
Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pemahaman terkait *Bullying* dan *Psychological Well Being* di Pesantren Pondok Madinah

Ira Nurhidayah Rahman¹, Nur Rahmatia A², Suasanti³, Novi Yanti Pratiwi⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: raanur28@gmail.com¹, nurrahmatiamri@gmail.com², susidgmanessa2002@gmail.com³, novi.yanti.pratiwi@unm.ac.id⁴

Article History:

Received: 10 Juni 2023

Revised: 17 Juni 2023

Accepted: 18 Juni 2023

Keywords: Psikoedukasi, *Bullying*, *Psychological Well Being*

Abstract: *Psikoedukasi dalam Kode Etik Psikologi Indonesia adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSI, 2010). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada santri/santriwati mengenai bullying yang berdampak pada Psychological Well Being dan Self Harm serta cara meningkatkan PWB. Metode yang digunakan dalam psikoedukasi yang bertema “Grow Together, Lend A Hand, Let’s Fight Bullying” adalah pemberian ceramah kepada santri dan santriwati dengan menggunakan teknik analisis pretest dan posttest. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 54 santri dan santriwati Pesantren Pondok Madinah yang terdiri dari 27 santri dan 27 santriwati. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan efektif memberikan pengetahuan kepada santri dan santriwati, yang dilihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 60% setelah diberikan psikoedukasi.*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah salah satu lembaga pendidikan keagamaan yang lahir dan tumbuh beriringan dengan datangnya Islam ke Jawa. Pesantren merupakan wadah untuk mewujudkan sistem pendidikan nasional yang berbasis agama. Pondok pesantren memiliki nilai eksistensi yang cukup lama di Indonesia. Setiap pesantren di Indonesia memiliki ciri khas dan aturan tersendiri. Aturan pada setiap pesantren menjadi acuan santri selama bersekolah dan mondok di Pesantren. Aturan dapat memuat tata tertib mengenai kegiatan akademik dan kegiatan sehari-hari santri. Tata tertib diharapkan dapat membentuk santri menjadi lebih disiplin. Pondok pesantren memainkan peran penting dalam upaya membentuk individu berbudi luhur.

Sistem pendidikan pondok pesantren bersifat menyeluruh dan mencakup seluruh kehidupan santri, yang kesehariannya dipantau 24/7. Selama santri berada di pondok pesantren, mereka berada di bawah pengawasan dan bimbingan seorang Kyai atau Ustadz, dengan tujuan agar perilaku santri sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadits. Dalam proses membentuk karakter seseorang, tentu saja belum tentu berjalan sesuai rencana. Terkadang santri masih saja berpeluang melanggar peraturan. Terjadinya pelanggaran dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap santri. Terlebih mereka berada dalam satu asrama dan penghuni yang banyak maka rentan memicu terjadinya gesekan apabila tidak ditangani dengan baik. Mempertimbangkan kondisi santri yang di asramakan dengan jumlah penghuni yang banyak dan tempat terbatas maka akan rentan menimbulkan banyak gesekan jika tidak diantisipasi dengan penanganan yang baik (Danyalin & Tantiani, 2022). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis santri merupakan isu penting yang mendapat perhatian semua pihak, terutama para pimpinan pondok pesantren.

Menurut Danyalin dan Tantiani (2022) kesejahteraan psikologis adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental seseorang dengan indikator fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*). Seseorang yang mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dapat merealisasikan, mengekspresikan, dan mengaktualisasikan potensi diri serta mengembangkan kemampuan diri. Sejalan dengan pendapat Danyali dan Tantiani (2022), Prasetyaningrum, dkk. (Ryff, 1989) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan ketika individu dapat menerima diri sendiri, mandiri dalam menyelesaikan masalah, dan dapat membangun relasi dengan orang lain, serta dapat merealisasikan dirinya. Pedhu (2022) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan penilaian individu terhadap dirinya. Kesejahteraan psikologis berkontribusi optimal dalam kehidupan individu maupun sosial. Danyalin (Ryff, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu, usia, kepribadian, pengalaman di keluarga, pekerjaan, dan lingkungan. Dalam pondok pesantren, lingkungan sangat berkontribusi dalam kehidupan santri. Untuk itu, perlu perhatian dalam menciptakan suasana pesantren yang nyaman. Namun, terkadang masih terdapat penyimpangan di pesantren, salah satunya adanya perilaku bullying. Hasanuddin (Pertiwi, 2018) berpendapat bahwa bully adalah sebuah bentuk ancaman yang dilakukan untuk menjatuhkan semangat, mengancam secara fisik, sosial, verbal, serta psikis. Salah satu tantangan untuk menjadikan pesantren yang nyaman dan bebas dari tekanan fisik maupun psikologis adalah bullying. Sehingga perlu penanganan untuk mencegah dan mengatasi bullying oleh SDM yang berkualitas. Tetapi, dengan SDM yang berkualitas tidak menjamin rendahnya tingkat bullying di pesantren.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nashiruddin (2019) dengan judul fenomena bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Patin ditemukan fakta jika di lingkungan Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen-Pati masih sering terjadi bullying. Bullying yang terjadi terbagi dalam dua bentuk, yaitu bullying bentuk verbal dan bullying secara fisik. Tidak hanya itu, peneliti juga telah melakukan wawancara dan observasi, di Pesantren Pondok Madinah, dan ditemukan jika bullying bukanlah hal yang asing di lingkungan pesantren. Adapun bentuk bullying yang sering terjadi di lingkungan Pesantren Pondok Madinah yaitu, bullying dalam bentuk verbal. Santri seringkali saling mengejek satu sama lain. Dengan melihat fenomena yang masih sering terjadi di lingkungan pondok pesantren, maka perlu dilakukan intervensi. Salah satu cara yang dapat dilakukan, yaitu dengan memberikan psikoedukasi kepada santri dan santriwati. Psikoedukasi merupakan intervensi yang umum dilakukan pada ranah psikologi. Psikoedukasi dapat dilakukan pada ranah klinis maupun kesehatan. Psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan literasi masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Natasubagyo dan Kusrohmaniah (2019)

menunjukkan bahwa psikoedukasi terbukti memengaruhi tingkat literasi terhadap depresi. Pelaksanaan psikoedukasi diharapkan mampu memberikan kontribusi yang besar dalam lingkungan pesantren sebagai upaya mengurangi bullying dan menjaga kesejahteraan psikologis di lingkungan Pondok Pesantren.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan psikoedukasi. Psikoedukasi dilaksanakan dengan memberikan ceramah yang bertema “*Grow Together, Lend A Hand, Let’s Fight Bullying*” yang dibawakan oleh Ibu Novi Yanti Pratiwi, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Psikoedukasi dalam Kode Etik Psikologi Indonesia adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis dan untuk meningkatkan pemahaman bagi masyarakat terutama keluarga tentang gangguan psikologis (HIMPSI, 2010).

Teknik analisis yang digunakan adalah dengan pemberian *pretest* dan *posttest*. *Pretest* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal santri/santriwati sebelum pemberian materi, sedangkan *posttest* adalah tes yang dilakukan untuk mengukur pengetahuan santri/santriwati setelah pemberian materi. Materi psikoedukasi dikemas dalam bentuk *Power Point Presentation* dengan tujuan untuk memudahkan santri/santriwati memahami materi yang akan disampaikan. Partisipan dalam psikoedukasi ini adalah santri/santriwati kelas VII, VIII, X, dan XI Pesantren Pondok Madinah yang berjumlah 54 santri/santriwati, yang terdiri dari 27 santri dan 27 santriwati. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada santri/santriwati yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan waktu pengerjaan selama 10 menit. Berikut ini tahapan proses kegiatan psikoedukasi :

No.	Kegiatan	Pelaksanaan
1.	Pembukaan oleh MC	10 Menit
2.	<i>Opening Speech</i> oleh Kepala MA	10 Menit
3.	Pemberian <i>Pre-test</i>	10 Menit
4.	<i>Ice Breaking</i>	10 Menit
5.	Pemberian Materi dan Sesi Tanya Jawab	60 Menit
6.	<i>Ice Breaking</i>	10 Menit
7.	Pemberian <i>Post-test</i>	10 Menit
8.	Pemberian <i>Reward</i> dan Penutupan	10 Menit

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Psikoedukasi

Psikoedukasi yang diselenggarakan pada hari Selasa, 6 Juni 2023 merupakan kegiatan yang diselenggarakan oleh mahasiswa BKP Asistensi Mengajar di Pesantren Pondok Madinah. Psikoedukasi ini ditargetkan kepada seluruh santri/santriwati dengan jumlah 54 orang dan dilakukan secara luring di Pesantren Pondok Madinah.

Psikoedukasi dengan tema “*Grow Together, Lend A Hand, Let’s Fight Bullying*” ini diangkat berdasarkan hasil observasi dan wawancara terkait masih maraknya perundungan di Pesantren Pondok Madinah. Psikoedukasi ini kemudian bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didik mengenai definisi dan penyebab *bullying* yang

selanjutnya akan berdampak pada *Psychological Well Being*, keterkaitannya dengan *self-harm*, dimensi-dimensi PWB, hingga upaya meningkatkan *Well Being*.

B. Evaluasi Hasil Psikoedukasi

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi disertai dengan pemberian *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian materi untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan santri/santriwati.

1) *Pretest*

Pemberian *pretest* diberikan kepada 54 santri/santriwati yang menjadi partisipan penelitian, *pretest* diberikan setelah ada instruksi, pengerjaan *pretest* dilakukan selama 10 menit. *Pretest* berisi pengetahuan partisipan terkait *Bullying*, *Psychological Well Being*, keterkaitannya dengan *self-harm*, dimensi-dimensi PWB, hingga upaya meningkatkan *Well Being*.



Gambar 1. Pemberian *Pre-test*

2) Pelaksanaan Psikoedukasi

Psikoedukasi dilakukan oleh pemateri ibu Novi Yanti Pratiwi, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Psikoedukasi ini dimulai dengan menjelaskan apa itu *bullying*, *Psychological Well Being*, keterkaitannya dengan *self-harm*, dimensi-dimensi PWB, hingga upaya meningkatkan *Well Being*. Setelah pemberian materi, kemudian dibuka sesi diskusi bersama dengan para partisipan, terdapat antusias dari para partisipan untuk bertanya.



Gambar 2. Pemberian Materi

3) *Posttest*

Pemberian *posttest* dengan jumlah partisipan sebanyak 54 santri/santriwati. *Posttest* diberikan setelah materi dan berlangsung selama 10 menit dengan soal yang masih sama dengan *pretest*. Setelah dilakukan *posttest* terdapat peningkatan skor peartisipan.

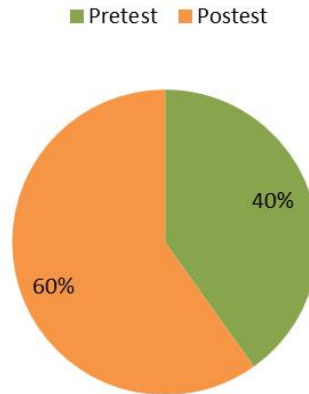


Gambar 3. Pemberian *Post-test*

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Psikoedukasi

Kategori	Mean	Min	Max	Percent
Pretest	6,07	4	8	40%
Posttest	9,05	8	10	60%

Perbandingan Skor



Hasil analisa skor diatas, dilihat dari nilai rata-rata pretest sebesar 6,07 atau 40% sedangkan nilai rata-rata post-test adalah 9, 05 atau sebesar 60%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta didik sebagai partisipan psikoedukasi di Pesanteren Pondok Madinah setelah pemberian materi.

Temuan program psikoedukasi yang dilakukan adalah terjadi peningkatan pengetahuan mengenai *bullying*, *Psychological Well Being*, keterkaitannya dengan *self-harm*, dimensi-dimensi PWB, hingga upaya meningkatkan *Well Being*. Peningkatan pengetahuan diketahui dengan meningkatnya nilai *pretest* (M=6,07), dan *posttest* (M=9,05) setelah diberikan psikoedukasi. Pengetahuan yang baik mengenai *bullying*, *Psychological Well Being*, *self-harm*, hingga upaya meningkatkan *Well Being* berguna agar peserta didik mampu memahami bahaya *bullying*, terhindar dari *self-harm* serta dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Papalia et al (2008) dan Notoatmodjo (2007) yang menyatakan bahwa pengetahuan dan perilaku individu dipengaruhi oleh lingkungan dan informasi yang diberikan.

Adapun sedikit kendala yang dihadapi dalam kegiatan program psikoedukasi dengan tema “*Grow Together, Lend A Hand, Let’s Fight Bullying*” ini adalah waktu pelaksanaan di siang hari sehingga terdapat beberapa peserta sulit konsentrasi.

KESIMPULAN

Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya gangguan psikologis. Kegiatan psikoedukasi “*Grow Together, Lend A Hand, Let’s Fight Bullying*” yang melibatkan 54 santi/santriwati efektif memberi perubahan terhadap pemahaman santri/santriwati. Hal tersebut dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan santri dan santriwati.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih terkhusus kepada Ibu Noviyanti Pratiwi, S.Psi., M.Psi., Psikolog atas bantuan, motivasi dan segala tenaga yang telah dikerahkan. Peneliti berterima kasih

kepada pihak Yayasan Pondok Madinah dan seluruh guru atas izin dan supportnya kepada Peneliti. Ucapan terima kasih tak lupa kami hanturkan kepada OSPOM Pondok Madinah dan seluruh Santri/Santriwati atas partisipasi luar biasanya. Terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat atas segala jasanya.

DAFTAR REFERENSI

- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). Kesesakan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29-40. doi: 10.20527/ecopsy.2022.03.003.
- Hasanuddin, M., & Amirullah, B. (2022). Fenomena Perilaku Bullying Di Kalangan Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Dusun Tambak Batu Desa Larangan Perreng Kecamatan Pragaan. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(2).
- Himpsi. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia
- Nashiruddin, A.. (2019). Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati. *Quality*, 7(2), 81-99. doi: [10.21043/quality.v7i2.6295](https://doi.org/10.21043/quality.v7i2.6295)
- Natasubagyo, O. S., & Kusrohmaniah, S. (2019). Efektivitas Psikoedukasi Untuk Peningkatan Literasi Depresi. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(1), 26. doi: 10.22146/gamajpp.48585
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human Development* (Psikologi Perkembangan). Diterjemahkan oleh Anwar, A. K. Anwar. Kencana: Jakarta.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan Psikologis dalam Hidup Membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. doi: [10.29210/162200](https://doi.org/10.29210/162200)
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M., F. & Sukarno, A. (2022). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86-97.