

ID A-PSIKOLOGI-03

PENINGKATAN KETANGGUHAN PADA REMAJA YANG TERPAPAR PERUNDUNGAN DAN PELECEHAN SEKSUAL

Naomi Soetikno¹, Stella Tirta², Rini Purnamasari Yanwar³, Indira Mustika Tandiono⁴,
Kezia Mallista⁵

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: naomis@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: stella.tirta@gmail.com.

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: rini.717181008@stu.untar.ac.id

⁴Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: indira.717181016@stu.untar.ac.id

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara
Email: kezia.717181014@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah masa beradaptasi dan mengatasi masalah dalam menghadapi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan adanya perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Proses perkembangan ini seringkali membuat remaja mengalami masalah psikologis, baik oleh faktor internal maupun eksternal. Perundungan dan pelecehan seksual adalah beberapa faktor eksternal yang terus menjadi sorotan di kalangan remaja, khususnya di Indonesia. Faktor eksternal ini dapat memberikan dampak masalah psikologis seperti kecemasan, kecemasan sosial, depresi hingga keinginan untuk bunuh diri. Pihak sekolah sebagai lembaga pendidikan yang turut terlibat dalam proses pertumbuhan dan perkembangan siswa remaja merasa perlu adanya langkah preventif terhadap fenomena perundungan dan pelecehan seksual yang terjadi di kalangan remaja di Indonesia. Hal tersebut dilakukan dengan mempertanggung-jawabkan diri para remaja dalam menghadapi masalah, melalui pemberian informasi sebagai langkah pencegahan masalah psikologis dari perundungan dan pelecehan seksual, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengahadapinya. Metode pelaksanaan adalah dengan melakukan psikoedukasi kepada para siswa dan guru melalui daring. Hasil yang dicapai dari psikoedukasi adalah terdapat 177 dari 264 siswa (67,05%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi pertama, terdapat 234 dari 282 siswa (82,97%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi kedua, serta terdapat 209 dari 270 siswa (77,40%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi ketiga. Dengan demikian melalui psikoedukasi yang diberikan, para siswa dan guru telah memiliki pengetahuan mengenai dampak, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual.

Kata Kunci: perundungan, pelecehan seksual, ketangguhan, siswa

ABSTRACT

Adolescence is a period of adapting and overcoming problems of the transition from childhood to adulthood with changes in physical, cognitive, and psychosocial aspects. This development process often causes adolescents to experience psychological problems, both by internal and external. Bullying and sexual harassment are some of the external factors that continue to be under the spotlight among adolescents, especially in Indonesia. These external factors can impact psychological problems such as anxiety, social anxiety, depression, and suicidal thoughts. School as an education institution that also has involvement in adolescence students' development and growth, would like to take preventive measure regarding the bullying and sexual harassment phenomenon that also happened within Indonesian adolescents. This can be prevented by building youth resilience through providing information as a measure to prevent psychological problems that may occur from bullying and sexual harassment, as well as steps that can be taken to deal with them. The method of implementation is to conduct online psychoeducation for students and teachers. The results achieved from the psychoeducation are 177 out of 264 students (67,05%) in the first online psychoeducation session, 234 out of 282 students (82,97%) in the second online psychoeducation session, and 209 out of 270 students (77,40%) in the third online psychoeducation session had information increasement regarding bullying and sexual harassment. Therefore through the psychoeducation, the students and teachers had knowledge of the impact, and steps that can be taken in dealing with bullying and sexual harassment.

Keywords: bullying, sexual harassment, toughness, students

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari tahap perkembangan anak-anak menuju tahap dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan besar pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia & Martorell, 2014). Remaja sering mengalami masalah psikologis, seperti kecemasan, pandangan negatif terhadap bentuk tubuhnya, penggunaan zat terlarang, kenakalan remaja, depresi hingga pemikiran atau bahkan percobaan bunuh diri, dan lain sebagainya. Berbagai permasalahan psikologis tersebut dapat terjadi dikarenakan berbagai macam faktor, dari faktor internal dan faktor eksternal atau lingkungan. Beberapa faktor tersebut misalnya kejadian traumatis seperti diabaikan oleh orangtua atau keluarga, perceraian orangtua, kekerasan, perundungan, pelecehan seksual dan lain sebagainya.

Kasus perundungan dan pelecehan seksual, sudah sejak lama menjadi sorotan masyarakat di Indonesia. Komisioner KPAI mengatakan kasus-kasus pelanggaran yang terjadi dalam kurun waktu Januari hingga April 2019 didominasi oleh perundungan berupa kekerasan fisik, kekerasan psikis, dan kekerasan seksual (Maradewa, 2019). Perundungan adalah penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis dan didefinisikan sebagai perilaku agresif atau pelecehan yang disengaja oleh teman sebaya yang dilakukan berulang kali dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan, baik yang aktual maupun yang dirasakan, antara korban dan pelaku perundungan (dalam Wolke & Lereya, 2015).

Perundungan dapat dikategorikan secara luas ke dalam bentuk kekerasan secara langsung dan tidak langsung. Perundungan langsung adalah ekspresi kekuasaan yang terang-terangan dan dapat mencakup kekerasan fisik (memukul, menendang) dan verbal (penghinaan, pelecehan ras atau seksual, ancaman). Perundungan tidak langsung adalah manipulasi terselubung dari hubungan sosial untuk menyakiti (bergosip, menyebarkan desas-desus) atau mengecualikan individu yang menjadi korban (Lamb, Pepler & Craig, 2009). Selain itu, terdapat pula jenis perundungan siber, yaitu tindakan merugikan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang melalui komputer, telepon genggam, dan perangkat elektronik lainnya (Hinduja & Patchin, 2019).

KPAI menjelaskan kasus perundungan di Indonesia pada tahun 2019 berupa korban pengeroyokan 3 kasus, kekerasan fisik 8 kasus, kekerasan seksual 3 kasus, 12 kasus kekerasan psikis, dan kasus anak merundung guru sebanyak 4 kasus (Maradewa, 2019). Retno sebagai Komisioner KPAI juga menyatakan bahwa perundungan dengan mengejek teman satu sama lain di dunia maya masih berlanjut ke dunia nyata ditandai dengan perlakuan buruk/penganiayaan (Maradewa, 2019). Selanjutnya kasus kekerasan seksual dalam ranah publik, termasuk didalamnya yaitu pelecehan seksual juga marak terjadi di Indonesia. Hal ini didukung dengan hasil survei oleh lima organisasi di Indonesia (Hollaback! Jakarta, perEMPUan, Lentera Sintas Indonesia, Perkumpulan Lintas Feminis Jakarta (JFDG), dan Change.org) mencatat 3 dari 5 perempuan dan 1 dari 10 laki-laki pernah mengalami pelecehan seksual dalam ranah publik (Change.org, 2019). Pelecehan seksual dibagi menjadi 3 bentuk yaitu verbal, nonverbal, dan fisik. Contoh tindakan pelecehan seksual verbal yaitu (a) mengalami siulan, (b) dipanggil dengan kata 'sayang', 'cewek' atau 'cowok', (c) digoda ketika di jalan oleh orang yang tidak dikenal atau catcalling, (d) mengalami komentar seksual tentang pakaian, tubuh dan penampilan. Pelecehan seksual nonverbal meliputi (a) dilihat dari atas sampai bawah, (b) orang lain menunjukkan ekspresi wajah seperti mencium, mengedipkan mata, dan menjilat bibir, (c)

diikuti orang lain. Pelecehan seksual fisik dapat berupa (a) dipeluk, (b) dicium, (c) dibelai, (d) tubuh disentuh orang lain (United Nations, 2019).

Perundungan dan pelecehan seksual dapat menyebabkan efek psikologis dan sosial yang cukup kuat. Korban dapat mengalami kecemasan sosial (Yanwar, 2020), memiliki ide bunuh diri (Tandiono, 2020), hingga menurunnya kualitas hidup (Mallista, 2020). Kecemasan adalah respon emosional yang disebabkan karena rasa takut. Kecemasan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang cemas, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, berkeringat, gemetar, pusing atau detak jantung yang cepat (American Psychological Association [APA], 2019). Berbeda dengan kecemasan, kecemasan sosial merupakan ketakutan yang terus-menerus terhadap satu atau lebih situasi sosial atau kinerja di mana orang tersebut terpapar dengan orang lain atau kemungkinan pengawasan oleh orang lain (APA, 2013). Leichsenring dan Leweke (2017) menjelaskan gangguan kecemasan sosial ditandai oleh rasa takut yang intens akan situasi sosial di mana orang tersebut dapat diteliti oleh orang lain. Orang dengan kecemasan sosial takut dievaluasi secara negatif (misalnya, diadili sebagai cemas, lemah, bodoh, membosankan, atau tidak disukai).

Kondisi lain yang dapat dialami oleh individu yang mengalami perundungan atau pelecehan seksual adalah depresi. Depresi adalah gangguan terhadap ketidakmampuan terhadap penderitaan emosional yang cukup besar, gangguan interpersonal yang parah, dan meningkatnya resiko pada penyakit fisik dan kematian (Ingram, Williams, Sharp, Harfmann, 2015). Depresi adalah suatu kondisi medis berupa perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, perasaan, dan kesehatan mental seseorang, serta terjadi sepanjang hari dan berlangsung paling tidak selama 2 minggu (APA, 2013). Kondisi depresi yang semakin parah jika tidak segera ditangani dapat menimbulkan ide bunuh diri hingga melakukan percobaan bunuh diri semakin tinggi. Bunuh diri menjadi penyebab kematian kedua tertinggi pada usia 15-29 tahun secara umum (WHO, 2016). Kemampuan regulasi diri menunjukkan keterkaitannya dengan pola perkembangan perilaku remaja dan masalah perilaku (Kashdan, Weeks & Savostyanova, 2011). Kemampuan regulasi diri adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk kemudian dievaluasi sehingga terarah sesuai dengan keinginan, harapan, dan tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya (Baumeister & Bushman, 2011). Selain itu, kualitas hidup individu dengan gangguan kecemasan dapat mengalami penurunan (Raknes et al., 2017). WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu terhadap posisinya dalam kehidupan, dalam konteks budaya serta sistem nilai yang ada di lingkungan hidup mereka serta dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, serta kekhawatiran mereka. Kualitas hidup adalah sebuah konsep yang sangat luas, yang dipengaruhi secara kompleks oleh kesehatan fisik, kondisi psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan seseorang dengan hal-hal yang menonjol di lingkungan (WHO, 1997).

Lingkungan keluarga (rumah), tetangga, sekolah, dan tempat bekerja merupakan sistem terkecil (mikro sistem) yang dapat mempengaruhi perkembangan individu. Pada usia remaja, hubungan mereka dengan keluarga menjadi lebih berjarak dan hubungan dengan teman menjadi lebih dekat (Santrock, 2011). Kepuasan terhadap pertemanan memiliki kemungkinan menjadi faktor protektif dalam mencegah masalah psikologis (Bell et al., 2017; Lebowitz, Blumberg, & Silverman, 2018). Bukowski, Hoza, dan Boivin (1994) menyatakan bahwa kualitas hubungan pertemanan dikarakteristikan dengan lima aspek

atau dimensi, yaitu *companionship*, *conflict*, *help*, *closeness*, dan *security*. Di sisi lain, adanya berbagai faktor yang tidak dapat dikontrol terkait hubungan pertemanan (Wolke & Lereya, 2015). Hubungan dalam pertemanan yang tinggi ditandai dengan kesadaran diri terhadap masalahnya, namun belum tentu menemukan jalan keluar dalam memecahkan permasalahan (Rose, 2002).

Selain itu keluarga memberikan peran yang tidak kalah pentingnya, sebagai salah satu mikro sistem dalam kehidupan seorang anak (Bronfenbrenner dalam Paramita & Soetikno, 2017). Pola asuh yang positif dan keberfungsian keluarga yang baik memiliki hubungan dengan meningkatnya kemampuan regulasi diri (Hardaway, Wilson, Shaw dan Dishion, 2011). Keluarga yang mencapai suatu keseimbangan pada sistem keluarga dan dalam hubungan satu sama lain dapat disebut memiliki fungsi keluarga yang baik. Perubahan yang terjadi pada satu anggota keluarga mengharuskan perubahan pada anggota lainnya jika ingin mencapai keseimbangan yang baru (Olson, DeFrain, Skogrand, 2011). Remaja yang memiliki fungsi keluarga yang baik, secara umum anggota keluarga memiliki tingkat gejala gangguan perilaku yang lebih rendah. Sistem keluarga yang seimbang ditunjukkan dengan memenuhi tiga fungsi keluarga yaitu kohesi, fleksibilitas, dan komunikasi yang baik. Kohesi merupakan kedekatan emosi tiap anggota keluarga yang ditunjukkan dengan saling percaya, jujur dan menghabiskan waktu bersama. Fleksibilitas merupakan fungsi keluarga yang ditunjukkan dengan membantu satu sama lain dalam mengatasi permasalahan. Terakhir, komunikasi mencakup tindakan keterbukaan anggota keluarga dalam diskusi dan saling bertukar informasi (Olson, 2000).

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 2019 (Yanwar, Mallista dan Tandiono, 2019) diperoleh data bahwa dari 178 partisipan, terdapat 177 partisipan pernah mengalami perundungan dan 123 partisipan pernah mengalami pelecehan seksual. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian lanjutan pada 9 partisipan, didapatkan bahwa para korban perundungan dan pelecehan seksual mendapatkan berbagai dampak negatif hingga mempengaruhi kemampuannya di kehidupan sehari-hari. Perundungan dan pelecehan seksual sering terjadi di kalangan masyarakat khususnya para remaja, maka diperlukan suatu tindak lanjut untuk meningkatkan ketangguhan mencakup perubahan yang lebih positif dalam aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual tersebut. Tindak lanjut untuk meningkatkan ketangguhan para remaja adalah dengan memberikan informasi sebagai langkah pencegahan masalah psikologis dari perundungan dan pelecehan seksual, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penyelenggara kegiatan mengusulkan untuk dilakukannya psikoedukasi kepada para siswa dan guru melalui daring. Terdapat tiga topik yang diangkat yaitu pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*), perundungan (*bullying*), dan pelecehan seksual (*sexual harassment*). Psikoedukasi dilakukan dengan tujuan agar para siswa dan guru memiliki pengetahuan mengenai dampak, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual.

2. RUMUSAN MASALAH

Pihak Sekolah Yayasan Tarakanita sebagai lembaga pendidikan yang turut terlibat dalam proses pertumbuhan dan perkembangan para siswa remaja sedang mengenyam pendidikan di bawah naungan yayasan sekolah ini, menyadari perlu adanya langkah preventif terhadap fenomena perundungan dan pelecehan seksual yang terjadi di kalangan

remaja di Indonesia. Untuk itu para siswa dan guru SMA di Yayasan Tarakanita memerlukan informasi mengenai perundungan dan pelecehan seksual serta cara dalam meningkatkan ketangguhan dalam aspek kognitif ketika menghadapi peristiwa tersebut, serta dukungan dari lingkungan (teman, keluarga, komunitas, dan lainnya).

3. TUJUAN DAN MANFAAT

Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan ketangguhan remaja dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual dengan lebih positif. Peningkatan ketangguhan dilihat dari aspek kognitif melalui pemberian informasi kepada para siswa dan guru memiliki pengetahuan mengenai dampak, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual.

Manfaat dari adanya psikoedukasi ini yaitu para siswa semakin meningkatkan ketangguhan dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual, sehingga diharapkan para siswa dan guru dapat menerapkan langkah-langkah preventif.

4. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan bentuk psikoedukasi pada murid dan guru SMA/SMK Tarakanita Nasional secara daring melalui aplikasi *zoom meeting*. Susunan acara kegiatan dan pembagian pemateri yang diberikan pada saat pengabdian kepada masyarakat diuraikan pada tabel 1, 2, dan 3.

Tabel 1 . Susunan acara kegiatan Topik 1: Do I have toxic friendship?

No	Waktu	Kegiatan	Pemateri
1	08.55 - 09.00	Pembukaan acara: doa, peraturan selama pelaksanaan	Moderator Tarakanita
2	09.00 - 09.03	Penjelasan mengenai acara dan lomba esai	Moderator Tarakanita
3	09.03 - 09.08	Pembukaan dari pihak Tarakanita	Kepala Divisi Pendidikan Tarakanita
4	09.08 - 09.10	Pengenalan 2 pembicara: Indira Mustika Tandiono, S.Psi dan Stella Tirta, M.Psi., Psikolog	Moderator Tarakanita
5	09.10 - 09.15	<i>Pre-test</i> Materi 1	Indira Mustika Tandiono, S.Psi
6	09.15 - 09.17	Pembukaan dari pembicara mengenai overview topik webinar	Stella Tirta, M.Psi., Psikolog
7	09.17 - 10.17	Materi : <i>Do I have Toxic Friendships?</i> a. <i>Apa itu toxic friendship?</i> b. <i>How to build quality friendship?</i> c. <i>How to support each other in healthy friendship?</i> d. <i>Other support system</i> (keluarga, guru, komunitas)	Indira Mustika Tandiono, S.Psi & Stella Tirta, M.Psi., Psikolog
8	10.17 - 10.47	Sesi Tanya Jawab	Indira Mustika Tandiono, S.Psi & Stella Tirta, M.Psi.,

			Psikolog
9	10.47 - 10.52	Post-test Materi 1 dan Evaluasi Kegiatan	Indira Mustika Tandiono, S.Psi
10	10.52 - 11.00	Penutupan acara: Mengingatn mengenai lomba essay dan Foto Bersama	Moderator Tarakanita

Tabel 2 . Susunan acara kegiatan Topik 2: Am I being bullied?

No	Pukul	Kegiatan	Pemateri
1	08.55 - 09.00	Pembukaan acara: doa,, peraturan selama pelaksanaan	Moderator Tarakanita
2	09.00 - 09.03	Penjelasan mengenai acara dan lomba esai	Moderator Tarakanita
3	09.03 - 09.08	Pembukaan dari pihak Tarakanita	Kepala Divisi Pendidikan Tarakanita
4	09.08 - 09.10	Pengenalan 2 pembicara: Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi dan Naomi Soetikno, M.Pd, Psikolog	Moderator Tarakanita
5	09.10 - 09.15	Pre-test Materi 2	Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi
6	09.15 - 09.17	Pembukaan dari pembicara mengenai overview topik webinar	Dr. Naomi Soetikno, M.Pd, Psikolog
7	09.17 - 10.17	Materi : <i>Am I being bullied?</i> a. <i>What is bullying?</i> b. <i>Myths and facts about bullying</i> c. <i>The impact of bullying</i> d. <i>Tips and tricks on dealing with bullying</i> e. <i>Support system</i> (teman, guru, keluarga dan komunitas)	Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi dan Dr. Naomi Soetikno, M.Pd, Psikolog
8	10.17 - 10.47	Sesi Tanya Jawab	Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi dan Dr. Naomi Soetikno, M.Pd, Psikolog
9	10.47 - 10.52	Post-test Materi 2 dan Evaluasi Kegiatan	Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi
10	10.52 - 11.00	Penutupan acara: Mengingatn mengenai lomba essay dan Foto Bersama	Moderator Tarakanita

Tabel 3 . Susunan acara kegiatan Topik 3: Tackling sexual harassment

No	Pukul	Kegiatan	Pemateri
1	08.55 - 09.00	Pembukaan acara: doa, peraturan selama pelaksanaan	Moderator Tarakanita
2	09.00 - 09.03	Penjelasan mengenai acara dan lomba esai	Moderator Tarakanita
3	09.03 - 09.08	Pembukaan dari pihak Tarakanita	Kepala Divisi Pendidikan

			Tarakanita
4	09.08 - 09.10	Pengenalan 2 pembicara: Kezia Mallista, S.Psi dan Stella Tirta, M.Psi., Psikolog	Moderator Tarakanita
5	09.10 - 09.15	<i>Pre-test</i> Materi 3	Kezia Mallista, S.Psi
6	09.15 - 09.17	Pembukaan dari pembicara mengenai overview topik webinar	Stella Tirta, M.Psi., Psikolog
7	09.17 - 10.17	Materi : <i>Tackling Sexual Harassment</i> a. <i>What is sexual harassment?</i> b. <i>Myths and facts about sexual harassment</i> c. <i>What's so wrong about sexual harassment?</i> d. <i>Tips and tricks on dealing with sexual harassment</i> e. <i>Support system</i> (teman, guru, keluarga dan komunitas)	Kezia Mallista, S.Psi dan Stella Tirta, M.Psi., Psikolog
8	10.17 - 10.47	Sesi Tanya Jawab	Kezia Mallista, S.Psi dan Stella Tirta, M.Psi., Psikolog
9	10.47 - 10.52	<i>Post-test</i> Materi 3 dan Evaluasi Kegiatan	Kezia Mallista, S.Psi
10	10.52 - 11.00	Penutupan acara: Mengingatn mengenai lomba essay dan Foto Bersama	Moderator Tarakanita

Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan susunan acara yang telah disepakati antara penyelenggara dan pengurus Yayasan Tarakanita Nasional. Kegiatan diawali dengan pembukaan dari moderator, doa, salam Tarakanita, pembacaan aturan selama pelaksanaan, penjelasan mengenai lomba essay, serta kata sambutan dari Kepala Divisi Pendidikan Tarakanita. Sebelum sesi penyampaian materi dimulai, *pre-test* diberikan kepada seluruh peserta melalui QR-code dan *link google form*. Acara kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi yang terdiri dari empat hingga lima sub topik. Setelah pemberian materi, dilakukan sesi tanya jawab kemudian *post-test* serta evaluasi kegiatan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi ini diikuti oleh 12 sekolah di bawah naungan Yayasan Tarakanita dengan jumlah peserta kurang lebih 1.500 pada tiga sesi yang berbeda. Peserta terdiri dari para siswa dan guru sekolah. Pada sesi pertama dengan topik pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*), diikuti oleh peserta kelas XI SMA/SMK Tarakanita Nasional yang terdiri dari kurang lebih 480 peserta. Pada sesi kedua dengan topik perundungan (*bullying*), diikuti oleh peserta kelas X SMA/SMK Tarakanita Nasional yang terdiri dari kurang lebih 480 peserta. Pada sesi ketiga dengan topik pelecehan seksual (*sexual harassment*), diikuti oleh peserta kelas XII SMA/SMK Tarakanita Nasional yang terdiri dari kurang lebih 480 peserta.

Menjawab tujuan dari kegiatan pengabdian ini terkait dengan luaran yang hendak dicapai, didapatkan bahwa para peserta mendapatkan peningkatan ketangguhan dalam aspek kognitif yaitu adanya peningkatan pengetahuan mengenai dampak, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi perundungan dan pelecehan seksual.

Hal ini didukung pula berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada para peserta di setiap topik. Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada sesi pertama dengan topik pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*), maka didapatkan nilai $Z = -10.421$, $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *pre-test* dan *post-test*. Terdapat 264 siswa mengerjakan *pre-test* dan *post-test* pada sesi pertama. Berdasarkan hasil analisa, terdapat 177 data positif yang artinya terdapat 177 dari 264 siswa (67,05%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi pertama.

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada sesi kedua dengan topik perundungan (*bullying*), maka didapatkan nilai $Z = -12.836$, $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *pre-test* dan *post-test*. Terdapat 282 siswa mengerjakan *pre-test* dan *post-test* pada sesi kedua. Berdasarkan hasil analisa, terdapat 234 data positif yang artinya terdapat 234 dari 282 siswa (82,97%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi kedua.

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* pada sesi ketiga dengan topik pelecehan seksual (*sexual harassment*), didapatkan nilai $Z = -12.071$, $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara kelompok *pre-test* dan *post-test*. Terdapat 270 siswa mengerjakan *pre-test* dan *post-test* pada sesi ketiga. Berdasarkan hasil analisa, terdapat 209 data positif yang artinya terdapat 209 dari 270 siswa (77,40%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi ketiga.

Evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi kegiatan kepada para peserta mengenai para pembicara serta kegiatan secara keseluruhan.

Hasil evaluasi pada sesi kedua dengan topik pertemanan yang tidak sehat (*toxic friendship*) pada pembicara pertama yaitu Indira Mustika Tandiono, S.Psi., para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (56%), kesiapan pembicara sangat baik (65%), kedisiplinan waktu sangat baik (53%), kesesuaian materi dengan tujuan webinar sangat baik (74%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (56%), dan penggunaan bahasa dalam penyampaian materi sangat baik (60%). Hasil evaluasi pada pembicara kedua yaitu Stella Tirta, M.Psi., Psikolog, para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (64%), kesiapan pembicara sangat baik (68%), kedisiplinan waktu sangat baik (56%), kesesuaian materi dengan tujuan webinar sangat baik (70%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (59%), dan penggunaan bahasa dalam penyampaian materi sangat baik (61%).

Secara menyeluruh kegiatan pada sesi pertama memperoleh tanggapan dari para peserta bahwa pemberian materi sangat jelas, menggunakan bahasa yang sederhana sehingga mudah untuk dipahami. Materi ini juga bermanfaat dan para peserta menjadi lebih sadar untuk keluar dari *toxic friendship*. Peserta juga menyampaikan bahwa materi dijelaskan secara lengkap dengan contoh-contoh nyata di masa remaja, memberi pemahaman bagaimana menjadi teman yang lebih baik lagi, dan mengerti hubungan pertemanan yang sedang dialami sekarang.

Hasil evaluasi pada sesi kedua dengan topik perundungan (*bullying*) pada pembicara pertama yaitu Rini Purnamasari Yanwar, S.Psi., para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (66%), kesiapan pembicara sangat baik (71%), kedisiplinan waktu pembicara sangat baik (58%), pembicara menyampaikan materi sesuai dengan tujuan acara dengan sangat baik (76%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (57%), serta bahasa yang digunakan pembicara dalam menyampaikan materi sangat baik (70%).

Hasil evaluasi pada pembicara kedua yaitu Dr. Naomi Soetikno, M.Pd., Psikolog, para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (73%), kesiapan pembicara sangat baik (73%), kedisiplinan waktu pembicara sangat baik (64%), pembicara menyampaikan materi sesuai dengan tujuan acara dengan sangat baik (76%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (64%), serta bahasa yang digunakan pembicara dalam menyampaikan materi sangat baik (74%).

Secara menyeluruh kegiatan pada sesi kedua, para peserta memberikan tanggapan bahwa kegiatan yang dilakukan memberikan materi yang sangat jelas, singkat, mudah dipahami, acara baik, bagus, menyenangkan, mendidik, sangat bermanfaat, berguna, sangat membantu, menarik, mendidik, seru, tidak membosankan, memotivasi, inspiratif, informatif, mudah dipahami, memberikan banyak pengetahuan baru mengenai mana yang merupakan perundungan dan tidak, dampak perundungan, mengenai cara bersikap yang lebih baik pada orang lain, cara mengatasi, menghadapi perundungan dan lainnya.

Hasil evaluasi pada sesi ketiga dengan topik pelecehan seksual (*sexual harassment*) pada pembicara pertama yaitu Kezia Mallista, S.Psi. para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (67%), kesiapan pembicara dengan sangat baik (72%), kedisiplinan waktu pembicara sangat baik (57%), pembicara menyampaikan materi sesuai dengan tujuan acara dengan sangat baik (78%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (67%), serta bahasa yang digunakan pembicara dalam menyampaikan materi sangat baik (70%).

Hasil evaluasi pada pembicara kedua yaitu Stella Tirta, M.Psi., Psikolog, para peserta berpendapat bahwa pembicara menyampaikan materi dengan sangat baik (68%), kesiapan pembicara sangat baik (74%), kedisiplinan waktu sangat baik (61%), kesesuaian materi dengan tujuan webinar sangat baik (78%), kemudahan dalam memahami materi yang disampaikan pembicara sangat baik (70%), dan penggunaan bahasa dalam penyampaian materi sangat baik (71%).

Secara menyeluruh kegiatan pada sesi ketiga, para peserta memberikan tanggapan bahwa kegiatan yang dilakukan materi yang menarik, jelas, mudah dipahami, acara baik, bagus, sangat seru, menambah ilmu, sangat bermanfaat, tidak membosankan, baik dan sigap dalam menanggapi pertanyaan, informatif, menambah *awareness*, memberikan gambaran dari cerita nyata yang terjadi di kehidupan sehari-hari, berkompeten karena adanya fakta melalui survey yang telah dilakukan sebelumnya, intonasi jelas, informasi sangat lengkap dan akurat, memotivasi, edukatif, memberi pengetahuan baru untuk menghindari pelecehan seksual, dan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi pada setiap sesi, para peserta juga tampak antusias selama acara berlangsung. Hal ini terlihat dari keikutsertaan peserta dengan memberikan reaksi pada aplikasi video call ketika diminta oleh pembicara. Peserta juga banyak memberikan pertanyaan kepada pembicara. Adapun para peserta mengharapkan adanya acara lain yang serupa di kemudian hari dengan topik lainnya yang juga sering terjadi di kalangan remaja, seperti perasaan tidak aman (*insecurity*), menentukan tujuan hidup, kesehatan mental, kecemasan, depresi, keluarga, *self-compassion*, dan lainnya.

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi tentang perundungan dan pelecehan seksual pada para siswa di sekolah Yayasan Tarakanita, yakni 177 dari 264 siswa (67,05%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi pertama, 234 dari 282 siswa (82,97%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi kedua, serta terdapat 209 dari 270 siswa (77,40%) mengalami peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi daring pada sesi ketiga. Adanya perbedaan yang signifikan

sebelum dan sesudah pemberian psikoedukasi, hasil ini menunjukkan bahwa telah adanya perubahan secara kognitif yang menunjukkan peningkatan ketangguhan para siswa terkait dengan isu perundungan dan pelecehan seksual. Peserta memberikan komentar positif mengenai kegiatan psikoedukasi ini serta berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang dipelajari dalam aktivitas sehari-hari mereka.

Saran praktis diperuntukkan kepada mitra yaitu Yayasan Tarakanita agar dapat berperan dalam mengawasi para siswa-siswinya mengenai pertemanan, perundungan, serta pelecehan seksual yang sering terjadi pada kalangan remaja. Sekolah perlu membuat dan menerapkan secara tegas peraturan mengenai perundungan dan pelecehan seksual yang sering terjadi di kalangan remaja. Selain itu, sekolah juga perlu terus memberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai masalah-masalah yang sering terjadi di kalangan remaja, khususnya pertemanan, perundungan dan pelecehan seksual.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kepada 1) Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara, Jakarta atas pemberian dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat. 2) Yayasan Tarakanita Nasional dengan SMA dan SMK di bawah naungannya atas partisipasi aktif mengikuti acara baik via *zoom meeting* maupun *youtube*.

REFERENSI

- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (APA). (2019). *Anxiety*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/anxiety/>
- Baumeister, R.F. & Bushman. (2011). *Social psychology and human nature (2nd edition)*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.
- Bell, C.M., Ridley, J.A., Overholser, J.C., Young, K., Athey, A., Lehmann, J., & Phillips, K. (2017). The role of perceived burden and social support in suicide and depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. doi: 10.1111/sltb.12327
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre- and early adolescence: The development and psychometric properties of the friendship qualities scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 11*, 471-484. doi: 10.1177/0265407594113011
- Change.org (2019, Juli 16). *Pernah jadi korban pelecehan seksual di ruang publik? Kamu gak sendirian*. Diunduh dari <https://www.change.org/l/id/pernah-jadi-korban-pelecehan-di-ruang-publik-kamu-nggak-sendirian>
- Hardaway, C. R., Wilson, M. N., Shaw, D. S., & Dishion, T. J. (2011). Family functioning and externalizing behaviour among low-income children: self-regulation as a mediator. *Infant and Child Development, 21*(1), 67–84. doi: 10.1002/icd.765
- Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2019, 4 Juli). *Glossary social media, cyberbullying, and technology terms to know*. Cyberbullying Research Center: Diunduh dari <https://cyberbullying.org/social-media-cyberbullying-and-online-safety-glossary>
- Kashdan, T. B., Weeks, J. W., & Savostyanova, A. A. (2011). Whether, how, and when social anxiety shapes positive experiences and events: A self-regulatory framework and treatment implications. *Clinical Psychology Review, 31*(5), 786–799. doi: 10.1016/j.cpr.2011.03.012

- Lamb, J., Pepler, D. & Craig, W. (2009). Approach to bullying and victimization. *Canadian Family Physician*, 55, 356-360. Diunduh dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2669002/>
- Lebowitz, E.R., Blumberg, H.P., & Silverman, W.K. (2018). Negative peer social interactions and oxytocin levels linked to suicidal ideation in anxious youth. *Journal of Affective Disorders*, 245, 806-811. doi: 10.1016/j.jad.2018.11.070
- Maradewa, R. (2019, 4 Mei). *Pelanggaran hak anak bidang pendidikan masih didominasi perundungan*. Berita: Diunduh dari <https://www.kpai.go.id/berita/pelanggaran-hak-anak-bidang-pendidikan-masih-didominasi-perundungan>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development*. New York: McGraw-Hill.
- Olson, D.H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144-167. Doi: 10.1111/1467-6427.00144
- Olson, D.H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriages & Families Intimacy, Diversity, and Strengths, Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill
- Paramita, S., & Soetikno, N. (2017). Perilaku agresi anak usia menengah dan remaja ditinjau dari attachment orangtua-anak. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Raknes, S., Pallesen, S., Himle, J. A., Bjaastad, J. F., Wergeland, G. J., Hoffart, A., ... Haugland, B. S. M. (2017). Quality of life in anxious adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 11(1). doi:10.1186/s13034-017-0173-4
- Rose, A.J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6). Diunduh dari: <https://psycnet.apa.org/record/2002-11165-015>
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development, Thirteenth Edition*. New York: McGraw-Hill
- Tandiono, I. M. 2020. *Peran keberfungsian keluarga dan kualitas hubungan pertemanan terhadap ide bunuh diri pada remaja korban perundungan*. Tesis Universitas Tarumanagara, belum dipublikasikan.
- United Nations. 2019. *What is sexual harassment?* Retrieved from <https://www.un.org/womenwatch/osagi/pdf/whatissh.pdf>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. doi: 10.1136/archdischild-2014-306667
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL: Measuring Quality of life*. Retrieved from https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf
- WHO (World Health Organization). (2016). *Global Health Observatory Data Repository: Suicide rate estimates, crude, 15-29 and 30-49 years, Estimates by country*. Diunduh dari <http://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEAGEGROUPS15293049?lang=en>
- Yanwar, R. P. (2020). *Peranan keberfungsian keluarga dan regulasi diri pada kecemasan sosial remaja korban perundungan*. Tesis Universitas Tarumanagara, belum dipublikasikan.
- Yanwar, R. P., Mallista, K. & Tandiono, I. M. (2019). *Hasil studi awal penelitian SMAN A*. Universitas Tarumanagara, belum dipublikasikan.