

PSYCHOLOGICAL WELL BEING UNTUK GURU MENGANTISIPASI KASUS BULLYING DI SEKOLAH

Seri Hartati¹, Diki Arisandi²

¹FKIP Universitas Muhammadiyah Riau Pekanbaru, Riau

²FEB Universitas Muhammadiyah Riau Pekanbaru, Riau

Email: serihartati@umri.ac.id, dikiarisandi@umri.ac.id

Abstract

Bullying in the school environment is a serious issue that can negatively impact the psychological well-being of both students and teachers. Teachers play a crucial role in preventing and addressing bullying cases; however, they often face psychological pressure that may affect their effectiveness in handling such situations. This community service program aims to enhance teachers' psychological well-being by conducting an online survey to assess their preparedness in anticipating and managing bullying cases in schools. This initiative includes administering an online survey to evaluate teachers' emotional regulation skills, stress management, resilience, and intervention strategies for handling bullying incidents. The methods employed consist of educational sessions and online surveys involving teachers in Pekanbaru. The results of this program indicate that psychological well-being plays a vital role in addressing bullying in schools. Therefore, psychological well-being-based education for teachers serves as a strategic step in the prevention and management of bullying in schools.

Keywords: *Psychological well-being, teachers, bullying, school*

Abstrak

Bullying di lingkungan sekolah adalah masalah serius yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis siswa dan guru. Guru memainkan peran penting dalam mencegah dan menangani kasus bullying; Namun, mereka sering menghadapi tekanan psikologis yang dapat memengaruhi efektivitas mereka dalam menangani situasi seperti itu. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dengan melakukan survei online untuk menilai kesiapan mereka dalam mengantisipasi dan mengelola kasus bullying di sekolah. Inisiatif ini termasuk mengelola survei online untuk mengevaluasi keterampilan regulasi emosional guru, manajemen stres, ketahanan, dan strategi intervensi untuk menangani insiden bullying. Metode yang digunakan terdiri dari sesi edukasi dan survei online yang melibatkan guru di Pekanbaru. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam mengatasi bullying di sekolah. Oleh karena itu, pendidikan berbasis psychological well-being bagi guru menjadi langkah strategis dalam pencegahan dan penanganan bullying di sekolah.

Kata kunci: *Kesejahteraan psikologis, guru, bullying, sekolah*

PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah merupakan permasalahan serius yang dapat berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan akademik siswa (Martha Wibawa et al., 2024). Kasus bullying yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan trauma, rendahnya kepercayaan diri, serta gangguan emosional bagi korban. Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak aman juga dapat memengaruhi iklim belajar secara keseluruhan (Jon Salendra Putra, 2015), menghambat proses pendidikan, serta menurunkan motivasi belajar

siswa. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari berbagai pihak, terutama guru, dalam mengantisipasi dan menangani kasus bullying secara efektif (Widyaningtyas & Rochman Hadi Mustofa, 2023).

Guru memiliki peran strategis dalam mencegah dan menanggulangi bullying di sekolah (Aldiansyah & Wahyudi, 2024)), baik sebagai pendidik maupun sebagai pengawas lingkungan belajar yang aman dan kondusif. Namun, dalam menjalankan peran tersebut, guru sering kali menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti tekanan emosional, stres kerja, dan beban administratif yang tinggi (Nurmatin et al., n.d.). Kondisi ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis (psychological well-being) mereka, sehingga berdampak pada efektivitas mereka dalam menangani kasus bullying (Prayoga et al., 2025). Oleh sebab itu, penting untuk memastikan bahwa guru memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat menghadapi tantangan ini dengan lebih optimal.

Psychological well-being mencakup berbagai aspek, seperti keseimbangan emosi, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan mengelola tekanan dalam lingkungan kerja (Martha Wibawa et al., 2024). Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi konflik, membuat keputusan yang bijak, serta memberikan dukungan emosional yang diperlukan bagi siswa. Dengan demikian, upaya peningkatan psychological well-being bagi guru menjadi langkah penting dalam membangun lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari bullying.

Sebagai bagian dari upaya mendukung guru dalam mengantisipasi kasus bullying, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk mengukur dan meningkatkan psychological well-being guru melalui pendekatan berbasis online (Artati & Herdi, 2023). Program ini melibatkan survei online yang bertujuan untuk menilai kesiapan guru dalam menangani bullying, mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis mereka, serta memberikan rekomendasi strategis untuk meningkatkan resiliensi dan keterampilan manajemen stres. Dengan pendekatan ini, diharapkan guru dapat lebih siap secara psikologis dalam menghadapi tantangan yang muncul di lingkungan sekolah.

Dengan adanya program ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan psikologis guru dalam mengatasi bullying di sekolah. Selain itu, hasil dari kegiatan ini dapat menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan sekolah yang lebih berorientasi pada dukungan psikologis bagi tenaga pendidik. Pada akhirnya, program ini

tidak hanya bermanfaat bagi guru, tetapi juga bagi siswa dan seluruh ekosistem pendidikan dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik secara holistic (Firdausi & Purwaningrum, 2022).

METODE PENELITIAN

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan berbasis online survey dan edukasi psikologis untuk mengukur serta meningkatkan psychological well-being guru dalam mengantisipasi kasus bullying di sekolah (D.F Elyana, A. Asihputri, 2023) Metode yang digunakan mencakup pengumpulan data melalui survei daring, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis guru, kesiapan mereka dalam menghadapi bullying, serta keterampilan yang dimiliki dalam regulasi emosi dan manajemen stres. Survei ini dirancang dengan menggunakan skala psikologis yang telah teruji validitasnya guna mendapatkan hasil yang akurat dan dapat dianalisis secara sistematis. Pemberian materi edukasi Psychological Well Being diberikan secara online antara lain mencakup keterampilan regulasi emosi, manajemen stres, peningkatan resiliensi, serta strategi intervensi terhadap kasus bullying.

Sebagai tahap akhir, program ini akan melakukan evaluasi efektivitas melalui survei post-test, untuk mengukur peningkatan psychological well-being guru setelah mengikuti intervensi yang diberikan. Hasil evaluasi akan dianalisis untuk mengetahui sejauh mana program ini berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan guru dalam mengatasi bullying serta memperkuat kesejahteraan psikologis mereka. Kesimpulan dari hasil evaluasi ini akan menjadi dasar rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang kebijakan yang lebih mendukung kesehatan mental guru dan pencegahan bullying di lingkungan pendidikan.

PEMBAHASAN

1. Dampak Psychological Well Being terhadap Guru

Kesejahteraan psikologis atau Psychological Well-being (PWB) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, efektivitas kerja, dan interaksi sosial seorang guru. Guru dengan PWB yang rendah cenderung mengalami stres, kelelahan emosional (**burnout**), dan kehilangan motivasi dalam mengajar. Hal ini dapat berdampak pada kualitas pembelajaran di kelas, di mana guru menjadi kurang responsif terhadap kebutuhan siswa dan

kurang mampu menangani masalah sosial seperti bullying. Sebaliknya, guru dengan PWB yang tinggi memiliki keseimbangan emosi yang lebih baik, mampu mengelola tekanan pekerjaan, dan tetap termotivasi dalam menjalankan tugas mereka (Sasmita et al., 2019).

Selain itu, PWB yang baik meningkatkan kesiapan guru dalam menangani kasus bullying di sekolah. Guru yang merasa lebih percaya diri dan memiliki resiliensi tinggi dapat merespons bullying dengan cara yang lebih efektif, baik dalam pencegahan maupun intervensi. Mereka lebih mampu mengidentifikasi tanda-tanda bullying, berkomunikasi secara asertif dengan siswa, serta menerapkan strategi intervensi yang tepat. Dengan kesejahteraan psikologis yang baik, guru tidak hanya menjadi pengajar, tetapi juga menjadi pembimbing yang mampu menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi siswa (Fourie & de Klerk, 2024).

Dampak positif lainnya adalah peningkatan motivasi dan kepuasan kerja guru. Guru dengan kesejahteraan psikologis yang baik lebih antusias dalam mengajar ((Li et al., 2024), lebih terlibat dalam interaksi dengan siswa, dan merasa lebih puas dengan pekerjaannya. Mereka juga lebih terbuka terhadap inovasi dalam metode pengajaran dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dalam sistem pendidikan. Oleh karena itu, program peningkatan Psychological Well-being bagi guru, seperti pelatihan manajemen stres, regulasi emosi, dan peningkatan resiliensi, sangat penting untuk memastikan kesejahteraan mereka serta meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah.

2. Hasil Pre dan Post Test Psychological Well Being

Berikut data hasil survey PWB pada guru – guru di lingkungan sekolah di Pekanbaru:

Jumlah Guru yang Disurvei: 124 orang

Jenjang Sekolah: SD (30%), SMP (40%), SMA (30%)

Rentang Usia: 25-35 tahun (40%), 36-45 tahun (35%), > 45 tahun (25%)

Tabel 1. Hasil Survey PWB terhadap guru

Aspek PWB	Sebelum Intervensi (Rata-rata Skor 1-10)	Sesudah Intervensi (Rata-rata Skor 1-10)	Peningkatan (%)
Tingkat stres kerja	6.8 (sedang-tinggi)	4.9 (lebih rendah)	28% (penurunan stres)

Aspek PWB	Sebelum Intervensi (Rata-rata Skor 1-10)	Sesudah Intervensi (Rata-rata Skor 1-10)	Peningkatan (%)
Kemampuan regulasi emosi	5.2 (rendah-sedang)	7.6 (tinggi)	46%
Resiliensi dalam menghadapi tekanan	5.9 (sedang)	8.1 (tinggi)	37%
Kesadaran terhadap bullying	6.2 (sedang)	8.4 (tinggi)	35%
Kepercayaan diri menangani bullying	4.7 (rendah)	7.9 (tinggi)	68%
Pemahaman strategi intervensi	5.4 (rendah-sedang)	8.3 (tinggi)	54%
Motivasi dan kepuasan kerja	5.6 (sedang)	8.0 (tinggi)	43%

Hasil survei menunjukkan bahwa intervensi Psychological Well-being sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan guru dalam mengantisipasi dan menangani kasus bullying di sekolah. Guru menjadi lebih tenang dalam mengelola stres, lebih percaya diri dalam menangani konflik, dan lebih termotivasi dalam mengajar. Oleh karena itu, pelatihan dan pendampingan terkait kesejahteraan psikologis perlu terus dilakukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan nyaman bagi semua pihak.

3. Kontribusi Psychological Well Being terhadap Sekolah

Psychological Well-Being (PWB) memiliki peran penting dalam meningkatkan kinerja dan motivasi guru. Ketika guru memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka lebih mampu menghadapi tantangan dalam dunia pendidikan, mengelola stres, dan menjaga semangat mengajar. Guru yang bahagia dan sehat secara mental dapat lebih fokus dalam menyampaikan materi, menciptakan lingkungan belajar yang interaktif, serta memberikan perhatian yang lebih baik kepada siswa.

Sekolah dengan guru yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki atmosfer yang lebih positif dan mendukung. Guru yang merasa nyaman dengan pekerjaannya akan lebih sabar, komunikatif, dan peduli terhadap kebutuhan siswa. Hal ini dapat menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara guru, siswa, dan sesama tenaga pendidik, sehingga meningkatkan keharmonisan lingkungan sekolah.

Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik lebih proaktif dalam mengidentifikasi serta menangani kasus bullying. Mereka lebih mampu mengembangkan strategi intervensi yang efektif, memberikan bimbingan kepada siswa, dan menciptakan rasa aman dalam lingkungan sekolah. Dengan kesejahteraan psikologis yang baik, guru dapat menjadi model peran yang positif bagi siswa dalam menyelesaikan konflik secara sehat dan konstruktif (Theodora et al., 2023).

Sekolah yang memperhatikan kesejahteraan psikologis guru akan melihat peningkatan efektivitas dalam manajemen sekolah. Guru yang merasa dihargai dan didukung secara psikologis lebih loyal, memiliki etos kerja yang lebih baik, serta lebih aktif dalam menjalankan kebijakan sekolah. Dengan demikian, Psychological Well-Being tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan individu, tetapi juga pada pencapaian tujuan sekolah secara keseluruhan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang berkualitas (Lo & Ip, 2022)

PENUTUP

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada Psychological Well-Being (PWB) bagi guru dalam mengantisipasi kasus bullying di sekolah telah memberikan dampak yang positif. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan terhadap 124 guru di Pekanbaru, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam kesiapan dan keterampilan guru dalam menangani kasus bullying. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis guru memainkan peran penting dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih aman dan nyaman bagi siswa.

Melalui program ini, guru mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang regulasi emosi, manajemen stres, serta strategi intervensi yang efektif dalam menghadapi kasus bullying. Pelatihan dan survei yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis mereka sendiri, sehingga mereka lebih mampu berperan sebagai agen pencegahan bullying yang proaktif. Peningkatan ini juga tercermin

dalam peningkatan skor kesejahteraan psikologis dan kemampuan intervensi yang diukur dalam post-test.

Selain itu, program ini juga berdampak pada suasana lingkungan sekolah secara keseluruhan. Dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, guru menjadi lebih sabar, komunikatif, dan responsif terhadap perilaku siswa. Mereka mampu menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif, di mana siswa merasa lebih aman untuk berbicara tentang pengalaman mereka dan lebih percaya kepada guru dalam mencari bantuan ketika menghadapi perundungan.

Lebih jauh, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kesejahteraan psikologis sangat efektif dalam meningkatkan kesiapan guru dalam mengatasi bullying. Implementasi program ini dapat menjadi model bagi sekolah lain dalam mengembangkan strategi pencegahan bullying yang lebih berkelanjutan. Dukungan sekolah dalam menjaga kesejahteraan guru, baik melalui pelatihan berkelanjutan maupun kebijakan yang mendukung kesehatan mental tenaga pendidik, akan semakin memperkuat efektivitas program semacam ini.

Secara keseluruhan, program Psychological Well-Being untuk guru telah membawa perubahan nyata dalam meningkatkan kesiapan mereka dalam mengantisipasi dan menangani kasus bullying di sekolah. Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis guru, diharapkan lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang lebih aman, nyaman, dan mendukung bagi seluruh siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pemangku kepentingan untuk terus mengembangkan serta mendukung program-program serupa guna menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih sehat dan harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R., & Wahyudi, I. (2024). *Islam Moral Sebagai Solusi Mengatasi Bullying*. 7(2006), 8445–8450.
- Artati, K. B., & Herdi, H. (2023). Aplikasi Cyber Counseling-Ngobrol Yuk Berbasis Android (Whatsapp) Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 53. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11435>
- D.F Elyana, A. Asihputri, S. . J. (2023). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KESADARAN MASYARAKAT MENGENAI KESEHATAN MENTAL. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 No: 1 *Ta*, 81–90.
- Firdausi, K., & Purwaningrum, R. (2022). Psychological Well-Being Guru BK sebagai Professional Helper di Sekolah. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(2), 129–140. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i2.6811>
- Fourie, A., & de Klerk, W. (2024). The psychological well-being of schoolteachers in South Africa: A

- critical review. *Journal of Psychology in Africa*, 34(1), 95–105. <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.2311989>
- Jon Salendra Putra, U. H. S. (2015). Upaya Guru Dalam Menciptakan Lingkungan Sekolah Yang Nyaman Terhadap Kesejahteraan Siswa Sekolah Dasar Islam. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 128–136.
- Li, M., Liu, F., & Yang, C. (2024). Teachers' Emotional Intelligence and Organizational Commitment: A Moderated Mediation Model of Teachers' Psychological Well-Being and Principal Transformational Leadership. *Behavioral Sciences*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/bs14040345>
- Lo, O. T., & Ip, T. (2022). How Does the Psychological Well-being (PWB) in the First Year of College Studies Predict Community College Students' Academic Performance in Hong Kong? *Community College Journal of Research and Practice*, 46(3), 161–178. <https://doi.org/10.1080/10668926.2021.1882357>
- Martha Wibawa, A., Purwanto, P., Rahayu, S., Fourie, A., de Klerk, W., Nurmatin, D., Viratama, S., Tarumanagara, U., Letjen, J., No, S. P., Barat, K. J., Ibukota, D. K., Jaya, U. P., Penelitian, L., Publikasi, D., Lppi, I., Almahmudi, Y., Abdillah, F., Jon Salendra Putra, U. H. S., ... Azwar, B. (2024). Pengaruh Iklim Organisasi dan Job Insecurity terhadap Kinerja dengan Psychological well-being sebagai Variabel Mediasi. *Community College Journal of Research and Practice*, 8(3), 103–117. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.11435>
- Nurmatin, D., Viratama, S., Tarumanagara, U., Letjen, J., No, S. P., Barat, K. J., & Ibukota, D. K. (n.d.). *Gambaran Bentuk Dukungan Sosial yang Diterima Guru yang Sekaligus Sebagai Orangtua dari Anak Berkebutuhan Khusus Description of the forms of social support received by teachers who are also parents of children with special needs*. 12(3), 1–20.
- Prayoga, P. A., li, K., William, J., Ps, I., Estate, M., Percut, K., Tuan, S., Serdang, D., & Utara, S. (2025). *MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA DIGITAL "*. 2(1), 619–628.
- Sasmita, N. A., Mustika, M. D., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2019). *Psychological Well-Being ditinjau dari Quality of Work Life Guru di SMK Muhammadiyah Imogiri Yogyakarta*. 5(2), 105–114. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12539>
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. *Psikohumaniora*, 8(2), 241–258. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>
- Widyaningtyas, R., & Rochman Hadi Mustofa. (2023). Implementasi Kebijakan Anti-Bullying Sekolah Adipangastuti di SMAN 1 Surakarta. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 533–548. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5489>