Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat (JPPM)
Volume 7 No 2, Oktober 2026
E-ISSN: 2722-0044 https://doi.org/10.52060/jppm.v7.i2.4606

Psikoedukasi Mencegah Perundungan: Membangun Budaya Anti *Bullying* dan *Cyberbullying* Pada Siswa SMP Harvest Christian School

[1]Riana Sahrani, [2]Dastin Imanuel, [3]Olivia Aldisa
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, Indonesia
email: [1]rianas@fpsi.untar.ac.id, dastin.706251023@stu.untar.ac.id, olivia.706251004@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Kasus perundungan di lingkungan pendidikan mengalami peningkatan signifikan, di mana siswa SMP menjadi salah satu kelompok paling rentan. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP Harvest Christian School mengenai *bullying* dan *cyberbullying*, serta mengenalkan konsep literasi digital, kewarganegaraan digital, dan kebijaksanaan digital sebagai upaya pencegahan preventif. Metode pelaksanaan berupa seminar dan diskusi interaktif antara pemateri dan para siswa, dengan sebelumnya diberikan *pre-test* berupa pertanyaan terkait dengan materi seminar. Setelah seminar selesai, maka siswa diberikan *post-test* untuk melihat perubahan pemahaman siswa mengenai materi tersebut. Psikoedukasi dilaksanakan secara luring di SMP Harvest Christian School di Tangerang, dengan melibatkan 127 siswa. Instrumen evaluasi menggunakan kuesioner berbasis kasus untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman peserta. Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pemahaman siswa dari *pre-test* sebesar 82,03 menjadi 86,55 pada *post-test* (meningkat sebesar 5,51%). Persentase siswa yang meraih nilai sempurna (100) juga mengalami peningkatan dari 52,2% menjadi 56,9%. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama diskusi interaktif mengenai strategi merespons perundungan di dunia maya. Temuan ini mengindikasikan bahwa psikoedukasi efektif dalam memperluas wawasan siswa terkait bahaya perundungan, pentingnya menjaga etika berinternet, serta membangun kebijaksanaan digital. Implikasi dari kegiatan ini menegaskan pentingnya keberlanjutan program edukasi karakter dan literasi digital terintegrasi di sekolah guna menciptakan iklim belajar yang aman, kondusif, dan suportif bagi kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci : *Bullying, cyberbullying,* literasi digital, kewarganegaraan digital, kebijaksanaan digital

ABSTRACT

Incidents of bullying and cyberbullying in educational settings have risen significantly, with junior high school (SMP) students being among the most vulnerable groups. This Community Service (PKM) initiative aimed to enhance the understanding of students at SMP Harvest Christian School regarding bullying and cyberbullying, while also introducing concepts such as digital literacy, digital citizenship, and digital wisdom as preventive measures. The activity was conducted through seminars and interactive discussions between the presenters and students, preceded by a pre-test consisting of questions related to the seminar material. Following the seminar, a post-test was administered to assess changes in the students' understanding of the subject matter. The psychoeducation session was held in person at SMP Harvest Christian School in Tangerang, involving 127 students. A case-based questionnaire served as the evaluation instrument to measure shifts in the participants' level of understanding. Descriptive analysis revealed an increase in the students' average understanding score from 82.03 on the pre-test to 86.55 on the post-test (a rise of 5.51%). The percentage of students achieving a perfect score (100) also increased from 52.2% to 56.9%. Furthermore, the students demonstrated high enthusiasm during interactive discussions on strategies for responding to cyberbullying. These findings indicate that psychoeducation is effective in broadening students' awareness regarding the dangers of bullying, the importance of maintaining online ethics, and the development of digital wisdom. The implications of this activity underscore the necessity of sustaining integrated character education and digital literacy programs in schools to foster a learning environment that is safe, conducive, and supportive of students' psychological well-being.

Keywords: *Bullying, cyberbullying, digital literacy, digital citizenship, digital wisdom*

How to cite: Sahrani, R., Imanuel, D., & Aldisa, O. (2026). Psikoedukasi Mencegah Perundungan: Membangun Budaya Anti Bullying dan Cyberbullying Pada Siswa SMP Harvest Christian School. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat*, *7*(2), 405-411.https://doi.org/10.52060/jppm.v7.i1.4606

https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/JPPM
This work is licensed under a Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional license

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan dan perundungan (misalnya *bullying* dan *cyberbullying*) di lingkungan pendidikan Indonesia semakin lama semakin meningkat. Menurut data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) tahun 2024, bahwa kekerasan di tahun 2024 meningkat sebesar 100% dari tahun sebelumnya. Jadi pada tahun 2024 terdapat 573 kasus yang terjadi, meningkat dari 285 kasus pada tahun 2023, serta 194 kasus di tahun 2022. Kasus cyberbullying menduduki peringkat yang cukup tinggi, sebanyak 31% dari keseluruhan kasus yang ada, dengan 50% kasus *cyberbullying* tersebut dialami oleh para siswa SMP (dikutip dari Broadband Search, 2021). *Bullying* adalah perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun perasaan. Biasanya dilakukan berulang kali dan membuat korbannya merasa takut, sedih, malu, atau tidak berdaya. *Cyberbullying* merupakan perundungan di dunia maya, dengan tujuan mempermalukan atau merendahkan korban (Willard, 2007). *Bullying* dapat terjadi secara langsung di lingkungan, namun kalau *cyberbullying* terjadi di dunia maya terutama di media sosial. Media sosial Instragram menjadi peringkat paling atas dimana biasanya terjadi *cyberbullying*, dengan angka mencapai 42% (Broadband Search, 2021).

Manajemen pertahanan remaja sangat diperlukan dalam menghadapi *bullying* dan *cyberbullying.* Strategi untuk menghadapi *bullying* di sekolah adalah dengan bersikap tenang, menceritakan peristiwa bullying ini pada orang tua dan juga pada guru, agar dapat mencari penyelesaian yang terbaik. Pada *cyberbullying* pencegahannya terdiri dari 3 hal, yaitu: (1) Literasi digital, (2) Kewarganegaraan digital, dan (3) Kebijaksanaan digital. Literasi digital merupakan kemampuan untuk mengakses, memahami, menilai, dan menggunakan teknologi digital dengan baik dan efektif (Tandoc et al., 2021). Terdapat 4 komponen dalam literasi digital, yaitu komponen teknis, kesadaran informasi, manajemen hubungan sosial, serta kesadaran privasi dan algoritma. Pada komponen teknis, remaja diharapkan mengetahui cara membuat akun di media sosial, dapat menghapus akun, menonaktifkan akun, cara mengungah konten, dan menghapus konten yang tidak diinginkan. Sementara pada komponen kesadaran informasi, maka remaja harus dapat memastikan apa yang mereka bagikan di media sosial itu fakta atau bukan, dapat menggunakan berbagai sumber informasi utnuk memverifikasi kabar yang mereka lihat di media sosial. Komponen ketiga dari literasi digital adalah manajemen hubungan sosial, yaitu remaja mengetahui Undang-Undang Hak Cipta yang mengatur platform media sosial, tahu cara menangani konflik di media sosial dengan tepat, dan tahu kebijakan media sosial di Indonesia. Terakhir, komponen kesadaran privasi dan algoritma, yaitu remaja mengetahui bahwa situs media sosial mengatur apa yang dilihat di media sosial, tahu bahwa informasi yang kita unggah akan bersifat permanen, dan tahu bahwa iklan di media sosial sebenarnya sesuai dengan selera kita dan ditujukan untuk kita (karena seringnya kita membuka situs tertentu).

Manajemen pertahanan remaja terhadap *cyberbullying* yang kedua adalah Kewarganegaan Digital yang merupakan kemampuan untuk menggunakan teknologi digital secara etis, aman, dan bertanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan. Terakhir adalah Kebijaksanaan Digital yang merupakan kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bijaksana dalam situasi digital, berdasarkan pertimbangan moral, refleksi diri, dan pemahaman nilai-nilai etika (Polizzi & Harrison, 2022). Kebijaksanaan Digital terdiri dari 4 komponen, yaitu: Literasi, Penalaran, Refleksi, dan Motivasi. Literasi kebijaksanaan digital adalah kemampuan memahami dan mengenali nilai moral dan etika dalam dunia digital. Penalaran kebijaksanaan digital adalah kemampuan menilai dan mengambil keputusan etis saat berinteraksi di dunia digital. Refleksi kebijaksanaan digital adalah kemampuan untuk mengevaluasi tindakan digital dan dampaknya pada diri sendiri dan orang lain. Terakhir, Motivasi kebijaksanaan digital adalah dorongan internal untuk bertindak secara bijak dan bertanggungjawab dalam lingkungan digital.

Maka peran remaja adalah antara lain mengurangi atau membatasi penggunaan media sosial, dengan melakukan aktivitas positif atau mencari ketrampilan baru. Remaja juga diharapkan dapat lebih beretika dan berkomunikasi dengan baik di dunia digital. Sebagai teman atau *peer group*, remaja juga diharapkan mampu mendengarkan secara aktif keluhan dari korban perundungan, serta mendukung korban untuk melaporkan peristiwa tersebut ke guru atau sekolah. Peran orang tua adalah tetap menjaga komunikasi terbuka dengan anak, serta mengawasi dan mengajarkan cara aman menggunakan internet. Orang tua juga sepatutnya mengarahkan anak dalam beretika di internet dan media sosial. Selanjutnya orang tua dapat mendengar aktif keluhan anak, serta mendukung anak dengan cara bijaksana. Peran guru dan sekolah adalah menyediakan pelatihan anti-*bullying* dan *cyberbulling*, kewarganegaraan

digital berbasis Pancasila, kebijaksanaan digital, *project-based learning,* pendidikan karakter, dan agama, demi memperkuat pertahanan remaja terhadap perundungan.

Fenomena mengenai perundungan ini juga diangkat pada SMP Harvest Christian School di Tangerang. Wawancara dengan beberapa guru dan juga siswa di sekolah ini menghasilkan temuan bahwa ada beberapa siswa pernah terlibat dalam peristiwa *bullying* dan *cyberbullying*. Siswa masih belum mengetahui apakah peristiwa ini bisa dikatakan sebagai perundungan, karena mereka belum terlalu paham perbedaannya dengan perbuatan 'iseng' atau hanya bercandaan semata. Sementara guru juga mengatakan ada peristiwa semacam ini ditemukan, namun bisa segera diatasi karena jumlah siswa yang tidak terlalu banyak dalam satu sekolah. Namun demikian, para guru masih tetap resah dan membutuhkan adanya semacam psikoedukasi bagi para siswa mereka agar dapat menghindari terjadinya perundungan di sekolah. Sementara gap dalam melaksanakan psikoedukasi ini adalah masih adanya celah untuk melanjutkan program perundungan yang pernah ada. Sebagai contoh, Pemerintah (Kemendikbudristek) telah bekerja sama dengan UNICEF untuk menciptakan progam anti *bullying* yang dinamakan Program *Roots* Indonesia, pada tahun 2016 (Brown, 2019). Marhani et al. (2018) meneliti remaja korban *bullying*, yang menemukan bahwa *self-talk* dapat mengurangi dampak dari peristiwa *bullying* yang dialami. Penelitian Rasyidi dan Sahrani (2019) menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial dan strategi coping yang tepat dapat meningkatkan *self-efficacy* pada korban *cyberbullying*. Kemudian Nirmala et al. (2020) juga telah melakukan penelitian mengenai pelaku *bullying* pada SMP X, menemukan bahwa pelatihan empati dapat berfungsi dalam mencegah perilaku *bullying* kembali. Namun sejauh ini belum pernah diadakan seminar atau pun psikoedukasi pada siswa di SMP Harvest Christian School mengenai pencegahan perundungan pada siswanya.

Rumusan masalah dalam kegiatan PKM ini adalah apakah psikoedukasi kepada para siswa SMP Harvest Christian School dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai perundungan? Psikoedukasi ini bertujuan agar para siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai apa itu perundungan, perundungan di dunia maya, serta bagaimana menyikapi dan mencari solusi masalah yang tepat apabila dihadapkan dengan peristiwa ini di suatu hari. Selain itu PKM ini juga bertujuan untuk memperkenalkan para siswa mengenai literasi digital, kewarganegaraan digital, sampai pada kebijaksanaan digital. Diharapkan para siswa setelah memiliki pemahaman yang baik, disertai dengan afeksi yang sesuai, maka akan bisa menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam peristiwa perundungan.

METODE

Kegiatan PKM ini bertujuan meningkatkan kemampuan siswa SMP Harvest Christian School dalam menghadapi perundungan, yaitu *bullying* dan *cyberbullying.* Metode pelaksanaan dirancang melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan agar tujuan kegiatan dapat tercapai dan hasilnya dapat diukur secara jelas. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan kuantitatif. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* mengukur perubahan pemahaman siswa setelah mengikuti psikoedukasi. Partisipan dalam kegiatan PKM ini adalah para siswa SMP Harvest Christian School yang berjumlah 127 orang. *Pre-test* dan *post-test* yang diberikan berupa 5 pertanyaan terkait dengan materi psikoedukasi yang diberikan. Pertanyaan *pre-test* diberikan sebelum kegiatan psikoedukasi dan *post-test* setelah kegiatan selesai untuk melihat perubahan pemahaman siswa mengenai apa dan bagaimana mengatasi perundungan, khususnya di dunia maya. Pencapaian kegiatan diukur melalui perbandingan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan skor pada *post-test* dapat menandakan bahwa telah terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai hal tersebut.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak SMP Harvest Christian School sebagai mitra kegiatan. Pada tahap ini tim PKM melakukan diskusi awal dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan sekolah dan siswa terkait perundungan di sekolah. Selain itu dilakukan penyusunan materi psikoedukasi, pembuatan instrumen *pre-test* dan *post-test*, serta penyusunan media presentasi yang akan digunakan dalam seminar. Pihak sekolah juga membantu menyebarkan informasi kegiatan kepada para guru dan siswa melalui poster atau undangan digital serta menunjuk guru Bimbingan Konseling sebagai mediator kegiatan. Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar interaktif yang melibatkan pemaparan

materi, refleksi pengalaman, serta diskusi kasus nyata yang dialami siswa di sekolah. Sebelum kegiatan dimulai, peserta terlebih dahulu mengisi kuesioner *pre-test* melalui formulir daring untuk mengukur tingkat pemahaman awal terkait perundungan. Setelah itu pemateri menyampaikan materi mengenai pengertian perundungan, perundungan di dunia maya, literasi digital, kewarganegaraan digital, kebijaksanaan digital, serta bagaimana cara pencegahannya.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi kegiatan. Pada tahap ini peserta diminta mengisi kembali kuesioner yang sama sebagai *post-test* untuk mengukur perubahan pemahaman dan keterampilan siswa dalam mencegah perundungan setelah mengikuti psikoedukasi. Data *pre-test* dan *post-test* ini kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Kegiatan psikoedukasi ini dilaksanakan secara luring di SMP Harvest Christian School yang terletak di Tangerang, dengan melibatkan tim PKM dari Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara (yang terdiri dari 1 dosen dan 2 mahasiswa Magister Profesi) dan pihak sekolah sebagai mitra. Seluruh rangkaian kegiatan didokumentasikan sebagai bagian dari laporan kegiatan. Hasil evaluasi dari kuesioner digunakan untuk menilai tingkat ketercapaian kegiatan, khususnya dalam hal peningkatan pemahaman siswa mengenai perundungan dan bagaimana cara mencari solusinya. Dengan demikian, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, serta menciptakan iklim pembelajaran yang lebih positif di sekolah.



Gambar 1. Diagram Alir Tahapan Pelaksanaan Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

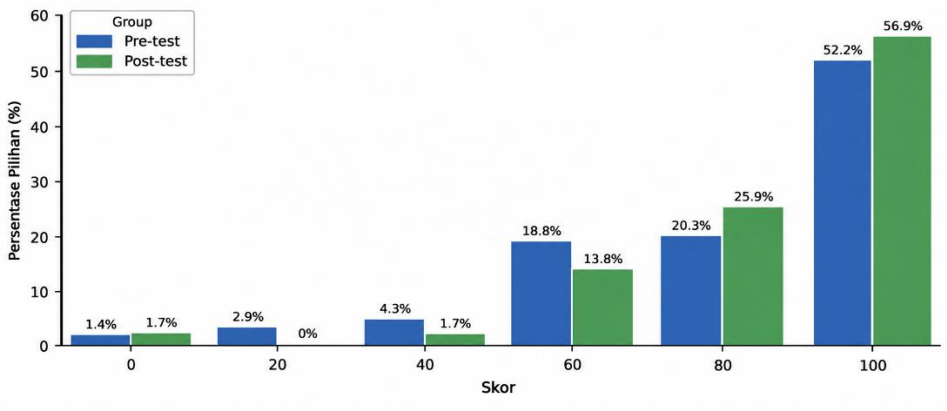
Pengukuran pemahaman siswa mengenai perundungan dilakukan menggunakan lima pertanyaan yang terkait dengan materi perundungan yang dipaparkan pada siswa SMP Harvest Christian School. Contoh pertanyaannya antara lain adalah: "Jika seseorang menyamar menjadi orang lain di media sosial, untuk menyebarkan konten memalukan, maka jenis cyberbullying ini disebut sebagai?" (siswa akan memilih satu jawaban dari 4 pilihan jawaban: cyberstalking/exclusion/flaming/impersonation); "Mengapa sikap 'diam saja' saat melihat teman dibully dapat berdampak buruk bagi korban?." Siswa diberikan 4 pilihan jawaban: Karena membuat pelaku merasa benar dan korban merasa tidak ada yang peduli/Karena nanti guru menganggap kita pelaku/Karena agar korban menjadi kuat dengan peristiwa itu karena masalah juga akan selesai dengan sendirinya; dan 3 pertanyaan selanjutnya.



Gambar 2. Para siswa sedang mengerjakan *pre-test*

Peserta seminar psikoedukasi ini adalah sebanyak 127 siswa. Namun karena siswa tidak diperbolehkan membawa *gadget* ke ruang seminar, maka setelah ada pengumuman dari Kepala sekolah bahwa boleh mengambil *gadget* di kelas untuk mengisi kuesioner, maka terdapat 69 siswa yang mengisi

pre-test dan 58 siswa yang mengisi *post-test.* Nilai keseluruhan *pre-test* adalah 82,03 dan nilai *post-test* adalah 86,55. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan secara umum pada pemahaman siswa mengenai *bullying* dan *cyberbullying.* Berikut adalah gambar 1 yang menunjukkan perubahan tersebut.



Grafik 1. Peningkatan pemahaman siswa berdasarkan skor pada *pre-test* dan *post-test*

Peningkatan pemahaman tergolong baik bila dilihat dari skor *pre-test* dan *post-test* secara keseluruhan, yaitu terjadi peningkatan sebesar 5,51%. Terjadi peningkatan perolehan skor di *post-test* terutama yang mendapatkan nilai 80 dan 100 menjadi lebih banyak, yaitu peningkatan nilai 80 dari 20,3% menjadi 25,9%, sedangkan nilai 100 meningkat dari 52,2% menjadi 56,9%. Selain itu para siswa juga sangat aktif dan antusias ketika diadakan sesi diskusi dan tanya jawab. Banyak yang akhirnya tidak mendapatkan giliran karena terlalu banyak yang bertanya, sedang waktu terbatas. Pertanyaan mereka antara lain adalah: *"Bagaimana kalau kita tidak sengaja menyampaikan komentar negatif di media sosial teman, padahal tidak bermaksud mem-bully/cyberbully, bagaimana cara menghapusnya?, bagaimana cara supaya tidak merasa di-bully apabila ada teman yang menyampaikan kritik mengenai bentuk tubuh kita?,"* dan lain sebagainya. Siswa yang belum mendapatkan kesempatan bertanya diminta untuk menyampaikan kepada wali kelas, sehingga wali kelas dapat menyampaikan ke pemateri apabila pertanyaannya sangat spesifik dan membutuhkan jawaban langsung dari pemateri.



Gambar 3. Siswa sedang mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi dan tanya jawab

Selain itu pemateri juga melakukan wawancara tambahan kepada direktur sekolah, yang menyampaikan bahwa siswa di SMP Harvest Christian School sampai saat ini tidak terdeteksi melakukan *bullying* dan *cyberbullying* di sekolah. Apalagi total siswa relatif sedikit (dan semuanya ikut dalam psikoedukasi kali ini), sehingga mudah dipantau gerak-geriknya. Apabila ada indikasi terjadi perundungan di sekolah, maka sekolah akan langsung memberikan intervensi, berupa teguran dan juga nasehat atau konseling. Namun sekolah tetap saja khawatir dan ingin adanya psikoedukasi secara intensif dari para psikolog agar masalah perundungan ini dapat dihindari, terutama di SMP Harvest Christian School.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa SMP Harvest Christian School, sehingga pemahaman mereka meningkat akan resiko dari *bullying* dan *cyberbullying*. Pemahaman yang meningkat, terutama dari segi literasi digital ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa literasi digital bukan hanya terkait aspek teknis, tetapi juga mendorong kemampuan berpikir kritis, reflektif, dan pengambilan keputusan yang bijak di ruang digital. Kondisi ini karena literasi mencakup kemampuan teknis, kesadaran informasi, manajemen hubungan sosial, dan adanya kesadaran privasi, yang semuanya ini akan menuju pada sebuah keputusan (Tandoc et al., 2021). Selain itu terdapat peningkatan pemahaman mengenai kebijaksanaan digital yang merupakan bagian dari kebijaksanaan. Dalam kebijaksanaan tercakup tentang pengambilan keputusan secara baik dan benar, dengan mempertimbangkan kondisi orang lain. Kebijaksanaan merupakan kemampuan individu dalam menggunakan akal dan pengetahuannya, untuk mengambil suatu keputusan yang menciptakan keselarasan dengan lingkungan (Sahrani et al., 2014). Sementara kebijaksanaan digital adalah kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bijaksana dalam situasi digital, berdasarkan pertimbangan moral, refleksi diri, dan pemahaman nilai-nilai etika (Polizzi & Harrison, 2022). Jadi pemahaman yang baik dalam literasi digital apabila dapat dijalankan dengan baik maka akan mengarahkan siswa menuju kebijaksanaan digital.

Para peneliti yang mengeksplorasi mengenai kebijaksanaan digital juga meneliti hal ini terkait dengan peristiwa perundungan dunia maya yang terjadi di sekolah-sekolah. Maka ada suatu usaha untuk mengatasi perundungan dunia maya dengan pendekatan kebijaksanaan, khususnya kebijaksanaan digital (Harrison& Polizzi, 2021; Harrison et al., 2024). Maka semakin tinggi kemampuan remaja dalam memahami informasi digital dan mengelola privasi, maka semakin besar pula peluang mereka untuk mengembangkan sikap bijaksana dalam menghadapi persoalan sosial, termasuk fenomena perundungan dunia maya. Dari sisi implikasi praktis, hasil penelitian ini mengisyaratkan perlunya program literasi digital yang lebih aplikatif di sekolah maupun perguruan tinggi. Program semacam ini tidak hanya menekankan pada keterampilan teknis, tetapi juga melatih keterampilan regulasi emosi dan pengambilan keputusan etis dalam menghadapi konflik digital (Sahrani, 2025; Xiao et al., 2025).

Salah satunya yang mungkin dilakukan oleh sekolah dan perguruan tinggi adalah merancang dan menerapkan suatu kurikulum literasi digital, yang disertai dengan simulasi kasus perundungan dunia maya. Hal ini dapat mempercepat serta mendorong siswa agar dapat melatih dan mengembangkan empati, mengendalikan emosi, dan memilih strategi penyelesaian masalah yang bijaksana. Program lain yang dapat dicobakan adalah dengan pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan penggunaan strategi regulasi emosi yang positif, sehingga dapat menurunkan keterlibatan individu dalam peristiwa *bullying* dan *cyberbullying* (Golchoobi & Nooripour, 2025). Dengan demikian, literasi digital dapat berfungsi bukan hanya sebagai pengetahuan, melainkan juga sebagai sarana pembentukan karakter dan kebijaksanaan digital. Dengan demikian, pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan pentingnya menumbuhkan literasi digital dan regulasi emosi sebagai strategi preventif terhadap dampak *bullying* dan *cyberbullying,* agar terbentuk kebijaksanaan pada para remaja, khususnya para siswa di sekolah-sekolah.

KESIMPULAN

Psikoedukasi anti *bullying* dan *cyberbullying* terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa SMP Harvest Christian School mengenai bagaimana memproteksi diri dari perundungan, serta tidak melakukan perundungan. Siswa menjadi lebih termotivasi untuk mendalami apa itu literasi digital, sebelum akhirnya menuju ke arah kewarganegaraan digital, sampai pada akhirnya bermuara dalam kebijaksanaan digital. Siswa yang dapat menerapkan pengetahuannya tadi diharapkan dapat memproteksi diri dan juga mencegah terjadinya peristiwa perundungan. Dengan adanya pemahaman, penerapan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam lingkungan sekolah, akan membuat siswa merasa aman dan nyaman dalam bersekolah. Siswa pada akhirnya akan merasa lebih sejahtera, sehingga dapat meningkatkan motivasi mereka dalam berprestasi di sekolah. Selain itu juga akan menciptakan kesejahteraan semua komponen sekolah dan terciptanya iklim pembelajaran yang lebih sehat dan kondusif. Hasil dari PKM ini juga dapat diperluas jangkauannya melalui pelatihan kebijaksanaan digital, baik pada siswa maupun pada guru. Selain itu dapat dilanjutkan dengan penelitian berbasis eksperimen agar mendapatkan bukti yang lebih empiris mengenai pentingnya mengembangkan

literasi digital, kewarganegaraan digital, dan kebijaksanaan digital, demi menjaga suasana belajar-mengajar yang lebih kondusif dan aman bagi semua.

REFERENSI

Brown, A. (2019). *Everyday superheroes: Indonesian teenagers fight bullying in schools.* https://www.unicef.org/indonesia/child-protection/stories/everyday-superheroes-indonesian-teenagers-fight-bullying-schools

Golchoobi, S., & Nooripour, R. (2025). Mindfulness, Cyberbullying and Cognitive Emotion Regulation in Adolescents. *Journal of Research & Health, 5*(1), 81-92. https://doi.org/10.32598/JRH.15.1.1118.6

Harrison, T. & Polizzi, G. (2021). *A cyber-wisdom approach to digital citizenship education: Insights from adolescents and parents.* http://www.jubileecentre.ac.uk/

Harrison, T., Polizzi, G., McLoughlin, S., & Moller, F. (2024). Measuring cyber wisdom: Preliminary validation of a new four-component measure. *Education and Information Technologies, 29,* 4317–4336.https://doi.org/10.1007/s10639-023-11953-9

JPPI (2024). *https://www.new-indonesia.org/jppi-2024-kekerasan-di-lingkungan-pendidikan-melonjak-lebih-dari-100-persen/*

Marhani, I., Sahrani, R., & Monika, S. (2018). Efektivitas pelatihan self-talk untuk meningkatkan harga diri remaja korban bullying (Studi pada siswa SMP X Pasar Minggu). *JIP: Jurnal Inspiratif Pendidikan, 7*(1), 11-21.https://doi.org/10.24252/ip.v7i1.4929

Nirmala, S. P., Sahrani, R., & Mularsih, H. (2020). Peningkatan empati remaja pelaku bullying di salah satu SMP di Jakarta Selatan melalui pelatihan berbasis experiential learning. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 4*(1), 213-223.https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.7801.2020

Polizzi, G., & Harrison, T. (2022). Wisdom in the digital age: a conceptual and practical framework for understanding and cultivating cyber-wisdom. *Ethics Information Technology, 24*(16), 1-16. https://doi.org/10.1007/s10676-022-09640-3

Rasyidi, A. W. & Sahrani, R. (2019). Peran dukungan sosial dan strategi coping terhadap self-efficacy pada korban cyberbullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 3*(2), 413-422.https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.6007

Sahrani, R. (2025). *Kebijaksanaan dalam perspektif psikologi: Dari teori ke aplikasi.* Deepublish.

Sahrani, R., Matindas, R. W., Takwin, B., Mansoer, W. W. (2014). The role of reflection of difficult life experiences on wisdom. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 40*(2), 315-323

Tandoc Jr., E., Yee, A. Z. H., Ong, J., Lee, J. C. B., Xu, D., Han, Z., Matthew, C. C. H., Hui Yi Ng., S., Lim, C. M., Cheng, L. R. J., & Cayabyab, M. Y. (2021). Developing a Perceived Social Media Literacy Scale: Evidence from Singapore. *International Journal of Communication,* 15, 2484-2505. http://ijoc.org.

Willard, N. E. (2007). Cyberbullying and cyberthreats: Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress. *www.researchpress.com*

Xiao, C., Heidari, M. S., & Cholicheh, K. S. (2025). Exploring the mediating roles of bullying, school fighting, and media literacy in the relationship between social-emotional competence and cyberbullying among adolescents. *BMC Psychology, 13(*952), 1-9. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03318-3

Broadband Search (2021). *https://www.kompasiana.com/titoadam/608a0d97d541df3bf9338122/melihat-data-cyber-bullying-2021-pada-anak-di-sosial-media-serta-dampak-bahayanya?page=2&page_images=2*