



Volume 6, Nomor 1, Desember 2025

## JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055

### Peningkatan Pemahaman Hukum dan Psikologis *Bullying* pada Siswa SMA: Dari *Bystander* Menjadi *Upstander*

Dian Wulandari<sup>1</sup>, Asmakul Hosna<sup>2</sup>, Henny Nuraeny<sup>3</sup>, Nurwati<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Pakuan, Jawa Barat, Indonesia

<sup>3,4</sup> Universitas Djuanda, Jawa Barat, Indonesia

Email: dianwulandari@unpak.ac.id

#### ABSTRAK

Peningkatan *bullying* di sekolah salah satu pemicunya adalah lebih banyak siswa pasif dan diam dalam menghadapi tindakan *bullying*, hal ini disebabkan siswa belum paham mengenai bagaimana bertindak efektif menghadapi *bullying*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMA mengenai aspek hukum dan psikologis dari tindakan *bullying*. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 1 Garut pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, berbagi pengalaman dari pelaku dan korban *bullying*, dan diskusi untuk memperdalam pemahaman. Tujuan utama PKM adalah meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak psikologis dan konsekuensi hukum dari *bullying*, sekaligus memotivasi mereka untuk berperan aktif dalam mencegah *bullying* dengan menjadi *upstander*—individu yang berani melawan atau melaporkan tindakan *bullying*. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman secara umum sebesar 29,78%, dengan rincian, pemahaman aspek hukum meningkat 17,78%, pemahaman psikologis *bullying* meningkat 21,9%, pemahaman tentang peran *upstander* meningkat signifikan sebesar 48%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan interaktif dan penyampaian materi berbasis pengalaman nyata efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa. Kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap dari pasif (*bystander*) menjadi aktif (*upstander*), yang diharapkan dapat mengurangi kasus *bullying* di lingkungan sekolah

**Kata Kunci:** *bullying*, *upstander*, dampak psikologis, kesadaran hukum

#### ABSTRACT

The rise of bullying in schools is partly driven by the prevalence of passive bystanders among students, who remain silent due to a lack of understanding about effective interventions. This Community Service Program (PKM) aimed to enhance high school students' awareness and comprehension of the legal and psychological dimensions of bullying. Conducted at SMAN 1 Garut in May 2025 with 30 student participants, the program employed interactive lectures, firsthand accounts from bullies and victims, and guided discussions to deepen understanding. Its primary goal was to educate students on the psychological harm and legal repercussions of bullying while empowering them to transition from passive bystanders to active upstanders—individuals who intervene or report bullying incidents. Pre- and post-test evaluations revealed a 29.78% overall improvement in participants' understanding. Specifically, legal awareness increased by 17.78%, psychological comprehension rose by 21.9%, and knowledge of the upstander role saw a significant 48% increase. These findings demonstrate the efficacy of interactive, experience-based methods in fostering student awareness. The initiative also successfully encouraged a

behavioral shift from passivity to proactive intervention, which is anticipated to reduce bullying cases within the school environment. For sustained impact, follow-up programs to monitor long-term outcomes and broader participant outreach are recommended.

**Keywords: bullying; upstander; psychological impact; legal awareness.**

---

## PENDAHULUAN

Kasus *bullying* di sekolah telah mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, baik dalam bentuk *bullying* fisik, verbal, maupun sosial. *Bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah tidak hanya berdampak langsung pada korban, tetapi juga dapat menimbulkan efek jangka panjang yang merugikan. Korban *bullying* seringkali mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan *stress pascatrauma* (PTSD), yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka dalam jangka Panjang (Yulianti et al., 2024). Selain itu, *bullying* juga dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebayanya. Dampak-dampak tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup korban hingga dewasa dan berkontribusi pada masalah yang lebih serius dalam masyarakat.

Salah satu fenomena yang turut memperburuk situasi adalah peran pasif siswa yang lebih memilih untuk menjadi "*bystander*" atau penonton ketika *bullying* terjadi. Fenomena ini terjadi karena banyak siswa merasa enggan untuk bertindak atau melibatkan diri dalam situasi *bullying*. Alasan utama mengapa mereka tidak berinteraksi atau melapor adalah ketakutan terhadap pembalasan dari pelaku *bullying*, ketidakpahaman tentang cara yang tepat untuk bertindak, atau ketidaktahuan mengenai konsekuensi hukum maupun psikologis yang dapat timbul akibat *bullying* (Cahya Ningrat and Arifandy, 2025). Kondisi ini memperburuk keadaan, karena kurangnya intervensi dari lingkungan sekitar justru memungkinkan tindakan *bullying* terus berlangsung tanpa ada yang berani menghentikannya. Oleh karena itu, penting untuk menggugah kesadaran siswa tentang peran mereka dalam mengatasi masalah *bullying* dan menjadikan mereka sebagai "*upstander*" yang berani melawan atau melaporkan tindakan tersebut.

Selain dampak yang ditimbulkan oleh *bullying*, salah satu masalah utama yang memperburuk situasi adalah kurangnya pemahaman siswa mengenai aspek hukum dan psikologis dari tindakan *bullying* itu sendiri. Banyak siswa yang tidak menyadari bahwa *bullying* bukan hanya pelanggaran moral, tetapi juga dapat dikenakan sanksi hukum yang berat (Suharti, et al. 2024). Pelaku *bullying* dapat dikenakan tindakan hukum sesuai dengan undang-undang yang berlaku, baik itu dalam bentuk sanksi administratif, pidana,

maupun perdata, tergantung pada tingkat keparahan dan jenis *bullying* yang dilakukan. Namun, kesadaran akan hal ini masih sangat rendah di kalangan siswa. Selain itu, banyak siswa yang juga tidak memahami dampak psikologis yang dialami oleh korban *bullying*. Korban seringkali menghadapi kecemasan, depresi, rasa rendah diri, dan gangguan kesehatan mental lainnya yang dapat berlanjut hingga dewasa dan mengganggu kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Tanpa pemahaman yang baik tentang akibat-akibat tersebut, siswa mungkin tidak menyadari betapa seriusnya tindakan *bullying* dan bagaimana hal itu dapat merusak masa depan korban (Suharti et al., 2024).

Untuk mengatasi permasalahan ini, konsep “*upstander*” perlu diperkenalkan dan dijadikan fokus dalam perubahan sikap siswa. Seorang *upstander* adalah individu yang tidak hanya menjadi penonton, tetapi juga berani melawan atau melaporkan tindakan *bullying* yang terjadi di sekitarnya. Peran aktif siswa dalam menghentikan *bullying* sangat penting, karena mereka adalah bagian dari komunitas sekolah yang dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung (Xiong, 2023). Mendorong siswa untuk menjadi *upstander* bukan hanya dapat mengurangi kejadian *bullying*, tetapi juga dapat menciptakan budaya sekolah yang saling peduli dan bertanggung jawab. Dengan memberikan pemahaman tentang konsekuensi hukum dan psikologis dari *bullying*, serta memotivasi siswa untuk mengambil peran aktif, diharapkan mereka akan lebih siap untuk melawan *bullying* dan mendukung teman-teman mereka yang menjadi korban.

Untuk mencapai perubahan yang lebih signifikan dalam menangani *bullying*, sangat penting untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap aspek hukum dan psikologis dari tindakan *bullying*. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hukum, siswa akan menyadari bahwa *bullying* bukan hanya tindakan yang salah dari segi moral, tetapi juga dapat berujung pada sanksi hukum yang berat, seperti denda atau hukuman penjara. Selain itu, pemahaman tentang dampak psikologis *bullying* akan membantu siswa menyadari betapa besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan korban. Oleh karena itu, pendidikan yang memadukan kedua aspek ini akan memberikan pemahaman yang lebih holistik kepada siswa mengenai konsekuensi dari tindakan *bullying* dan pentingnya menciptakan lingkungan yang lebih aman. Pendidikan yang terintegrasi ini juga akan membekali siswa dengan keterampilan untuk bertindak dengan benar dalam situasi *bullying*, baik dengan menjadi *upstander* yang melawan atau melaporkan tindakan *bullying*, maupun dengan memberikan dukungan kepada korban (Tampubolon, Harahap, and Kadaryanto, 2024).

Namun, salah satu kendala utama adalah kurangnya program edukasi yang menyeluruh di banyak sekolah mengenai *bullying*, baik dari sisi hukum maupun psikologis. Sebagian besar sekolah masih belum memiliki pendekatan yang komprehensif dan berbasis pengalaman langsung untuk mengedukasi siswa tentang *bullying*. Program-program yang ada sering kali terbatas pada penyuluhan singkat tanpa melibatkan keterlibatan aktif siswa atau simulasi yang menggambarkan situasi nyata. Padahal, untuk mencapai perubahan sikap yang lebih baik, diperlukan upaya pendidikan berkelanjutan yang melibatkan seluruh pihak, termasuk siswa, guru, dan pihak sekolah. Dengan demikian, sekolah perlu mengembangkan program edukasi yang tidak hanya memberikan informasi teoritis, tetapi juga pengalaman praktis yang memadai untuk membentuk pemahaman yang lebih mendalam dan memotivasi siswa untuk bertindak secara positif terhadap *bullying* (Hunt, 2007). *Bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang untuk menyakiti atau mengintimidasi individu yang dianggap lebih lemah. *Bullying* tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup bentuk-bentuk kekerasan verbal dan sosial yang dirancang untuk merendahkan martabat dan mengeksploitasi korban. Tindakan ini dilakukan dengan niat untuk menguasai atau mendominasi korban, yang sering kali menyebabkan trauma psikologis (Dobry, Braquehais, Sher 2013). Dalam hal ini, *bullying* dapat merusak kesejahteraan korban baik secara fisik maupun mental. Selain dampak fisik yang mungkin langsung terlihat, efek psikologis dari *bullying* dapat mencakup gangguan emosional yang cukup serius, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat berlangsung lama setelah peristiwa *bullying* terjadi.

Sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang *bullying*, dengan penekanan pada aspek hukum dan psikologis, serta mendorong mereka untuk menjadi *upstander*. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat mengubah pandangannya mengenai *bullying* dan menyadari pentingnya peran mereka dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman. Program ini juga bertujuan untuk memotivasi siswa untuk tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi juga berani bertindak melawan atau melaporkan tindakan *bullying* yang mereka saksikan. Dengan demikian, diharapkan terjadi perubahan sikap siswa dari yang sebelumnya pasif (*bystander*) menjadi lebih aktif dalam menghadapi *bullying*. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk mengurangi insiden *bullying* di lingkungan sekolah

dengan membentuk budaya yang lebih peduli dan tanggap terhadap masalah ini (Wijianto et al., 2023).

## **METODE**

Metode pengabdian ini diawali dengan analisis fenomena *bullying* dengan merujuk pada aspek hukum dan psikologis yang mempengaruhi siswa di sekolah. Berdasarkan kajian data sekunder dan studi literatur, disusun rencana program paparan dan sosialisasi tatap muka dengan siswa. Selanjutnya dibuat instrumen evaluasi keberhasilan program dengan membuat soal pre-test dan post-test, terdiri dari 15 soal yang mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai ketiga aspek, yaitu aspek psikologis (7 butir), aspek hukum (3 butir), dan konsep mengenai upstander (5 butir). Bentuk soal Benar-Salah (5 butir) dan pilihan majemuk dengan 4 alternatif jawaban sebanyak 10 butir. Kegiatan pre-test dilaksanakan sebelum paparan, sedangkan post-test dilaksanakan setelah selesai diskusi interaktif. Analisis data menghitung persentase jawaban benar, dibandingkan antara skor pre-test dan post-test. Tim pengabdian menetapkan kriteria peserta, yaitu siswa SMA kelas 11 dengan pertimbangan usia tersebut dengan jenjang pendidikan ini, rentan terjadi bullying, baik sebagai korban atau pelaku.

Kegiatan paparan dilaksanakan di kelas secara tatap muka selama 180 menit dipandu empat fasilitator dalam format paparan materi, refleksi, berbagi pengalaman dari siswa sebagai korban maupun pelaku *bullying*, diskusi, tanya jawab, dan penguatan komitmen untuk berperan sebagai *upstander*, agar lebih bersemangat, kegiatan ditutup dengan menyanyikan bersama Senandung Upstander.

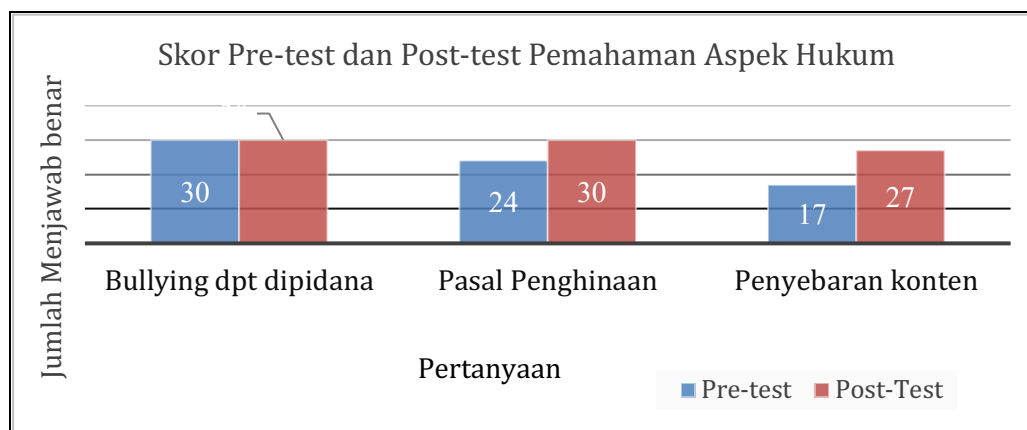
Pada bahasan mengenai aspek hukum, fasilitator menjelaskan peraturan yang mengatur tindakan *bullying* dan sanksi hukum yang dapat diterapkan kepada pelaku, merujuk pada Undang-Undang Perlindungan Anak. Sebagaimana dijelaskan oleh Soerjono Soekanto, pemahaman mengenai peraturan hukum ini sangat penting untuk memberi kesadaran pada siswa tentang konsekuensi hukum dari tindakan *bullying* (HALISA, Hervina, and Syamsi 2022). Peraturan yang dipaparkan diantaranya Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, yang kemudian diperbaharui dengan Undang-Undang No. 35 Tahun 2014, juga beberapa pasal KUHP terkait kekerasan dan ITE.

Pada aspek psikologis, pengabdian ini mengajak siswa melakukan refleksi berbasis berbagi pengalaman rekan untuk mengeksplorasi dampak *bullying* terhadap korban maupun pelaku, seperti gangguan kecemasan dan depresi. Paparan mengenai konsep *upstander*, diawali dengan sajian data sekunder jumlah tindak kekerasan bersumber dari KPAI, dalam hal ini ditegaskan bahwa jumlah laporan dan penanganan kasus relatif sedikit dibandingkan tindak kekerasan yang riil terjadi, karenanya penting untuk berpartisipasi menjadi *upstander* untuk melaporkan dan membantu mengurangi dampak negatif *bullying* di sekolah khususnya. Cara ini diharapkan menggugah perubahan sikap siswa dari penonton pasif menjadi individu yang berani melawan atau melaporkan *bullying*. Albert Bandura berpendapat bahwa perubahan sikap dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan interaksi langsung, yang menguatkan pentingnya pengalaman berbagi dalam sesi diskusi dan ceramah (Amsari, Wahyuni, and Fadhilaturrahmi 2024). Gabungan metode ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran siswa dan memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran mereka dalam mencegah *bullying* di sekolah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Peningkatan Pemahaman Siswa Mengenai Aspek Hukum Berkaitan dengan *Bullying*

Berdasarkan diskusi dan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman di kalangan siswa mengenai aspek hukum sebagaimana ditunjukkan gambar 1 berikut:



Gambar 1. Histogram Peningkatan Pemahaman Aspek Hukum

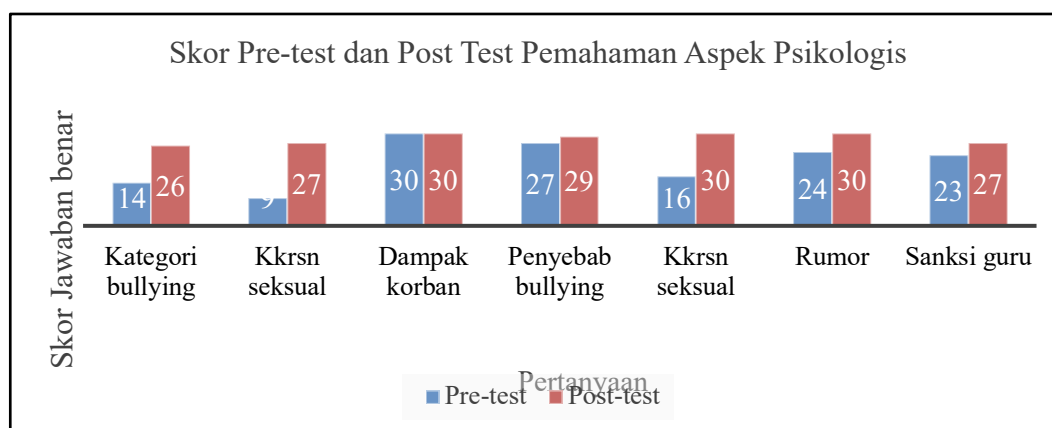
Berdasarkan gambar 1, dapat dilihat bahwa pada dasarnya siswa paham bahwa *bullying* dapat terkena sanksi pidana, hanya saja siswa belum mengetahui pasal-pasal pidana mana saja yang dapat dikenakan untuk masing-masing tindakan kekerasan dan

khususnya *bullying*. Paparan lebih rinci mengenai pasal-pasal KUHP maupun Undang-undang Perlindungan Anak, terkait penganiayaan, kekerasan verbal, pelecehan seksual, kekerasan seksual, perundungan cyber, dan penyebaran konten merendahkan, terlihat kenaikan pengetahuan cukup signifikan di kalangan siswa mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai sanksi hukum terkait *bullying* dan kekerasan. Peningkatan pengetahuan sebesar 17,78%, Peningkatan pengetahuan ini diharapkan menjadi pendorong siswa untuk terhindar dari sanksi hukum yang akan sangat merugikan masa depannya sebagai pelajar.

Penjelasan pasal-pasal tidak sekedar bunyi atau isi pasal, namun juga makna dari implemementasi pasal tersebut, termasuk di dalamnya hak-hak anak untuk mendapat perlindungan hukum dari berbagai tindak kekerasan dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka, bahwa *bullying* bukan hanya masalah sosial atau moral, tetapi juga tindakan yang melanggar hak-hak individu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Penting bagi siswa untuk memahami konsekuensi hukum dari tindakan *bullying*, yang tidak hanya merugikan korban tetapi juga dapat menjerat mereka dalam masalah hukum. Pemahaman ini akan membantu menciptakan kesadaran tentang pentingnya bertindak dengan bijak dan bertanggung jawab terhadap sesama, serta mendorong siswa untuk menjadi bagian dari solusi dalam mencegah *bullying* di lingkungan sekolah. Integrasi pemahaman hukum dalam pendidikan anti-*bullying* sangat krusial, agar siswa tidak hanya memahami dampak sosialnya, tetapi juga konsekuensi hukum yang bisa mereka hadapi (Suharti *et al.* 2024).

## 2. Peningkatan Pemahaman Siswa Mengenai Aspek Psikologis *Bullying*

Hasil pre-test dan post-test pada aspek psikologis *bullying* ditunjukkan pada gambar 2 berikut:



Gambar 1. Histogram Peningkatan Pemahaman Aspek Psikologis

Gambar 2 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai aspek psikologi *bullying*, dari 68,1% menjadi 90% sehingga secara umum rerata peningkatan pemahaman aspek psikologis adalah 21,9%. Siswa sejak awal sudah memahami bahwa korban *bullying* dapat terkena dampak psikologis bahkan hingga depresi. Pemahaman awal yang cukup baik pada siswa berkaitan dengan penyebab tindakan *bullying* adalah kesenangan pelaku melakukan *bullying*. Hal ini selaras dengan diskusi dan kegiatan berbagi pengalaman bahwa salah satu pelaku *bullying* faktanya sebelumnya adalah juga korban *bullying*. Peningkatan signifikan terutama berkaitan dengan kategori *bullying* fisik dan psikis, siswa cenderung perhatian pada *bullying* fisik, padahal faktanya *bullying* psikis tidak kalah merusak dampaknya. Selain itu berkaitan dengan kekerasan seksual, di awal siswa sebagian besar mem memandang bahwa obyek kekerasan seksual adalah terbatas pada organ reproduktif saja, setelah dijelaskan siswa paham bahwa obyek kekerasan seksual adalah seluruh anggota tubuh dan bahwa cara berpakaian bukan penyebab utama kekerasan seksual. Peningkatan pemahaman ini cukup penting khususnya berkaitan dengan dampak psikologis bagi korban dan pelaku *bullying*.

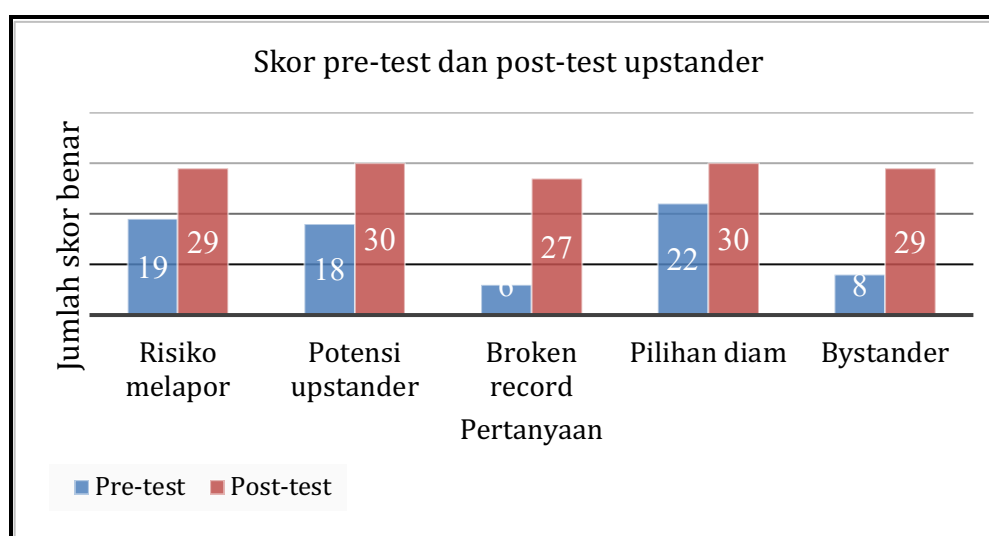
Dampak psikologis dari *bullying* seringkali bersifat jangka panjang, dan dapat berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma (PTSD), di mana korban merasa terus-menerus terancam atau cemas. Gangguan-gangguan psikologis ini memengaruhi kualitas hidup korban, membuat mereka merasa terisolasi, rendah diri, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, *bullying* tidak hanya merusak fisik korban tetapi juga mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka dalam jangka panjang. Selain berdampak pada kesehatan mental, *bullying* juga memiliki pengaruh negatif terhadap prestasi akademik siswa. Siswa yang menjadi korban *bullying* sering kali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama pembelajaran, karena kecemasan atau trauma yang mereka alami (Dobry, Braquehais, and Sher 2013). Akibatnya, prestasi akademik mereka dapat menurun, karena mereka tidak dapat fokus pada pelajaran atau merasa tidak aman di lingkungan sekolah. Bahkan, beberapa siswa mungkin menghindari sekolah atau merasa cemas setiap kali harus menghadapi situasi sekolah, yang semakin memperburuk masalah akademik dan sosial mereka. Secara keseluruhan, *bullying* menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak mendukung bagi perkembangan fisik, emosional, dan akademik siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak *bullying* secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, dan

akademik, agar upaya pencegahan dan penanggulangan dapat dilakukan secara efektif di lingkungan sekolah.

Pemahaman tentang dampak psikologis *bullying* sangat penting, karena *bullying* tidak hanya merusak fisik korban, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mereka dalam jangka panjang. Menurut teori trauma psikologis yang diungkapkan oleh Finkelhor, korban *bullying* seringkali mengalami gangguan kesehatan mental yang berlangsung lama, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Trauma yang dialami akibat *bullying* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis korban dalam waktu yang cukup panjang, bahkan memengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari (Wolke and Lereya 2015). Selain itu, *bullying* dapat menurunkan rasa percaya diri dan harga diri korban, yang pada gilirannya memengaruhi perkembangan sosial dan emosional mereka. Korban *bullying* sering kali merasa terisolasi, malu, atau tidak dihargai, yang dapat menyebabkan masalah jangka panjang dalam berinteraksi dengan orang lain dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial.

### 3. Perubahan Sikap Siswa dari *Bystander* menjadi *Upstander* dalam Menghadapi *Bullying* di Sekolah

Gerakan *upstander* sudah mendunia dan terus disosialisasikan untuk mendorong siswa atau siapapun untuk bersedia aktif mencegah dan menolong korban bullying. Konsep ini masih belum sepenuhnya dikenal siswa. Berdasarkan diskusi dan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman di kalangan siswa mengenai pentingnya *upstander* sebagaimana ditunjukkan Gambar 3 berikut:



Gambar 3. Histogram Pemahaman Aspek Hukum

Berdasarkan pengamatan awal dan diskusi paparan, siswa belum paham mengenai makna upstander dan bystander, sehingga setelah mendapatkan paparan terjadi peningkatan pengetahuan cukup signifikan pada aspek ini, yaitu dari 48,67%, menjadi 96,67%. Secara umum rerata peningkatan pengetahuan konsep upstander ini sebesar 47,94%. Paparan utamanya diarahkan pada pentingnya keberanian dan inisiatif untuk melaporkan tindakan *bullying*, siswa dijelaskan mengenai risiko jika tidak melaporkan atau membantu korban *bullying*. Hal lain yang juga menjadi penekanan paparan adalah bahwa risiko yang ditanggung pelaku (temannya) setelah dilaporkan sepenuhnya adalah akibat tindakan pelaku sendiri dan bukan karena dilaporkan. Hal ini penting diperkuat karena siswa SMA cenderung mengutamakan solidaritas, tidak ingin temannya mendapat risiko hukum meskipun nyata-nyata tindakan *bullying*nya mencelakakan orang lain. Penjelasan upstander ini mendapat porsi terbanyak karena tujuan utama PKM ini adalah mendorong siswa berubah dari *bystander* menjadi *upstander* sehingga akan menurunkan tindakan *bullying*.

*Bystander* atau penonton pasif adalah individu yang menyaksikan peristiwa *bullying* namun memilih untuk tidak bertindak, baik karena ketidakpahaman, ketakutan, atau ketidakberdayaan. Sebaliknya, *upstander* adalah individu yang tidak hanya menjadi saksi, tetapi juga berani melawan atau melaporkan tindakan *bullying* yang terjadi. Data penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Garut menunjukkan bahwa 60% siswa mengaku pernah menyaksikan *bullying*, namun hanya 15% dari mereka yang melaporkan atau mengintervensi kejadian tersebut. Hal ini menunjukkan rendahnya peran aktif sebagai *upstander* di kalangan siswa, di mana sebagian besar lebih memilih untuk diam dan tidak terlibat dalam menghadapi peristiwa *bullying*.

Pemahaman tentang dampak psikologis *bullying* tidak hanya penting bagi korban, tetapi juga bagi siswa yang menjadi saksi atau terlibat dalam situasi *bullying*. Menurut teori empati, siswa yang memahami dampak emosional yang dialami oleh korban *bullying* lebih cenderung untuk melaporkan atau mengintervensi tindakan *bullying* yang mereka saksikan. Siswa mampu merasakan dan memahami penderitaan orang lain, mereka lebih mungkin untuk bertindak untuk melindungi korban, baik dengan melaporkan tindakan tersebut kepada pihak berwenang atau dengan memberikan dukungan emosional langsung kepada korban (Fabris *et al.* 2022). Oleh karena itu, pendidikan yang menekankan pentingnya empati dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih peduli dan responsif terhadap masalah *bullying*.

Teori Pembelajaran Sosial yang diajukan oleh Bandura menjelaskan bahwa individu dapat belajar perilaku sosial melalui interaksi dengan orang lain, terutama dengan melihat dan meniru tindakan orang di sekitarnya. Dalam konteks *bullying*, siswa yang terlibat langsung dalam pengalaman berbagi antara korban dan pelaku lebih mudah untuk mengubah sikap mereka. Melalui pengalaman langsung dan diskusi interaktif, siswa dapat memahami dampak dari *bullying* dan pentingnya berperan aktif sebagai *upstander* (Saka 2024). Data dari program PKM menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam sikap siswa setelah mengikuti kegiatan ceramah interaktif dan berbagi pengalaman. Sebanyak 48% siswa yang sebelumnya pasif (*bystander*) melaporkan kesiapan mereka untuk melaporkan atau melawan tindakan *bullying*, yang menunjukkan bahwa program edukasi berbasis pengalaman dapat merubah pandangan siswa dan mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam menghadapi *bullying*.

Siswa cenderung menjadi *bystander* atau penonton pasif dalam situasi *bullying* karena berbagai faktor yang memengaruhi keputusan mereka untuk tidak terlibat. Salah satu faktor utama adalah ketakutan terhadap pembalasan yang mungkin mereka terima dari pelaku *bullying* jika mereka ikut campur atau melaporkan kejadian tersebut. Selain itu, banyak siswa yang merasa tidak tahu apa yang harus dilakukan dalam menghadapi situasi *bullying*, atau tidak memahami dampak dari tindakan tersebut, baik dari sisi hukum maupun psikologis. Sikap memilih menjadi *bystander* yang selama ini masih lebih banyak dipilih antara lain juga karena siswa belum mengetahui konsekuensi hukum dari *bullying*, dalam tanya jawab di kelas, alasan yang membuat siswa masih bertindak sebagai *bystander* adalah siswa merasa takut jika mereka terlibat dalam melawan *bullying* karena kemungkinan adanya ancaman sosial atau pembalasan. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dan ketakutan akan dampak sosial menjadi hambatan besar bagi siswa untuk berperan aktif dalam mengatasi *bullying*.

Pendidikan anti-*bullying* yang melibatkan pengalaman nyata dapat membantu mengubah sikap siswa dan mendorong mereka untuk menjadi *upstander*. Pendidikan yang berbasis pada pengalaman langsung memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak *bullying* dan pentingnya peran mereka dalam menghentikan tindakan tersebut. Hal ini jelas terlihat dari hasil post-test aspek *upstander*, siswa yang mengikuti sesi berbagi pengalaman dari korban dan pelaku *bullying* menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya peran mereka dalam menghentikan *bullying*. Ceramah interaktif dan diskusi kelompok yang diadakan dalam program PKM

juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendiskusikan pengalaman mereka dan mendengarkan pandangan teman-teman mereka, yang memperkuat pemahaman mereka tentang konsep *upstander*. Siswa yang terlibat dalam diskusi semacam ini lebih mudah memahami bahwa mereka memiliki tanggung jawab sosial untuk bertindak melawan *bullying*, dan mereka merasa lebih siap untuk melaporkan atau mengintervensi peristiwa *bullying* yang terjadi di sekitar mereka.

Keterlibatan guru dan orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung perubahan sikap siswa terhadap *bullying*. Guru tidak hanya berfungsi sebagai fasilitator pembelajaran di sekolah, tetapi juga sebagai model peran dalam menunjukkan bagaimana bertindak terhadap *bullying*. Orang tua, di sisi lain, memiliki pengaruh besar dalam membentuk sikap dan perilaku siswa di rumah. Data dari hasil wawancara dengan guru dan orang tua menunjukkan bahwa 90% dari mereka sepakat bahwa pendidikan berkelanjutan mengenai *bullying* di sekolah perlu melibatkan mereka lebih aktif dalam memberikan dukungan dan pengarahan. Dengan keterlibatan aktif ini, baik di dalam maupun di luar kelas, guru dan orang tua dapat memperkuat pesan-pesan mengenai pentingnya mengatasi *bullying* dan membentuk karakter siswa untuk menjadi *upstander*.

Evaluasi terhadap perubahan sikap siswa dari *bystander* (penonton pasif) menjadi *upstander* (individu yang aktif) dilakukan melalui observasi, diskusi, analisis skor pre-test dan post-test, menunjukkan bahwa program PKM berhasil meningkatkan sikap siswa terhadap pentingnya mengubah peran dari *bystander* menjadi *upstander*. Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan yang berbasis pengalaman nyata dan interaktif dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengubah sikap siswa. Program PKM yang melibatkan ceramah interaktif, berbagi pengalaman korban dan pelaku *bullying*, serta diskusi kelompok, terbukti efektif dalam membekali siswa dengan pemahaman yang lebih baik mengenai peran mereka dalam menghadapi *bullying* dan mencegahnya. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa siswa semakin menyadari tanggung jawab sosial mereka dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan bebas dari *bullying*.

Meskipun terdapat peningkatan yang signifikan dalam sikap siswa, hambatan dalam perubahan sikap tetap ada. Beberapa faktor yang menghambat siswa untuk berperan aktif sebagai *upstander* antara lain rasa takut terhadap pembalasan sosial dari pelaku *bullying* atau ketidakpahaman tentang cara yang tepat untuk mengintervensi situasi *bullying*. Masih terdapat siswa yang merasa cemas jika mereka terlibat dalam

situasi *bullying*, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang ditimbulkan oleh tindakan *bullying*. Ketakutan ini mungkin disebabkan oleh ketidakpastian mengenai bagaimana menghadapi pelaku *bullying* atau khawatir akan status sosial mereka di mata teman-teman sebayanya. Untuk mengatasi hambatan ini, sangat penting untuk terus memberikan pelatihan keterampilan sosial yang mengajarkan siswa bagaimana cara bertindak dalam situasi *bullying* dan menciptakan lingkungan yang aman di mana siswa merasa nyaman untuk melaporkan tindakan *bullying* tanpa takut akan pembalasan. Hal ini mencakup membangun budaya sekolah yang mendukung, menyediakan saluran pelaporan yang aman, dan memberikan dukungan kepada siswa yang berani melawan atau melaporkan *bullying*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa, baik tentang konsekuensi hukum maupun dampak psikologis dari *bullying*, yang menunjukkan efektivitas program dalam mengubah sikap mereka terhadap masalah ini (Saka 2024).

Berdasarkan hasil PKM ini, salah satu rekomendasi utama adalah agar sekolah terus mengimplementasikan program edukasi mengenai *bullying*, mendorong siswa untuk aktif dan bangga menjadi *upstander*, membuat program-program nyata melakukan bantuan dan pencegahan *bullying* yang dilakukukan secara berkelanjutan dan diintegrasikan ke dalam kurikulum sekolah. Pendidikan berkelanjutan ini sejalan dengan prinsip konstruktivisme yang menyatakan bahwa pemahaman siswa akan berkembang dengan lebih baik melalui interaksi sosial dan pengalaman langsung (Khozin Bakti et al. 2024). Program edukasi yang terintegrasi ini diharapkan tidak hanya akan meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak negatif *bullying*, tetapi juga membantu menciptakan budaya sekolah yang mendukung dan memotivasi siswa untuk berani bertindak sebagai *upstander*. Dengan adanya kurikulum yang memasukkan topik anti-*bullying* secara konsisten, siswa akan lebih terlatih dalam mengenali tindakan *bullying* dengan cara yang konstruktif dan tidak hanya berperan sebagai penonton pasif. Selain itu, hasil kegiatan PKM menunjukkan bahwa program yang melibatkan pengalaman langsung, apalagi ditambah keterlibatan orang tua serta guru memiliki potensi besar untuk memperkuat peran siswa sebagai *upstander*. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah mengembangkan lebih banyak sesi diskusi dan kegiatan berbasis pengalaman yang melibatkan berbagai pihak di sekolah, termasuk guru, orang tua, dan bahkan siswa senior yang dapat memberikan bimbingan kepada siswa yang lebih muda. Dengan cara ini, diharapkan akan tercipta lingkungan yang lebih inklusif dan aman bagi semua siswa,

di mana setiap individu merasa didukung untuk bertindak melawan *bullying* dan berperan aktif dalam menciptakan perubahan positif di sekolah (Hawanti, Dwiyanti, and Hidayah 2024).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan di SMAN 1 Garut, dapat disimpulkan bahwa program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang fokus pada peningkatan pemahaman siswa tentang *bullying* dan peran mereka sebagai *upstander* telah berhasil meningkatkan kesadaran dan perubahan sikap siswa. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam sikap siswa terhadap *bullying*, dengan 100% siswa menyatakan kesiapan mereka untuk melaporkan atau melawan *bullying* setelah mengikuti program. Program yang menggabungkan ceramah interaktif, berbagi pengalaman, dan diskusi kelompok terbukti efektif dalam mengubah sikap siswa dari pasif menjadi lebih aktif dalam menghadapi *bullying*. Selain itu, keterlibatan orang tua dan guru dalam mendukung program ini juga terbukti berperan penting dalam memperkuat sikap siswa untuk bertindak sebagai *upstander*.

Namun, meskipun terjadi peningkatan sikap, hambatan seperti ketakutan terhadap pembalasan sosial dan ketidakpahaman tentang cara yang tepat untuk mengintervensi *bullying* masih menjadi tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah terus mengimplementasikan program edukasi tentang *bullying* secara berkelanjutan, mengintegrasikannya ke dalam kurikulum sekolah, serta melibatkan lebih banyak pihak, seperti orang tua dan guru, dalam proses pendidikan ini. Sekolah juga disarankan untuk mengadakan lebih banyak sesi berbasis pengalaman yang melibatkan berbagai pihak di sekolah guna memperkuat pemahaman dan keberanian siswa dalam berperan sebagai *upstander*. Dengan upaya yang berkelanjutan dan dukungan dari seluruh pihak, diharapkan budaya anti-*bullying* dapat tercipta dan membawa dampak positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung bagi semua siswa.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Pakuan, Pimpinan Universitas Djuanda, KCD Jawa Barat, Kepala Sekolah SMAN 1 Garut, yang telah

mendukung dan memfasilitasi kegiatan PKM ini, terkhusus kepada siswa peserta kegiatan PKM yang sangat kolaboratif selama pelaksanaan PKM.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amsari, Dina, Etri Wahyuni, and Fadhilaturrahmi Fadhilaturrahmi. 2024. "The Social Learning Theory Albert Bandura for Elementary School Students." *Jurnal Basicedu* 8 (2): 1654–62. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v8i2.7247>.
- Cahaya Ningrat, Rizal, and Mahsun Arifandy. 2025. "Bystander Bullying Reduction Interventions: A Systematic Review." *Asian Journal of Healthy and Science* 4 (1): 16–30. <https://doi.org/10.58631/ajhs.v4i1.188>.
- Dobry, Yuriy, María Dolores Braquehais, and Leo Sher. 2013. "Bullying, Psychiatric Pathology and Suicidal Behavior." *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 25 (3): 295–99. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0065>.
- Fabris, Matteo, Claudio Longobardi, Rosalba Morese, and Davide Marengo. 2022. "Exploring Multivariate Profiles of Psychological Distress and Empathy in Early Adolescent Victims, Bullies, and Bystanders Involved in Cyberbullying Episodes." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (16): 9871. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169871>.
- HALISA, NUR, Hervina Hervina, and Nur Syamsi. 2022. "Kesadaran Hukum Orang Tua Dari Anak Bekebutuhan Khusus (Difabel) Terhadap Kasus Bullying Yang Menimpa Anaknya (Kasus Di Kecamatan Samarinda Utara)." *QONUN: Jurnal Hukum Islam Dan Perundang-Undangan* 6 (1): 9–30. <https://doi.org/10.21093/qj.v6i1.4722>.
- Hawanti, Santhy, Retno Dwiyantri, and Astika Nurul Hidayah. 2024. "Pencegahan Tindak Perundungan Dan Kekerasan Di Sekolah Ditinjau Dari Aspek Psikologi Dan Hukum." *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal* 7 (3): 376–82. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v7i3.3251>.
- Hunt, Caroline. 2007. "The Effect of an Education Program on Attitudes and Beliefs about Bullying and Bullying Behaviour in Junior Secondary School Students." *Child and Adolescent Mental Health* 12 (1): 21–26. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2006.00417.x>.
- Khozin Bakti, Try Adhi Bangsawan, M. Elang Adriansyah, Rebiion Raga Munggaran, Rico Sandi Aji, and Amelinda Kusbandiah W. 2024. "Pengelolaan Program Edukasi Berbasis Komunitas Untuk Pencegahan Bullying Dan Penyebaran Hoaks: Perspektif Manajemen Dan Politik Di SMPN 5 Cibadak." *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia* 3 (3): 147–55. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i3.1483>.
- Saka, Nurhan Tütüncü. 2024. "Social Learning Theory." In , 135–62. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-5812-2.ch006>.
- Suharti, Eni, Hamdani Hamdani, Dhea Zatira, Upik Mutiara, Ahmad Ahmad, Nizla Rohaya, and Warsito Warsito. 2024. "Bullying from a Legal Perspective." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari* 3 (8): 445–54. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v3i8.6258>.
- Tampubolon, Subiarto Aprido, Irawan Harahap, and Bagio Kadaryanto. 2024. "KEDUDUKAN HUKUM SURAT TELEGRAM KABARESKRIM KEPOLISIAN REPUBLIK INDONESIA TENTANG PENGEMBALIAN KERUGIAN KEUANGAN NEGARA MENGENYAMPINGKAN TINDAK PIDANA KORUPSI." *The Juris* 8 (2): 452–69. <https://doi.org/10.56301/juris.v8i2.1347>.
- Wijianto, Bambang, Intan Yap, Risa Indriyani, Virna Helena Damanik, Inggrid Aprilia Manullang, and Dimas Achmad Mu'arif. 2023. "Edukasi Pencegahan Bullying Kepada

Siswa SDN 01 Rasau Jaya Kubu Raya.” *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat* 8 (5): 665–71.  
<https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i5.4828>.

Wolke, Dieter, and Suzet Tanya Lereya. 2015. “Long-Term Effects of Bullying.” *Archives of Disease in Childhood* 100 (9): 879–85. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>.

Xiong, Yuzhou. 2023. “A Review of Interventions to Combat Bullying: From the Perspective of Bystander.” *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 18 (1): 187–93. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/18/20231313>.

Yulianti, Yulianti, Ipa Pakpahan, Dila Angraini, Resty Ayunabilla, Alma Aura Febia, and Muhammad Iham Habibi. 2024. “DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL.” *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 10 (1): 153. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13212>.