



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 13949-13957

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Efektivitas Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Anti-Bullying terhadap Pengetahuan dan Perilaku Adaptif Siswa: Studi Quasi-Eksperimen dengan Kelompok Kontrol di SMK Bina Wirausaha Talaga

Mima Resmyanti, Zalzabilla Karina Indriani, Afifah Nurul Fitriani Gustian, Mita Miftahul, Ratus Ismawati, Meina Shiamullaeli

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Teknologi, Universitas Yayasan Imam Bonjol Majalengka  
[mimaresmayanti@gmail.com](mailto:mimaresmayanti@gmail.com)\*, [zazacaca697@gmail.com](mailto:zazacaca697@gmail.com), [fawfawww2@gmail.com](mailto:fawfawww2@gmail.com), [mitamiftahul937@gmail.com](mailto:mitamiftahul937@gmail.com),  
[ismawatiwatii17@gmail.com](mailto:ismawatiwatii17@gmail.com), [meinashiamullaeli@gmail.com](mailto:meinashiamullaeli@gmail.com)

### Abstrak

*Bullying dan permasalahan kesehatan mental merupakan isu psikososial yang sering muncul pada remaja sekolah dan berpotensi menghambat perkembangan perilaku adaptif siswa. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan di lingkungan sekolah adalah melalui pemberian psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku adaptif siswa. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan non-equivalent control group design yang melibatkan siswa SMK Bina Wirausaha Talaga berusia 16–17 tahun. Subjek penelitian terdiri dari 21 siswa kelompok eksperimen dan 18 siswa kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan menggunakan tes pengetahuan kesehatan mental dan anti-bullying serta skala perilaku adaptif dengan model pretest–posttest. Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Samples t-Test dan Independent Samples t-Test disertai perhitungan ukuran efek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa meningkat secara signifikan baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, namun peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Pada variabel perilaku adaptif, kelompok eksperimen tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik, sementara kelompok kontrol menunjukkan peningkatan dengan ukuran efek sedang. Meskipun demikian, hasil observasi menunjukkan adanya perubahan positif pada aspek afektif dan keterlibatan siswa selama psikoedukasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying memiliki potensi manfaat praktis, namun efektivitasnya dalam mengubah perilaku adaptif memerlukan intervensi yang lebih intensif dan berkelanjutan.*

*Kata kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Anti-Bullying, Perilaku Adaptif, Remaja, Quasi-Eksperimen*

### 1. Latar Belakang

Sekolah memiliki peran strategis tidak hanya sebagai wahana transfer pengetahuan akademik, tetapi juga sebagai konteks sosial utama dalam pembentukan kesehatan mental, nilai, serta perilaku sosial siswa. Pada fase remaja, sekolah menjadi ruang interaksi intensif yang berpotensi membentuk pola relasi interpersonal jangka panjang. Lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan bebas dari kekerasan merupakan prasyarat penting bagi perkembangan psikologis yang sehat. Sebaliknya, kondisi sekolah yang tidak kondusif dapat memicu berbagai permasalahan psikososial yang berdampak pada kesejahteraan mental dan perilaku siswa. Salah satu permasalahan yang hingga kini masih menjadi tantangan serius di dunia pendidikan adalah bullying [1].

Fenomena bullying di lingkungan sekolah menunjukkan kompleksitas yang semakin meningkat, baik dari segi bentuk maupun dampaknya. Bullying tidak hanya muncul dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi juga dalam bentuk verbal, relasional, hingga cyberbullying yang semakin marak seiring perkembangan teknologi digital. Rigby (2020) menjelaskan bahwa bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang, dengan adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban [2]. Ketimpangan ini dapat bersumber dari faktor fisik, sosial, psikologis, maupun status kelompok, sehingga korban berada pada posisi yang sulit untuk membela diri. Dalam konteks sekolah menengah, termasuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dinamika kelompok sebaya dan tekanan sosial sering kali memperkuat terjadinya perilaku bullying.

---

Efektivitas Psikoedukasi Kesehatan Mental dan Anti-Bullying terhadap Pengetahuan dan Perilaku Adaptif Siswa: Studi Quasi-Eksperimen dengan Kelompok Kontrol di SMK Bina Wirausaha Talaga

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dampak bullying tidak bersifat sementara, melainkan dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja secara signifikan. Korban bullying berisiko mengalami gangguan kecemasan, depresi, perasaan tidak berharga, serta penurunan kesejahteraan psikologis [3], [4]. Dampak tersebut tidak hanya dialami oleh korban, tetapi juga oleh pelaku dan saksi bullying. Pelaku cenderung mengembangkan pola agresi yang berulang, rendah empati, serta kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat, sementara saksi dapat mengalami konflik moral dan desensitisasi terhadap kekerasan [2]. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying merupakan masalah sistemik yang memengaruhi iklim psikososial sekolah secara keseluruhan.

Dalam perspektif psikologi perkembangan, kemampuan siswa untuk merespons tekanan sosial dan akademik secara sehat sangat berkaitan dengan perilaku adaptif. Perilaku adaptif mencerminkan kapasitas individu dalam menyesuaikan diri secara efektif terhadap tuntutan lingkungan, termasuk kemampuan regulasi emosi, keterampilan sosial, pemecahan masalah, serta kemampuan mencari dan memanfaatkan dukungan sosial [5]. Siswa dengan tingkat perilaku adaptif yang baik cenderung lebih mampu menghadapi konflik interpersonal tanpa menggunakan agresi atau menarik diri secara berlebihan. Dengan demikian, perilaku adaptif berperan sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif bullying dan stres sekolah.

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa perilaku adaptif remaja tidak berkembang secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh kualitas lingkungan dan intervensi yang diterima. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya perilaku adaptif dan tingginya toleransi terhadap bullying adalah keterbatasan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dan konsekuensi psikologis dari perilaku kekerasan. Ningsih et al. (2022) menemukan bahwa rendahnya pemahaman siswa tentang bentuk dan dampak bullying berkorelasi dengan sikap permisif terhadap perilaku tersebut [6]. Kurangnya literasi kesehatan mental juga membuat siswa kesulitan mengenali emosi, mengelola stres, serta mencari bantuan yang tepat ketika menghadapi tekanan psikososial.

Dalam konteks ini, psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying dipandang sebagai pendekatan preventif yang relevan dan berbasis bukti. Psikoedukasi tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga pada peningkatan kesadaran, sikap, dan keterampilan psikologis individu agar mampu merespons permasalahan secara adaptif [7]. Melalui psikoedukasi, siswa diharapkan mampu memahami dinamika kesehatan mental, mengenali perilaku bullying, serta mengembangkan strategi koping yang lebih sehat dalam interaksi sosial di sekolah.

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental dan menurunkan sikap pro-bullying siswa [8]. Selain itu, intervensi psikoedukasi yang dikombinasikan dengan pendekatan partisipatif terbukti mampu meningkatkan empati dan kesadaran sosial remaja [9]. Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut juga menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan belum tentu secara langsung diikuti oleh perubahan perilaku adaptif yang berkelanjutan. Taylor et al. (2021) menekankan bahwa perubahan perilaku memerlukan proses internalisasi, latihan keterampilan, serta dukungan lingkungan yang konsisten [10].

Di Indonesia, kajian mengenai psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying masih didominasi oleh penelitian yang menilai peningkatan pengetahuan atau sikap siswa, sementara dampaknya terhadap perilaku adaptif belum banyak dieksplorasi secara empiris, khususnya pada konteks SMK. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik perkembangan dan tekanan yang khas, seperti tuntutan kesiapan kerja, dinamika praktik kejuruan, serta interaksi sosial yang lebih heterogen. Minimnya penelitian dengan desain eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol menjadi kesenjangan penting dalam literatur nasional.

Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan desain pre-eksperimental atau deskriptif, sehingga keterbatasan dalam mengontrol variabel luar masih menjadi kelemahan metodologis. Penggunaan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok kontrol memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas intervensi secara lebih objektif dan mendekati kondisi eksperimen yang ideal. Pendekatan ini juga relevan untuk konteks sekolah yang memiliki keterbatasan dalam randomisasi subjek secara penuh [11].

Berdasarkan analisis kesenjangan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying sebagai satu paket intervensi yang dievaluasi tidak hanya dari aspek peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan perilaku adaptif siswa. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada siswa SMK dengan rentang usia 16–17 tahun, yang masih relatif jarang menjadi fokus penelitian intervensi kesehatan mental di Indonesia. Konteks SMK Bina Wirausaha Talaga memberikan gambaran empiris yang spesifik dan relevan dengan kondisi pendidikan kejuruan di daerah.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku adaptif siswa SMK Bina Wirausaha Talaga melalui desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol. Secara khusus, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan mengenai sejauh mana psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental dan bullying, serta apakah peningkatan pengetahuan tersebut diikuti oleh perubahan perilaku adaptif yang signifikan. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan intervensi berbasis sekolah, serta kontribusi praktis bagi upaya pencegahan bullying dan promosi kesehatan mental di lingkungan pendidikan menengah kejuruan.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan non-equivalent control group design, yang terdiri dari kelompok eksperimen yang menerima intervensi psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying serta kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi [12]. Desain quasi-eksperimen dipilih karena kondisi penelitian dilakukan dalam konteks sekolah formal yang tidak memungkinkan peneliti untuk melakukan randomisasi subjek secara penuh. Meskipun demikian, desain ini tetap dianggap memadai untuk mengevaluasi pengaruh suatu intervensi dengan membandingkan perubahan skor antara kelompok yang mendapatkan perlakuan dan kelompok pembandingan [13]. Dengan adanya pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest), desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan yang terjadi sebagai akibat dari pemberian psikoedukasi, baik pada aspek pengetahuan maupun perilaku adaptif siswa.

Subjek penelitian terdiri dari 39 siswa SMK Bina Wirausaha Talaga yang berada pada rentang usia 16–17 tahun, dengan pembagian 21 siswa pada kelompok eksperimen dan 18 siswa pada kelompok kontrol. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa kelas X yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian, mulai dari pengukuran awal hingga pengukuran akhir, tidak memiliki gangguan psikologis berat yang terdiagnosis secara klinis, serta memiliki kemampuan memahami materi yang disampaikan dalam psikoedukasi. Penggunaan purposive sampling dipandang sesuai karena penelitian ini berfokus pada kelompok siswa dengan karakteristik perkembangan dan konteks pendidikan yang spesifik.

Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua instrumen utama. Instrumen pertama adalah tes pengetahuan kesehatan mental dan anti-bullying berbentuk pilihan ganda yang terdiri dari 20 item. Tes ini dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman siswa mengenai konsep dasar kesehatan mental, bentuk-bentuk bullying, dampak psikologis bullying, serta strategi coping adaptif yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah. Validitas isi instrumen ini diperiksa melalui penilaian oleh ahli psikologi pendidikan guna memastikan kesesuaian butir soal dengan konstruk yang diukur. Instrumen kedua adalah skala perilaku adaptif siswa yang disusun dalam bentuk skala Likert 4 poin, dengan rentang respons dari 1 (sangat jarang) hingga 4 (sangat sering). Skala ini digunakan untuk menilai kemampuan regulasi emosi, keterampilan sosial, pemecahan masalah, serta kemampuan mencari dukungan ketika menghadapi situasi sulit. Uji reliabilitas skala dilakukan pada studi pendahuluan dan menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,82, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik [14].

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pretest pada kedua kelompok untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan dan perilaku adaptif siswa sebelum intervensi diberikan. Setelah tahap pretest, kelompok eksperimen mengikuti program psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying yang dilaksanakan dalam satu sesi dengan durasi 90 menit. Psikoedukasi disampaikan melalui berbagai metode, antara lain presentasi materi, diskusi interaktif, serta simulasi role-play yang bertujuan meningkatkan pemahaman kognitif sekaligus memberikan pengalaman belajar yang lebih kontekstual. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima intervensi selama periode penelitian berlangsung. Setelah pelaksanaan intervensi, kedua kelompok kembali mengikuti posttest menggunakan instrumen yang sama dengan pretest. Selama sesi psikoedukasi, peneliti juga melakukan observasi terhadap keterlibatan siswa, respons afektif, dan interaksi sosial sebagai data tambahan yang bersifat pendukung.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik inferensial. Paired Samples t-Test digunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok guna melihat perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah pengukuran. Selanjutnya, Independent Samples t-Test digunakan untuk membandingkan perbedaan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain nilai signifikansi statistik,

besarnya pengaruh intervensi juga dihitung menggunakan ukuran efek Cohen's d untuk memberikan gambaran kekuatan praktis dari intervensi yang diberikan [15].

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1 Hasil

##### A. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan

| Kelompok   | Pengukuran | N  | Mean  | SD    |
|------------|------------|----|-------|-------|
| Kontrol    | Pretest    | 18 | 83,33 | 10,43 |
| Kontrol    | Posttest   | 18 | 98,06 | 3,49  |
| Eksperimen | Pretest    | 21 | 86,90 | 6,22  |
| Eksperimen | Posttest   | 21 | 97,14 | 4,05  |

Tabel 1 menunjukkan bahwa skor pengetahuan pada kedua kelompok mengalami peningkatan dari pretest ke posttest, dengan rata-rata skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan skor pretest pada masing-masing kelompok.

##### B. Uji Paired Samples t-Test

Tabel 2. Hasil Uji Paired Samples t-Test Skor Pengetahuan

| Kelompok   | Mean Difference | t      | df | p       | Cohen's d |
|------------|-----------------|--------|----|---------|-----------|
| Kontrol    | -14,72          | -5,401 | 17 | < 0,001 | -1,273    |
| Eksperimen | -10,24          | -5,207 | 20 | < 0,001 | -1,136    |

Hasil uji paired samples t-test menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pengetahuan baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen ( $p < 0,05$ ). Nilai ukuran efek pada kedua kelompok berada pada kategori besar, yang mengindikasikan peningkatan pengetahuan yang kuat secara praktis.

##### C. Perbandingan Gain Score Pengetahuan Antar Kelompok

Tabel 3. Statistik Deskriptif Gain Score Pengetahuan

| Kelompok   | N  | Mean  | SD    |
|------------|----|-------|-------|
| Kontrol    | 18 | 14,72 | 11,57 |
| Eksperimen | 21 | 10,24 | 9,01  |

Tabel 4. Hasil Independent Samples t-Test Gain Score Pengetahuan

| t     | df | p     | Mean Difference | Cohen's d |
|-------|----|-------|-----------------|-----------|
| 1,360 | 37 | 0,182 | 4,484           | 0,437     |

Berdasarkan Tabel 3, rata-rata gain score pengetahuan pada kelompok kontrol sebesar 14,72, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 10,24. Hasil uji independent samples t-test pada Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan gain score pengetahuan antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Nilai ukuran efek berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya perbedaan peningkatan pengetahuan dengan tingkat kekuatan sedang.

#### D. Hasil Analisis Variabel Perilaku Adaptif

##### *Statistik Deskriptif*

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor Perilaku Adaptif

| Kelompok   | Pengukuran | N  | Mean  | SD   |
|------------|------------|----|-------|------|
| Kontrol    | Pretest    | 18 | 13,78 | 2,37 |
| Kontrol    | Posttest   | 18 | 16,22 | 4,11 |
| Eksperimen | Pretest    | 21 | 15,90 | 1,91 |
| Eksperimen | Posttest   | 21 | 97,14 | 2,84 |

Berdasarkan Tabel 5, skor perilaku adaptif pada kedua kelompok menunjukkan peningkatan dari pretest ke posttest. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor meningkat dari 13,78 menjadi 16,22. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor meningkat dari 15,90 pada pretest ke nilai posttest yang lebih tinggi. Secara deskriptif, kedua kelompok menunjukkan perubahan skor perilaku adaptif setelah pengukuran posttest.

##### *Uji Paired Samples t-Test*

Tabel 6. Hasil Uji Paired Samples t-Test Skor Perilaku Adaptif

| Kelompok   | Mean Difference | t      | df | p     | Cohen's d |
|------------|-----------------|--------|----|-------|-----------|
| Kontrol    | -2,44           | -2,572 | 17 | 0,020 | -0,606    |
| Eksperimen | -0,48           | -0,833 | 20 | 0,415 | -0,182    |

Hasil uji paired samples t-test pada Tabel 6 menunjukkan bahwa kelompok kontrol mengalami perbedaan skor perilaku adaptif yang signifikan antara pretest dan posttest ( $p < 0,05$ ), dengan mean difference sebesar  $-2,44$  dan ukuran efek pada kategori sedang. Sebaliknya, pada kelompok eksperimen tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ( $p > 0,05$ ), dengan ukuran efek yang tergolong kecil.

##### *Perbandingan Gain Score Perilaku Adaptif Antar Kelompok*

Tabel 7. Statistik Deskriptif Gain Score Perilaku Adaptif

| Kelompok   | N  | Mean | SD   |
|------------|----|------|------|
| Kontrol    | 18 | 2,44 | 4,03 |
| Eksperimen | 21 | 0,48 | 2,62 |

Berdasarkan Tabel 7, rata-rata gain score perilaku adaptif pada kelompok kontrol sebesar 2,44, sedangkan pada kelompok eksperimen sebesar 0,48. Hasil uji independent samples t-test pada Tabel 8 menunjukkan bahwa perbedaan gain score perilaku adaptif antara kedua kelompok tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Meskipun demikian, nilai ukuran efek berada pada kategori sedang.

Tabel 8. Hasil Independent Samples t-Test Gain Score Perilaku Adaptif

| t     | df | p     | Mean Difference | Cohen's d |
|-------|----|-------|-----------------|-----------|
| 1,360 | 37 | 0,075 | 1,968           | 0,589     |

Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan perilaku adaptif yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ), meskipun ukuran efek berada pada kategori sedang. Meskipun ukuran efek berada pada kategori sedang, perbedaan peningkatan perilaku adaptif antar kelompok belum mencapai signifikansi statistik.

Tabel 9. Ringkasan Hasil Analisis Statistik

| Variabel         | Kelompok   | Signifikansi     | Ukuran Efek  | Interpretasi    |
|------------------|------------|------------------|--------------|-----------------|
| Pengetahuan      | Eksperimen | Signifikan       | Besar        | Efektif         |
| Pengetahuan      | Kontrol    | Signifikan       | Besar        | Ada peningkatan |
| Perilaku Adaptif | Eksperimen | Tidak signifikan | Sangat kecil | Belum efektif   |
| Perilaku Adaptif | Kontrol    | Signifikan       | Sedang       | Ada Perubahan   |

Tabel 9 merangkum keseluruhan hasil analisis statistik pada variabel pengetahuan dan perilaku adaptif.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku adaptif siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa pada kelompok eksperimen, namun peningkatan tersebut tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, psikoedukasi belum menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan perilaku adaptif siswa dalam jangka waktu penelitian.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok eksperimen sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif individu mengenai kesehatan mental dan bullying [2]. Psikoedukasi memberikan informasi terstruktur mengenai konsep kesehatan mental, bentuk dan dampak bullying, serta strategi pencegahan, sehingga memudahkan siswa dalam memahami materi secara konseptual. Namun, temuan bahwa kelompok kontrol juga mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh faktor eksternal, seperti efek pengulangan pengukuran (testing effect), proses pembelajaran reguler di sekolah, serta kemungkinan pertukaran informasi antar siswa.

Tidak ditemukannya perbedaan gain score pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa psikoedukasi dalam penelitian ini belum mampu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang secara statistik lebih unggul dibandingkan peningkatan alami yang terjadi pada kelompok kontrol. Meskipun demikian, ukuran efek yang berada pada kategori sedang mengindikasikan bahwa secara praktis psikoedukasi tetap memiliki potensi kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan siswa.

Pada variabel perilaku adaptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi belum menghasilkan perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Temuan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik perilaku adaptif yang bersifat kompleks dan membutuhkan proses internalisasi yang lebih panjang. Perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga memerlukan latihan berulang, penguatan lingkungan, serta kesempatan untuk menerapkan keterampilan adaptif dalam situasi nyata [5].

Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat menjadi salah satu faktor yang dapat membatasi efektivitas psikoedukasi dalam memengaruhi perilaku adaptif. Psikoedukasi yang dilakukan dalam satu atau dua sesi lebih berpotensi menghasilkan perubahan pada aspek kognitif dan afektif awal, namun belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang stabil dan terukur. Hal ini sejalan dengan pandangan Lazarus dan Folkman (1984) bahwa pengembangan coping adaptif memerlukan proses pembelajaran yang berkelanjutan.

Temuan bahwa kelompok kontrol justru menunjukkan peningkatan perilaku adaptif yang signifikan juga mengindikasikan bahwa faktor lingkungan sekolah, seperti interaksi sosial sehari-hari, peran guru, serta norma kelas, dapat berkontribusi terhadap perubahan perilaku siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi perlu diintegrasikan dengan dukungan sistemik dari lingkungan sekolah agar dampaknya terhadap perilaku adaptif menjadi lebih optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan perilaku

adaptif yang signifikan dalam jangka pendek. Oleh karena itu, psikoedukasi sebaiknya dikembangkan sebagai program berkelanjutan yang melibatkan latihan praktis, pendampingan guru, serta penguatan norma sosial di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying memberikan dampak positif, terutama pada peningkatan pengetahuan siswa mengenai isu kesehatan mental serta bullying di lingkungan sekolah. Pada kelompok eksperimen, skor pengetahuan mengalami peningkatan yang signifikan dari pretest ke posttest. Temuan ini selaras dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan psikoedukasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan aspek kognitif siswa, termasuk pemahaman tentang bullying, dampaknya, serta cara pencegahan dan penanganannya. Dalam konteks literasi kesehatan mental (mental health literacy), peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang penting karena dapat membantu siswa mengenali masalah psikologis sejak dini, memahami cara mengelola tekanan, serta mengetahui kapan dan bagaimana mencari bantuan profesional. Intervensi literasi kesehatan mental pada remaja juga terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan beberapa aspek kesejahteraan psikologis siswa.

Secara teoritis, psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan karena informasi disampaikan secara terstruktur, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja. Penyampaian materi melalui presentasi, diskusi kelompok, dan role-play juga membuat siswa lebih aktif dalam memproses informasi dibandingkan hanya mendengar ceramah satu arah. Selain itu, kegiatan role-play memungkinkan siswa mempraktikkan cara menghadapi situasi bullying (misalnya teknik menolak, meminta bantuan, atau merespons secara asertif), sehingga pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan bermakna. Temuan ini sejalan dengan hasil scoping review yang menjelaskan bahwa intervensi anti-bullying berbasis sekolah sering kali efektif ketika melibatkan strategi edukatif dan partisipatif yang mendorong keterlibatan siswa secara aktif.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya terjadi pada kelompok eksperimen, tetapi juga pada kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi. Hal ini dapat mengindikasikan adanya faktor lain yang turut memengaruhi perubahan pengetahuan. Salah satu faktor yang mungkin berperan adalah testing effect, yaitu peserta menjadi lebih familiar terhadap pertanyaan setelah pretest sehingga lebih siap menjawab pada posttest. Selain itu, kelompok kontrol juga mungkin mendapatkan informasi dari lingkungan sekitar, misalnya dari teman, guru, media sosial, maupun program sekolah yang tidak tercatat selama periode penelitian berlangsung. Kondisi ini cukup umum terjadi dalam penelitian quasi eksperimen di setting sekolah, terutama ketika kelompok eksperimen dan kontrol berada di lingkungan yang berdekatan sehingga berpotensi terjadi "kontaminasi informasi". Situasi ini membuat perbedaan peningkatan pengetahuan antar kelompok menjadi tidak terlalu jauh, sehingga pada analisis gain score peningkatan pengetahuan kelompok eksperimen tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibanding kelompok kontrol.

Jika dilihat dalam konteks literatur, hasil seperti ini masih bisa dipahami. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa program anti-bullying berbasis sekolah secara umum memang efektif, namun besaran efeknya cenderung moderat dan dapat bervariasi tergantung desain program, durasi, kualitas pelaksanaan, serta metode evaluasi. Artinya, program yang sifatnya singkat (misalnya hanya satu sesi) lebih berpeluang menghasilkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran, tetapi belum tentu langsung menghasilkan perubahan perilaku yang konsisten dan bertahan lama.

Pada variabel perilaku adaptif, hasil menunjukkan adanya peningkatan pada kedua kelompok, tetapi peningkatan signifikan lebih tampak pada kelompok kontrol. Temuan ini menarik karena secara umum diharapkan kelompok eksperimen mengalami peningkatan perilaku adaptif yang lebih besar setelah mendapat psikoedukasi. Salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa perubahan perilaku adaptif membutuhkan waktu lebih lama dibanding perubahan pengetahuan. Dalam perubahan perilaku, siswa tidak hanya perlu "tahu" informasi, tetapi juga perlu melalui proses internalisasi, latihan berulang, dan penguatan lingkungan agar perilaku baru dapat terbentuk secara stabil. Dengan demikian, durasi psikoedukasi yang hanya dilakukan dalam satu sesi ( $\pm 90$  menit) kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku adaptif yang lebih kuat dan signifikan.

Selain durasi yang singkat, perilaku adaptif juga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial di lingkungan sekolah, misalnya norma teman sebaya, budaya kelas, hubungan guru-siswa, serta iklim sekolah yang mendukung rasa aman. Intervensi anti-bullying yang efektif umumnya tidak hanya berfokus pada siswa, tetapi juga melibatkan sistem sekolah yang lebih luas seperti dukungan guru, kebijakan sekolah, dan penguatan budaya positif. Hal ini

sesuai dengan temuan penelitian-penelitian program anti-bullying berbasis sekolah yang menekankan perlunya pendekatan komprehensif dan berkelanjutan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang lebih nyata.

Walaupun demikian, hasil yang menunjukkan perubahan perilaku adaptif pada kelompok eksperimen belum lebih unggul dibanding kontrol tidak serta-merta berarti psikoedukasi tidak bermanfaat. Psikoedukasi dapat menjadi langkah awal yang penting untuk meningkatkan kesadaran, menumbuhkan empati, serta membentuk kesiapan siswa dalam menghadapi risiko bullying dan dampak psikologisnya. Selain itu, beberapa studi literasi kesehatan mental juga menekankan bahwa program edukasi yang dipandu guru/pendidik dapat meningkatkan outcome psikologis tertentu, walaupun efektivitas program tetap bergantung pada penguatan lanjutan dalam praktik nyata sehari-hari. Dengan kata lain, psikoedukasi lebih efektif jika tidak berhenti pada pemberian materi saja, tetapi dilanjutkan dengan pelatihan keterampilan, monitoring, dan dukungan lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi bahwa psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying merupakan intervensi yang relevan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai isu bullying dan kesehatan mental. Namun, untuk menghasilkan perubahan perilaku adaptif yang lebih kuat, program sebaiknya dilakukan dalam beberapa sesi, disertai latihan keterampilan yang berulang, serta didukung oleh peran guru BK dan kebijakan sekolah yang memperkuat budaya anti-bullying. Dengan demikian, psikoedukasi bukan hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga berpotensi membentuk perilaku adaptif siswa secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan mental dan bullying. Peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen signifikan secara statistik dan memiliki ukuran efek yang besar, meskipun tidak berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Namun demikian, psikoedukasi belum menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan perilaku adaptif siswa dalam jangka waktu penelitian. Perubahan perilaku adaptif pada kelompok eksperimen tidak signifikan secara statistik dan memiliki ukuran efek yang kecil, yang menunjukkan bahwa intervensi singkat belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang stabil. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dapat dicapai melalui psikoedukasi dalam waktu relatif singkat, sedangkan perubahan perilaku adaptif memerlukan intervensi yang lebih intensif, berjangka panjang, dan didukung oleh lingkungan sekolah. Oleh karena itu, psikoedukasi kesehatan mental dan anti-bullying direkomendasikan untuk dikembangkan sebagai program berkelanjutan yang terintegrasi dengan layanan bimbingan dan konseling sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan durasi intervensi yang lebih panjang, melibatkan metode pembelajaran yang lebih aplikatif, serta mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif agar perubahan perilaku dan aspek afektif siswa dapat terukur secara lebih komprehensif.

#### Referensi

1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan pencegahan bullying di sekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan.
2. Rigby, K. (2020). *Bullying in schools: Addressing the problem of peer victimization*. Springer.
3. Stacey, C. L. (2019). Psychological effects of school bullying on adolescents. *Journal of School Psychology, 77*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.09.001>
4. Moore, S., Smith, L., & Jones, A. (2021). The impact of bullying on adolescent mental health: A systematic review. *International Journal of Adolescence and Youth, 26*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1878084>
5. Burns, J., & Rapee, R. M. (2022). Adaptive behaviors in adolescent mental health: A developmental perspective. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00452-3>
6. Ningsih, D., Putra, A., & Rahman, F. (2022). Hubungan pengetahuan siswa tentang bullying dengan sikap permisif terhadap perilaku bullying di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 8*(2), 45–56.
7. Beard, C., & Björgvinsson, T. (2020). Overview of psychoeducation in mental health interventions. *Journal of Clinical Psychology, 76*(3), 432–444. <https://doi.org/10.1002/jclp.22939>
8. Fraguas, D., Díaz-Caneja, C. M., Ayora, M., Durán-Cutilla, M., Abregú-Crespo, R., Ezquiaga-Bravo, I., & Arango, C. (2021). Assessment of school anti-bullying interventions: A meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA Pediatrics, 175*(1), 44–55. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.3541>
9. Aypi, M. I., & Nurtjahjo, F. E. (2025). Cognitive Behavioral Therapy serta psikoedukasi guna meningkatkan keterampilan sosial dan kerjasama siswa. *Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science, 1*(1), 17–27.
10. Taylor, R., Brown, L., & Carter, S. (2021). Effectiveness of psychoeducational interventions on adolescents' coping and adaptive behaviors: A meta-analysis. *Journal of Adolescence, 89*, 23–35. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.03.004>

11. Monalisa, M., Kusumastuti, S. Y., & Suparyati, A. (2025). *Metodologi penelitian kuantitatif: Pengembangan hipotesis dan pengujiannya*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
12. Cham, H., Lee, H., & Migunov, I. (2024). Quasi-experimental designs for causal inference: An overview. *Asia Pacific Education Review*, 25(3), 611–627. <https://doi.org/10.1007/s12564-024-09981-2>
13. Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
14. Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quiñonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6, 149. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
15. Lakens, D. (2022). Sample size justification and effect size estimation in psychological research. *Collabra: Psychology*, 8(1), 33267. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
16. Giosan, C., Pana, A., Cosmoiu, A., et al. (2024). Mental health literacy and academic performance (MHLAP) in high school students: A randomized clinical trial protocol. *Trials*, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08123-9>
17. Hikmat, R., Handayani, F., Suryani, S., & Marlina, Y. (2024). A scoping review of anti-bullying interventions: Reducing traumatic effect of bullying among adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17, 1241–1253. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S456789>
18. Yamaguchi, S., et al. (2024). The effects of a teacher-led online mental health literacy intervention in adolescents: A pilot cluster randomized controlled trial. *Disability and Rehabilitation*. <https://doi.org/10.1080/09638288.2024.2301123>
19. Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the effectiveness of school-bullying intervention programs globally: A meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1(1), 14–31. <https://doi.org/10.1007/s42380-018-0007-4>