sekolah atau kehidupan pribadi mereka. Dengan memperoleh keterampilan coping yang sehat, remaja dapat menjaga kesejahteraan psikologis mereka, baik dalam menghadapi perundungan maupun tekanan dari lingkungan sekitar. Melalui pendidikan psikologis, remaja tidak hanya diberi informasi mengenai masalah kesehatan mental, tetapi juga diberdayakan untuk mengambil langkah-langkah aktif dalam menjaga kesejahteraan mereka. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi bagian yang sangat vital dalam pengembangan diri remaja, baik dalam membangun hubungan sosial yang sehat maupun dalam menjaga keseimbangan emosi dan mental mereka.

Dengan demikian, psikoedukasi tentang kesejahteraan psikologis dapat membantu individu, baik dalam konteks pendidikan maupun kerja, dalam mengatasi perselisihan antar teman yang dapat memicu perundungan. Psikoedukasi ini dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam menjaga kesehatan mental yang positif dan mengembangkan hubungan positif dengan orang lain. Penerapan psikoedukasi yang meluas di berbagai sekolah akan memberikan dampak positif yang signifikan, tidak hanya bagi individu yang terlibat langsung, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan saling mendukung.

Metode Pelaksanaan

Adapun tujuan psikoedukasi ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif program psikoedukasi berbasis kesehatan mental (PWB) dalam membangun hubungan positif dan menghentikan perundungan. Intervensi psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan keterampilan sosial karena perundungan adalah perilaku negatif yang dapat memengaruhi kesehatan psikologis seseorang.

Kegiatan psikoedukasi ini difokuskan kepada Siswa/i SMA Negeri 2 Lhokseumawe yang bertempat di Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe, Aceh.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam psikoedukasi ini adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Panitia menentukan tema psikoedukasi dan sekolah yang akan didatangi sebagai tempat pelaksanaan psikoedukasi. Setelah mendapat persetujuan dari dosen pengampu mata kuliah, panitia melakukan *survey* sekaligus meminta izin kepada pihak sekolah. Setelah itu panitia menetapkan tanggal dan menyiapkan segala keperluan psikoedukasi.

b. Pelaksanaan

Tahap ini adalah pemberian psikoedukasi yang dilaksanakan pada tanggal 28 September 2024. Kegiatan yang dilakukan mulai dari registrasi peserta, pembukaan oleh mc, pemberian kata sambutan dari panitia dan pihak sekolah, penyampaian materi, *ice breaking*, penulisan *sticky note*, dan dokumentasi.

Solusi Yang Ditawarkan

Bedasarkan permasalahan yang dibahas sebelumnya, maka psikoedukasi menjadi solusi yang dapat ditawarkan. Berfokus pada penguatan pemahaman siswa mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai cara untuk mencegah dan menangani konflik yang dapat memicu perundungan. Psikoedukasi dilakukan melalui pendekatan ceramah dan demonstrasi, yang bertujuan untuk memberikan siswa pengetahuan serta keterampilan dalam mengelola emosi, membangun hubungan positif, dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Program ini juga melatih siswa untuk memiliki keterampilan asertif, sehingga mereka mampu menghadapi situasi perundungan secara tegas dan adaptif. Selain itu, program ini melibatkan pihak sekolah dan keluarga untuk menciptakan suasana yang mendukung dan aman bagi siswa. Pendekatan kolaboratif ini diharapkan dapat memperkuat peran lingkungan sekitar dalam membentuk perilaku siswa yang positif.

Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah siswa dapat lebih memahami pentingnya kesejahteraan psikologis untuk melawan perundungan dan efek negatif perundungan terhadap kesehatan mental dengan menerapkan psikoedukasi ini. Diharapkan bahwa psikoedukasi ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang perundungan sebagai salah satu penyebab gangguan psikologis, seperti *self-harm*. Ini sejalan dengan gagasan bahwa psikoedukasi dapat membantu mencegah gangguan psikologis melalui peningkatan pemahaman (HIMPSSI, 2010). Seperti yang ditunjukkan

oleh penelitian sebelumnya di Pesantren Pondok Madinah, siswa menyadari bahwa psikoedukasi berdampak pada kesejahteraan psikologis dan hubungan sosial, dengan peningkatan pengetahuan sebesar enam puluh persen setelah intervensi psikoedukasi (Rahman dkk, 2023).

Fitria dan Effendi (2022) menyatakan bahwasanya psikoedukasi mampu untuk meningkatkan pengetahuan, memberikan pemahaman, serta penyadaran kepada siswa terkait bahayanya perundungan di sekolah. Psikoedukasi juga dapat memberikan perubahan pada aspek kognitif serta emosional, selain itu juga dapat mengubah perilaku siswa (Tondok dkk., 2023)

Psikoedukasi dapat berfungsi sebagai strategi intervensi dalam mengembangkan pemahaman pada siswa bahwasanya perundungan merupakan perilaku yang buruk (Irwanti dan Haq, 2023). Sehingga, dengan pemahaman tersebut mereka menghindari perilaku perundungan. Intervensi psikoedukasi juga menguntungkan keterampilan sosial siswa dan kemampuan mereka untuk mengelola emosi. Psikoedukasi dapat membantu individu mengembangkan emosi positif dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Psikoedukasi dapat dirancang untuk membantu korban perundungan memahami dampak psikologis yang mereka alami, serta memberikan mereka keterampilan untuk menghadapi situasi perundungan secara lebih adaptif. Menurut Aulia dan Panjaitan (2019), siswa menjadi lebih mampu beradaptasi dengan situasi sosial yang menantang dan lebih responsif dalam menghadapi konflik.

Psikoedukasi juga merupakan salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk mencegah perundungan dan dapat secara signifikan meningkatkan *psychological well-being* pada korban perundungan, dengan mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan meningkatkan persepsi positif terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, psikoedukasi ini juga memberikan informasi mengenai strategi menghadapi perundungan. Hal ini bertujuan untuk memberikan keterampilan asertif yang dapat membantu siswa merespons perundungan dengan cara yang tegas. Siswa juga dilatih untuk mengenali situasi berisiko dan mencari bantuan ketika diperlukan. Tidak hanya untuk korban perundungan saja, namun juga bisa dijadikan sebagai pencegahan perundungan dan pertolongan kepada korban perundungan.

Implementasi psikoedukasi ini juga perlu melibatkan keluarga dan tenaga pendidik untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Dukungan sosial sangat penting untuk melindungi kesehatan mental siswa. Psikoedukasi ini berhasil menciptakan suasana yang mendukung di antara teman, yang dapat mengurangi kemungkinan perundungan. Menurut Zhu dan Teng (dalam Thursina, 2023), dukungan emosional dan suasana sekolah yang kooperatif adalah dua komponen yang berfungsi sebagai pelindung bagi korban perundungan.

Kegiatan psikoedukasi ini menghadapi beberapa tantangan, salah satunya adalah keterlibatan siswa yang berbeda dalam mendapatkan materi psikoedukasi. Beberapa siswa memiliki masalah psikologis yang lebih kompleks dan membutuhkan intervensi yang lebih mendalam. Selain itu, keberhasilan program dalam jangka panjang bergantung pada keterlibatan guru dan lingkungan sekolah (Safarina, 2022). Untuk itu, program psikoedukasi harus dilanjutkan dengan melibatkan orang lain, seperti guru, orang tua, dan komunitas sekolah, dan dimasukkan ke dalam program rutin untuk memastikan perubahan perilaku siswa yang lebih berkelanjutan.

Oleh karena itu, kegiatan psikoedukasi berbasis *Psychological Well-Being* di SMA Negeri 2 Lhokseumawe telah terbukti berhasil dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang perlindungan dan pentingnya dukungan sosial. Kegiatan ini juga membantu siswa memperoleh keterampilan sosial dan emosi yang positif, yang dapat membantu kesejahteraan psikologis mereka.

Beberapa dokumentasi kegiatan psikoedukasi yang kami lakukan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Pemberian materi psikoedukasi



Gambar 2. Foto bersama panitia dan peserta psikoedukasi



Gambar 3. Foto bersama panitia dan guru perwakilan SMA Negeri 2 Lhokseumawe

Tindak Lanjut

Psikoedukasi perlu dijadikan program rutin di sekolah agar dampaknya terhadap perilaku siswa lebih berkelanjutan. Dengan menjadikan kegiatan ini bagian dari agenda pendidikan, sekolah dapat memastikan bahwa siswa terus mendapatkan pendampingan yang konsisten dalam mengatasi perundungan. Selain itu, peningkatan kapasitas guru dan orang tua sangat diperlukan agar mereka mampu menjadi pendukung utama siswa dalam menghadapi permasalahan psikologis. Monitoring dan evaluasi secara berkala juga menjadi hal penting untuk mengukur efektivitas program ini serta menyesuaikan penanganan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kesimpulan

Psikoedukasi berbasis *psychological well-being* di SMA Negeri 2 Lhokseumawe telah berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya kesehatan mental dalam mencegah perundungan. Kegiatan ini juga efektif dalam membangun keterampilan sosial dan emosional yang mendukung hubungan positif antar siswa. Untuk memastikan keberlanjutannya, program ini perlu diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan yang melibatkan guru, orang tua, dan lingkungan sekolah secara menyeluruh. Dengan demikian, diharapkan program ini tidak hanya membantu individu yang terlibat langsung tetapi juga menciptakan suasana sekolah yang lebih aman, mendukung, dan kondusif untuk perkembangan siswa.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 2 Lhokseumawe yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga kegiatan psikoedukasi ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah membimbing dan memberikan masukan kepada kami selama proses persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Selain itu, terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh panitia dan teman-teman mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh yang telah mencurahkan waktu, tenaga, dan ide kreatifnya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Dukungan dan kerja sama dari semua pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini, yang kami harap dapat membawa manfaat bagi para siswa maupun sekolah secara keseluruhan.

Referensi

- Anindya, R., Maria, C. W. T. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psiko Edukasi*, 20(2), 107-119.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127.
- Dalimunthe, H. A., Khairuddin., Lubis, D. M. G. S., & Faadhil. (2023). Psikoedukasi Pentingnya Psychological Well Being pada Siswa SMA XX Kota Medan. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 47-51.
- Fitria, Y. & Efendi, A. (2022). Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Perundungan (Bullying dan Cyberbullying) di SMP Unggulan Haibulloh. *JOMPA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 15-23.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63-76.
- Hasanuddin & Khairuddin. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Himpisi. 2010. Kode Etik Psikologi Indonesia. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 214-220.
- Rahman, I. N., Amri, N. R., Suasanti., & Pratiwi, N. Y. (2023). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pemahaman terkait Bullying dan Psychological Well Being di Pesantren Pondok Madinah. *JOONG-KI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 568-574.
- Safarina, N. A., Safuwani, Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness "Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal". *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215-219.
- Thursina, F., Supriandi, & Sinaga, J. (2023). Hubungan antara Pola Attachment Orang Tua dan Keinginan Untuk

Melakukan Hubungan Seks Pranikah Pada Remaja: Analisis Peran Faktor-Faktor Psikologis dan Konteks Keluarga. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(2), 164-172

Tondok, M. S., Agustin, I. C., Eka, N., Maris, S., Yasmin, R., Leonardo, L., & Kinanti, A. D. P. (2023). Psikoedukasi untuk Peningkatan Pengetahuan dan Empati Guna Mengatasi Perundungan di SMP "X" Surabaya. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 7(1), 176-186.

Yuli, Y. F., & Efendi, A. (2022). Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Perundungan (Bullying & Cyberbullying) di SMP Unggulan Habibulloh. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 15-23.