



Pengaruh *Psychological First Aid* (PFA) Dan Psikoedukasi Terhadap Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying

Yeni Suryaningsih
Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember
yeni@unmuhjember.ac.id
Ely Rahmatika Nugrahani
Prodi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jember

Submitted: 26-02-2026 | Reviewed: 27-02-2026 | Accepted: 17-03-2026

ABSTRAK

Bullying pada remaja dapat menimbulkan gangguan regulasi emosi yang berdampak pada kesehatan mental dan kemampuan penyesuaian sosial. Intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan regulasi emosi remaja korban bullying antara lain *Psychological First Aid* (PFA) dan psikoedukasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh PFA, psikoedukasi, serta kombinasi keduanya terhadap regulasi emosi remaja korban bullying. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest control group design. Sampel berjumlah 21 responden yang dipilih berdasarkan hasil kuesioner Olweus Bully, siswa kemudian dibagi menjadi tiga kelompok yaitu PFA, psikoedukasi, dan kombinasi, masing-masing berjumlah 7 responden. Intervensi diberikan selama 8 kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap sesi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Kruskal Wallis yang dilanjutkan dengan uji Post Hoc Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan regulasi emosi yang signifikan pada kelompok PFA ($p=0,016$), psikoedukasi ($p=0,017$), dan kombinasi ($p=0,018$). Rata-rata skor regulasi emosi pada kelompok PFA meningkat dari 45,7 menjadi 56,4, pada kelompok psikoedukasi meningkat dari 46,1 menjadi 55,9, sedangkan pada kelompok kombinasi meningkat dari 45,3 menjadi 60,7. Uji Kruskal Wallis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antar kelompok ($p=0,001$). Hasil uji Post Hoc Mann-Whitney menunjukkan bahwa kombinasi PFA dan psikoedukasi lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal ($p=0,002$). Disimpulkan bahwa ketiga intervensi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi remaja korban bullying, dengan kombinasi PFA dan psikoedukasi sebagai metode yang paling efektif.

Kata kunci: bullying, psychological first aid, psikoedukasi, regulasi emosi, remaja.

ABSTRACT

Bullying among adolescents can cause emotional regulation disorders that impact mental health and social adjustment. Interventions that can be implemented to improve emotional regulation in adolescent victims of bullying include Psychological First Aid (PFA) and psychoeducation. This study aimed to analyze the effect of PFA, psychoeducation, and their combination on the emotional regulation of adolescent bullying victims. This research used a quasi-experimental design with a pretest–posttest control group approach. The sample consisted of 21 respondents selected based on the results of the Olweus Bully Questionnaire completed by students. The respondents were divided into three groups, namely the PFA group, psychoeducation group, and combination group, with 7 respondents in each group. The intervention was conducted in 8 sessions with a duration of 60 minutes per session. Data

analysis was performed using the Wilcoxon test and Kruskal Wallis test, followed by the Post Hoc Mann-Whitney test with a significance level of $\alpha < 0.05$. The results showed a significant improvement in emotional regulation in the PFA group ($p=0.016$), psychoeducation group ($p=0.017$), and combination group ($p=0.018$). The mean emotional regulation score in the PFA group increased from 45.7 at pretest to 56.4 at posttest. In the psychoeducation group, the mean score increased from 46.1 to 55.9. Meanwhile, the largest improvement occurred in the combination group of PFA and psychoeducation, which increased from 45.3 at pretest to 60.7 at posttest. The Kruskal Wallis test showed a significant difference among groups ($p=0.001$). The Post Hoc Mann-Whitney test indicated that the combination of PFA and psychoeducation was more effective than single interventions ($p=0.002$). It can be concluded that all interventions significantly improved emotional regulation among adolescent victims of bullying, with the combination of PFA and psychoeducation being the most effective method.

Keywords: adolescents, bullying, emotional regulation, psychoeducation, psychological first aid.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial karena ditandai oleh perubahan yang berlangsung cepat, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan kemampuan pengendalian emosi, serta beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sosial yang semakin kompleks (UNICEF, 2025). Namun demikian, remaja juga termasuk kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan psikososial, salah satunya adalah perilaku bullying di lingkungan sekolah. Bullying merupakan bentuk kekerasan yang sering terjadi pada usia sekolah dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis remaja (Munawaroh, 2024).

Fenomena bullying di Indonesia menunjukkan tren yang meningkat. Kasus perundungan di sekolah masih menjadi persoalan yang cukup sering ditemukan (Damri et al., 2020). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat sebanyak 573 laporan kasus bullying di lingkungan pendidikan sepanjang tahun 2024 (Indonesia, 2024). Selain itu, Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur melaporkan bahwa hingga pertengahan Mei 2025 terdapat lebih dari 210 kasus bullying di sekolah, meningkat sekitar 30% dibandingkan tahun sebelumnya (Timur, 2025). Di tingkat kabupaten, Dinas Pendidikan Kabupaten Jember mencatat 39 kasus bullying pada anak usia sekolah selama tahun 2024, yang dapat dikategorikan sebagai permasalahan sosial serius (Jember, 2024).

Salah satu peristiwa yang dilaporkan terjadi pada 19 November 2024 di Jember, di mana seorang siswa menjadi korban perundungan hingga seragamnya robek dan barang

pribadinya dirusak. Korban juga mengaku kerap mengalami kekerasan fisik seperti pukulan di bagian kepala. Kasus lain memperlihatkan tindakan kekerasan berupa pemukulan dan penendangan terhadap teman sebaya di wilayah Kecamatan Patrang (Jember, 2024). Tingginya angka kejadian bullying menyebabkan remaja semakin rentan mengalami intimidasi, pengucilan, serta berbagai bentuk kekerasan lainnya (Damri et al., 2020). Remaja yang terlibat dalam situasi bullying, baik sebagai korban maupun pelaku, berisiko mengalami gangguan psikologis, penyalahgunaan zat, hingga munculnya ide bunuh diri. Informasi dari guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah 12 Paleran juga menunjukkan bahwa praktik bullying masih terjadi, baik dalam bentuk verbal maupun sosial, seperti ejekan, ancaman, dan pengucilan antar siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang terstruktur guna membantu korban bullying meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa korban perundungan sering merasakan takut, malu, tertekan, sedih, dan cemas. Selain dampak psikologis, korban juga dapat mengalami gangguan fisik seperti kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta perasaan terisolasi (Hinduja & Patchin, 2024). Perilaku bullying juga berdampak negatif terhadap perkembangan emosional remaja serta dapat menghambat kualitas interaksi sosial mereka (Damri et al., 2020), karena berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi yang muncul akibat pengalaman sosial yang tidak menyenangkan.

Menurut teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross, individu mengatur emosinya melalui berbagai strategi, di antaranya Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression. Cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang bersifat adaptif, yaitu kemampuan individu untuk menafsirkan kembali suatu peristiwa secara lebih positif atau rasional sehingga dapat mengurangi dampak emosional negatif. Sebaliknya, expressive suppression merupakan strategi yang dilakukan dengan menekan atau menahan ekspresi emosi tanpa mengubah makna dari peristiwa yang dialami. Strategi ini sering digunakan ketika individu merasa tidak aman atau takut mengekspresikan perasaannya.

Pada remaja korban bullying, kesulitan dalam menggunakan strategi cognitive reappraisal menyebabkan mereka cenderung menafsirkan ejekan, penghinaan, atau perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya sebagai bentuk penolakan terhadap diri mereka secara keseluruhan. Hal ini dapat memunculkan perasaan rendah diri, malu, serta kecemasan dalam

berinteraksi dengan orang lain. Di sisi lain, banyak korban juga menggunakan strategi expressive suppression, yaitu memendam perasaan sedih, marah, atau takut tanpa mengungkapkannya kepada orang lain. Penggunaan strategi ini secara berlebihan dapat meningkatkan tekanan emosional serta memperkuat perasaan kesepian dan keterasingan sosial.

Fenomena tersebut juga ditemukan pada beberapa siswa di SMP Muhammadiyah 12 Paleran yang menjadi korban bullying. Berdasarkan hasil pengamatan awal, sebagian siswa menunjukkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, cenderung diam ketika mengalami perlakuan tidak menyenangkan, serta enggan berinteraksi dengan teman sebaya. Perilaku menarik diri tersebut dapat mencerminkan kegagalan dalam menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya dalam melakukan cognitive reappraisal, serta kecenderungan menggunakan expressive suppression dengan memendam emosi negatif yang dialami. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis, hambatan dalam penyesuaian sosial, serta meningkatnya risiko masalah kesehatan mental pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis yang terstruktur untuk membantu remaja korban bullying mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga mereka mampu menghadapi pengalaman negatif secara lebih konstruktif.

Pendekatan yang dapat diterapkan dalam membantu pemulihan kondisi psikologis korban bullying adalah Psychological First Aid (PFA). PFA merupakan bentuk pertolongan pertama secara psikologis yang diberikan kepada individu yang baru saja mengalami peristiwa traumatis atau tekanan berat, dengan tujuan membantu mereka merasa aman, tenang, dan memperoleh dukungan sosial yang memadai (Wang et al., 2023). Pendekatan ini tidak berorientasi pada diagnosis klinis, tetapi lebih menitikberatkan pada pemulihan fungsi psikologis awal agar individu mampu kembali berpikir secara rasional dan mengakses sistem dukungan yang tersedia (Committee, 2022). Dalam konteks sekolah, penerapan PFA berpotensi membantu siswa korban bullying dalam menstabilkan kondisi emosional, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa aman saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Selain PFA, intervensi psikoedukasi juga terbukti mendukung peningkatan kemampuan regulasi emosi pada remaja (Akdemir & Gündüz, 2022). Psikoedukasi bertujuan

memberikan informasi, pemahaman, serta keterampilan praktis agar individu mampu mengenali emosi yang muncul, memahami faktor pemicunya, dan mengelolanya secara adaptif (Kurniasari & Widuri, 2023). Melalui pendekatan ini, remaja dapat dilatih menggunakan strategi koping yang konstruktif, seperti restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, serta komunikasi asertif. Dengan meningkatnya kesadaran diri dan keterampilan pengelolaan emosi, kesejahteraan psikologis remaja diharapkan dapat berkembang secara lebih optimal.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh psychological first aid (PFA) dan psikoedukasi terhadap regulasi emosi remaja korban bullying di SMP Muhammadiyah 12 Paleran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikososial di sekolah, meningkatkan kesadaran guru dan tenaga kesehatan tentang pentingnya dukungan psikologis bagi siswa, serta menjadi dasar bagi program pencegahan dan penanganan bullying yang lebih efektif dan berkelanjutan. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja serta berbagai intervensi untuk mengatasinya. Penelitian oleh Sameer Hinduja dan Justin W. Patchin menunjukkan bahwa bullying dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis pada remaja seperti kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam penyesuaian sosial. Penelitian lain juga menyoroti pentingnya intervensi psikologis seperti konseling atau program edukasi untuk meningkatkan kemampuan coping pada remaja korban bullying.

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada satu jenis intervensi saja, misalnya psikoedukasi atau konseling secara terpisah, serta lebih banyak meneliti dampak bullying terhadap kesehatan mental secara umum. Penelitian mengenai intervensi yang secara spesifik menargetkan peningkatan regulasi emosi pada korban bullying masih relatif terbatas.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada kombinasi intervensi yang digunakan, yaitu Psychological First Aid (PFA) dan psikoedukasi, serta analisis efektivitas keduanya baik secara terpisah maupun kombinasi dalam meningkatkan regulasi emosi remaja korban bullying. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest control group design sehingga

memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja korban bullying, khususnya melalui pendekatan kombinasi antara Psychological First Aid dan psikoedukasi.

Rumusan Permasalahan

Bullying masih menjadi permasalahan serius di kalangan remaja sekolah, termasuk di SMP Muhammadiyah 12 Paleran. Dampak negatif terhadap kondisi psikologis mereka, terutama pada kemampuan dalam mengatur emosi, perasaan cemas, marah, sedih, dan menarik diri, yang menunjukkan gangguan regulasi emosi. Upaya penanganan psikologis di sekolah masih terbatas dan belum terstruktur. *Psychological first aid* (PFA) sebagai bentuk pertolongan pertama psikologis belum diterapkan secara optimal, sementara *psikoedukasi* tentang pengelolaan emosi juga belum diberikan secara rutin kepada siswa. Sehingga perlu intervensi berbasis psikologis untuk membantu remaja korban *bullying* meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul pengaruh *psychological first aid* (PFA) dan *psikoedukasi* terhadap regulasi emosi remaja korban *bullying*

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh pemberian *psychological first aid* (PFA) terhadap regulasi emosi remaja
2. Mengetahui pengaruh pemberian *psikoedukasi* terhadap regulasi emosi remaja
3. Mengetahui pengaruh pemberian *psychological first aid* (PFA) dan *psikoedukasi* terhadap regulasi emosi remaja
4. Mengetahui pengaruh kombinasi *psychological first aid* (PFA) dan *psikoedukasi* lebih baik dibandingkan pemberian *psychological first aid* (PFA) saja dan *psikoedukasi* saja terhadap regulasi emosi remaja

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimental non randomized pretest-post test with comparison group design, dengan intervensi sampel dibagi menjadi 3 kelompok:

Psychological First Aid (PFA) = K1, Psikoedukasi = K2, Psychological First Aid (PFA) dan Psikoedukasi = K3

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Psychological First Aid (PFA) dan psikoedukasi terhadap regulasi emosi remaja korban bullying di SMP Muhammadiyah 12 Paleran. Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan non-randomized pretest–posttest with comparison group design. Penilaian dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest) menggunakan kuesioner regulasi emosi.

Sampel penelitian berjumlah 21 siswa yang telah diidentifikasi sebagai korban bullying berdasarkan hasil pengisian kuesioner Olweus Bully. Responden kemudian dibagi ke dalam tiga kelompok perlakuan, yaitu kelompok Psychological First Aid (PFA), kelompok psikoedukasi, dan kelompok kombinasi PFA dan psikoedukasi, masing-masing berjumlah 7 responden.

Proses alokasi subjek ke dalam kelompok dilakukan secara non-randomized dengan teknik pembagian berdasarkan urutan skor hasil skrining bullying dan regulasi emosi. Responden yang memenuhi kriteria inklusi terlebih dahulu diurutkan berdasarkan skor hasil skrining, kemudian dibagi secara proporsional ke dalam tiga kelompok agar karakteristik awal antar kelompok relatif seimbang. Cara ini dilakukan untuk meminimalkan bias pemilihan serta memastikan bahwa setiap kelompok memiliki tingkat pengalaman bullying yang relatif serupa.

Intervensi diberikan selama 8 kali pertemuan pada tanggal 11–18 Februari 2026 dengan durasi 60 menit pada setiap sesi. Materi intervensi disusun secara terstruktur dengan tujuan membantu remaja mengenali emosi, memahami dampak bullying, serta mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Gambaran umum pelaksanaan intervensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Tujuan	Metode	Aktivitas
1	Membangun kepercayaan peserta serta memperkenalkan tujuan program	Orientasi dan diskusi kelompok	Peneliti memperkenalkan diri dan tujuan program, membuat kontrak kelompok, serta melakukan ice breaking untuk membangun rasa aman dan nyaman antar peserta
2	Membantu peserta mengenali pengalaman bullying yang dialami	Diskusi kelompok dan sharing pengalaman	Peserta menceritakan pengalaman bullying yang pernah dialami secara sukarela, peneliti memfasilitasi diskusi mengenai dampak emosional yang dirasakan
3	Meningkatkan pemahaman peserta mengenai berbagai jenis emosi	Psikoedukasi dan tanya jawab	Peneliti memberikan materi tentang emosi, jenis emosi, serta bagaimana emosi muncul dalam situasi tertentu
4	Membantu peserta mengenali hubungan antara peristiwa bullying dan respons emosi	Diskusi reflektif	Peserta diajak mengidentifikasi perasaan yang muncul ketika mengalami perlakuan tidak menyenangkan serta mendiskusikan cara mereka merespons situasi tersebut
5	Melatih kemampuan berpikir positif dan menafsirkan kembali pengalaman negatif	Psikoedukasi dan latihan kognitif	Peneliti menjelaskan konsep cognitive reappraisal , kemudian peserta dilatih mengubah cara pandang terhadap pengalaman bullying secara lebih adaptif
6	Mengembangkan strategi coping dan dukungan sosial	Diskusi kelompok dan role play	Peserta berdiskusi tentang cara mencari dukungan dari teman, guru, atau keluarga serta melakukan latihan komunikasi sederhana
7	Melatih keterampilan regulasi emosi	Latihan praktik	Peserta melakukan latihan relaksasi sederhana, teknik pernapasan, serta latihan mengekspresikan emosi secara sehat
8	Mengevaluasi perubahan yang dirasakan peserta serta memperkuat keterampilan regulasi emosi	Refleksi dan evaluasi	Peserta melakukan refleksi terhadap pengalaman selama program, berbagi perubahan yang dirasakan, serta penguatan strategi regulasi emosi yang telah dipelajari

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$ untuk mengetahui perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Selanjutnya digunakan uji Kruskal Wallis untuk mengetahui perbedaan nilai regulasi emosi antar tiga kelompok perlakuan.

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah 12 Paleran sejumlah 97 siswa dan sampel yang didapatkan adalah 21 siswa. Teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditentukan. Penelitian ini dilakukan pada 11-18 Februari 2026 di SMP Muhammadiyah 12 Paleran, dengan menggunakan instrumen penilaian berbentuk kuesioner. Proses collecting, cleaning, editing dan Analisa data dilakukan dengan SPSS versi 25.0 menggunakan uji statistic Wilcoxon dan Kruskal Wallis Dengan menggunakan wilcoxon dengan $\alpha < 0,05$ untuk mengetahui perbedaan kelompok berpasangan dan Kruskal wallis dengan $\alpha < 0,05$ untuk mengetahui beda nilai dari 3 kelompok perlakuan.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Dengan kriteri inklusi: Siswa SMP Muhammadiyah 12 Paleran, korban bullying (hasil dari kuesioner yang telah diisi siswa), bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi: Siswa dengan penyakit kronis dan menular dan tidak memungkinkan untuk jadi responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner korban bullying (Olweus Bully) dan regulasi emosi

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh pemberian *psychological first aid* (PFA) terhadap regulasi emosi Remaja di SMP Muhammadiyah 12 Paleran
2. Ada pengaruh pemberian *psikoedukasi* terhadap regulasi emosi remaja di SMP Muhammadiyah 12 Paleran
3. Ada pengaruh pemberian *psychological first aid* (PFA) dan *psikoedukasi* terhadap regulasi emosi remaja di SMP Muhammadiyah 12 Paleran
4. Kombinasi *psychological first aid* (PFA) dan *psikoedukasi* lebih baik dibandingkan pemberian *psychological first aid* (PFA) saja dan *psikoedukasi* saja terhadap regulasi emosi remaja di SMP Muhammadiyah 12 Paleran

Modul yang akan digunakan untuk memudahkan dalam pengambilan data: Psychological first aid (PFA) dan Psikoedukasi

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari wali siswa dan guru BK, mereka menandatangani lembar persetujuan dari peneliti dan telah mendapatkan persetujuan dari tim etik

HASIL DAN PEMBAHASAN (RESULTS & DISCUSSION)

Bab ini menyajikan hasil penelitian berjudul Pengaruh Psychological First Aid (PFA) Dan Psikoedukasi Terhadap Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying di SMP Muhammadiyah 12 Paleran. Jumlah responden sebanyak 21 orang yang terbagi dalam 3 kelompok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-18 Februari 2026, dengan 8 kali pertemuan dengan durasi tiap pertemuan 60 menit. Data diperoleh melalui lembar observasi regulasi emosi remaja pada awal dan akhir interaksi. Data dibagi dua data umum: usia, jenis kelamin, kelas, tinggal bersama orang tua, lama menjadi korban bullying. Analisis data berisi analisis univariat dan multivariat.

Hasil Penelitian

Responden disesuaikan dengan hasil kriteria inklusi dan eksklusi. Responden diberikan informed consent yang ditandatangani oleh orang tua sebagai bukti keikutsertaan menjadi responden

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	13	2	9,52
2	14	8	38,09
3	15	11	52,38
Total		21	100

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan data karakteristik responden pada usia 15 tahun sebanyak 11 orang

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	1	4,76
2	Perempuan	20	95,23
Total		21	100

Berdasarkan data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak pada perempuan yaitu 20 orang

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1	7	3	14,28
2	8	7	33,33
3	9	11	52,38
Total		21	100

Berdasarkan data karakteristik berdasarkan kelas terbanyak pada kelas 9 sebanyak 11 orang

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Dengan Orang Tua

No	Tinggal dengan Orang Tua	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak	18	85,71
2	Iya	3	14,28
	Total	21	100

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan tinggal bersama orang tua terbanyak tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 18 orang. Siswa yang tidak tinggal bersama orang tua tinggal di pesantren sekolah.

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Petani	17	80,95
2	Wiraswasta	4	19,04
	Total	21	100

Berdasarkan data responden pekerjaan orang tua sebagian besar petani sebanyak 17 orang

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menjadi Korban Bullying

No	Renatng Waktu	Frekuensi	Persentase (%)
1	<6 Bulan	21	100
2	>6 Bulan	0	0
	Total	21	100

Berdasarkan data lama menjadi korban bullying semua responden menjadi korban bullying <6 bulan terakhir

Analisis Bivariat

Tabel 5.7 Perbedaan Skor Regulasi Emosi Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Masing-masing Kelompok

Kelompok	n	Mean Pretest	Median Pretest	SD Pretest	Mean Posttest	Median Posttest	SD Posttest	P Value
PFA	7	45,7	46	4,3	56,4	56	4,8	0,016
Psikoedukasi	7	46,1	46	4,1	55,9	56	4,6	0,017
PFA + Psikoedukasi	7	45,3	45	4,5	60,7	61	5,0	0,018

Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan skor regulasi emosi sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok ($\alpha < 0,05$).

Tabel 5.8 Perbandingan Perubahan Skor Regulasi Emosi Antar Kelompok

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Median Pretest	Median Posttest	SD Pretest	SD Posttest	Δ Mean	P Value
PFA	45,7	56,4	46	56	4,3	4,8	10,7	
Psikoedukasi	46,1	55,9	46	56	4,1	4,6	9,8	
PFA + Psikoedukasi	45,3	60,7	45	61	4,5	5,0	15,4	0,001

Uji Kruskal Wallis digunakan untuk mengetahui perbedaan perubahan skor regulasi emosi antar kelompok perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi pada ketiga kelompok setelah diberikan intervensi. Pada kelompok PFA, rata-rata skor meningkat dari 45,7 menjadi 56,4 dengan median meningkat dari 46 menjadi 56. Pada kelompok psikoedukasi, rata-rata skor meningkat dari 46,1 menjadi 55,9 dengan median meningkat dari 46 menjadi 56. Sementara itu, peningkatan terbesar terjadi pada kelompok kombinasi PFA dan psikoedukasi, dengan rata-rata skor meningkat dari 45,3 menjadi 60,7 dan median dari 45 menjadi 61. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada masing-masing kelompok ($p < 0,05$). Selain itu, uji Kruskal Wallis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antar kelompok perlakuan ($p = 0,001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kombinasi PFA dan psikoedukasi memberikan peningkatan regulasi emosi yang paling besar dibandingkan intervensi tunggal.

Tabel 5.9 Hasil Analisis Post Hoc pada Kruskal Wallis dengan menggunakan Mann-Whitney pada PFA dan Psikoedukasi

Kelompok	N	Nilai p
PFA vs Psikoedukasi	7:7	0,090
PFA vs PFA dan Psikoedukasi	7:7	0,002
Psikoedukasi vs PFA dan Psikoedukasi	7:7	0,002

Berdasarkan hasil analisis *post Hoc* pada *Kruskal Wallis* dengan menggunakan *Mann-Whitney* didapatkan data hasil PFA dan *Psikoedukasi* serta *Psikoedukasi* vs PFA dan *Psikoedukasi* mempunyai nilai terkecil yaitu ($p=0,002$, $\alpha < 0,05$) secara statistik terdapat perbedaan pada kelompok perlakuan

Pembahasan

Berikut adalah pembahasan hasil penelitian yang telah disesuaikan dengan data karakteristik responden, analisis bivariat, dan multivariat

Selama pelaksanaan intervensi sebanyak 8 kali pertemuan, peneliti juga melakukan observasi terhadap respons peserta. Pada sesi awal, sebagian besar responden masih terlihat pasif dan belum berani mengungkapkan pengalaman yang mereka alami. Perubahan mulai terlihat pada sesi ke-4 yang berfokus pada prinsip listen dalam pendekatan Psychological First Aid (PFA), dimana responden mulai berani menceritakan perasaan sedih, takut, dan malu yang selama ini mereka pendam akibat bullying.

Pada sesi ke-5 dan ke-6, setelah diberikan psikoedukasi mengenai pengenalan emosi dan cara mengelola emosi, responden mulai mampu mengidentifikasi perasaan yang mereka alami serta mencoba menanggapi pengalaman negatif secara lebih adaptif. Pada sesi ke-7, peserta terlihat lebih aktif saat mengikuti latihan keterampilan regulasi emosi seperti teknik relaksasi dan komunikasi yang lebih positif.

Pada sesi terakhir, sebagian besar responden menyampaikan bahwa mereka merasa lebih mampu memahami dan mengelola emosinya serta mulai lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Observasi ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan secara bertahap dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja korban bullying.

6.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.1–5.6, sebagian besar responden berusia 15 tahun (52,38%), berjenis kelamin perempuan (95,23%), berada di kelas IX (52,38%), tidak tinggal bersama orang tua (85,71%), memiliki latar belakang pekerjaan orang tua sebagai petani (80,95%), dan seluruhnya melaporkan pengalaman bullying dalam kurun waktu kurang dari enam bulan terakhir.

Usia 15 tahun termasuk fase remaja pertengahan yang ditandai oleh peningkatan reaktivitas emosional. Pada tahap ini, perkembangan sistem limbik berlangsung lebih cepat dibandingkan kematangan korteks prefrontal yang berperan dalam kontrol kognitif, sehingga remaja cenderung lebih impulsif dan rentan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi saat menghadapi tekanan sosial, termasuk bullying (Akdemir & Gündüz, 2022). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini juga relevan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sensitif terhadap stres interpersonal dan lebih berisiko mengalami distress emosional dalam konteks relasi sosial (Aryani, 2024).

Sebagian besar responden yang tidak tinggal bersama orang tua berpotensi memiliki keterbatasan dalam dukungan sosial keluarga. Padahal, dukungan keluarga merupakan salah satu faktor protektif utama dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi dan adaptasi psikososial remaja (Casey, 2021). Selain itu, seluruh responden mengalami bullying dalam periode kurang dari enam bulan terakhir, yang mengindikasikan bahwa kondisi stres yang dialami masih relatif baru atau akut. Oleh karena itu, pemberian intervensi seperti *Psychological First Aid* (PFA) dan psikoedukasi menjadi relevan karena ditujukan untuk menangani respons emosional pada fase awal paparan stres.

6.2 Pengaruh Pemberian Psychological First Aid (PFA) terhadap Regulasi Emosi Remaja

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,016$ ($\alpha < 0,05$), yang mengindikasikan adanya peningkatan regulasi emosi secara signifikan setelah pemberian intervensi PFA. Secara konseptual, PFA dikembangkan oleh *World Health Organization* bersama *International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies* sebagai bentuk dukungan psikososial awal bagi individu yang mengalami peristiwa penuh tekanan. Pendekatan ini bertujuan mengurangi distress awal, meningkatkan rasa aman, serta membantu individu memperoleh kembali kontrol diri melalui prinsip *look, listen, and link* (Dawson, 2023). Mekanisme tersebut memungkinkan individu menenangkan respons emosional, memperkuat strategi koping, serta memfasilitasi proses regulasi emosi dalam situasi krisis.

Temuan penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis PFA efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan pengaturan diri pada remaja yang mengalami tekanan psikososial (Wang, 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan kerangka teoretis yang menyatakan bahwa PFA dapat membantu korban bullying menstabilkan kondisi emosional dan meningkatkan kemampuan mengelola respons negatif secara lebih adaptif.

6.3 Pengaruh Pemberian Psikoedukasi terhadap Regulasi Emosi Remaja

Hasil analisis Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,017$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan regulasi emosi secara signifikan setelah pelaksanaan psikoedukasi. Psikoedukasi berorientasi pada peningkatan pemahaman individu mengenai dinamika emosi, termasuk jenis emosi, faktor pemicu, serta strategi pengelolaan yang adaptif. Intervensi ini mendorong peningkatan kesadaran diri sekaligus melatih keterampilan regulasi emosi secara

praktis. Penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa program psikoedukasi berbasis regulasi emosi mampu meningkatkan kemampuan *cognitive reappraisal* serta menurunkan kecenderungan *emotional suppression* pada remaja (Kurniasari & Widuri, 2023).

Selain itu, studi intervensi di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan emosional melalui psikoedukasi berkontribusi terhadap penurunan agresivitas dan peningkatan kontrol diri pada remaja yang mengalami bullying (Akdemir & Gündüz, 2022). Hasil penelitian ini mendukung temuan tersebut, di mana peningkatan regulasi emosi terjadi setelah responden memperoleh pemahaman serta strategi konkret dalam mengelola respons emosional

6.4 Pengaruh Kombinasi PFA dan Psikoedukasi terhadap Regulasi Emosi Remaja

Hasil uji Wilcoxon pada kelompok kombinasi menunjukkan nilai $p = 0,018$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti intervensi gabungan memberikan peningkatan regulasi emosi yang signifikan. Pendekatan kombinasi menghasilkan efek yang saling melengkapi. PFA berperan dalam menstabilkan kondisi emosional yang masih akut, sedangkan psikoedukasi memperkuat keterampilan regulasi emosi dalam jangka menengah melalui peningkatan kapasitas kognitif dan strategi coping adaptif. Laporan dari (Organization, 2022) menegaskan bahwa intervensi terpadu yang menggabungkan dukungan emosional awal dan pelatihan keterampilan psikologis cenderung memberikan hasil yang lebih stabil dibandingkan intervensi tunggal.

Dengan demikian, kombinasi PFA dan psikoedukasi secara teoretis maupun empiris mampu meningkatkan regulasi emosi melalui dua mekanisme sekaligus, yaitu stabilisasi respons stres dan penguatan kapasitas pengelolaan emosi.

6.5 Perbandingan Efektivitas PFA, Psikoedukasi, dan Kombinasi

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat regulasi emosi di antara ketiga kelompok intervensi.

Analisis *post hoc* Mann-Whitney menunjukkan bahwa:

- PFA dibandingkan psikoedukasi tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,090$).
- PFA dibandingkan kombinasi menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,002$).
- Psikoedukasi dibandingkan kombinasi juga menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,002$).

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi kombinasi lebih efektif dibandingkan pemberian PFA saja maupun psikoedukasi saja. Literatur mutakhir mendukung bahwa

intervensi multimodal lebih optimal karena menargetkan aspek emosional dan kognitif secara simultan (Lancastle, 2024)

Sosialisasi awal dan penguatan keterampilan regulasi secara bersamaan, hasil yang diperoleh menjadi lebih komprehensif dan berkelanjutan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel relatif kecil yaitu hanya 21 responden sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, penelitian menggunakan desain non-randomized, sehingga kemungkinan bias dalam pembagian kelompok masih dapat terjadi. Ketiga, pengukuran regulasi emosi hanya menggunakan kuesioner self-report sehingga hasil sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi responden. Keempat, waktu intervensi yang relatif singkat yaitu delapan pertemuan memungkinkan perubahan perilaku jangka panjang belum dapat diamati secara optimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain randomisasi, serta melakukan tindak lanjut (follow-up) untuk melihat keberlanjutan efek intervensi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Psychological First Aid (PFA), psikoedukasi, serta kombinasi keduanya berpengaruh signifikan terhadap peningkatan regulasi emosi remaja korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor regulasi emosi pada ketiga kelompok perlakuan, dengan peningkatan paling besar pada kelompok kombinasi PFA dan psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan intervensi yang terstruktur dan berbasis dukungan psikologis dapat membantu remaja korban bullying dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi mereka secara lebih adaptif. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi upaya penanganan kasus bullying di SMP Muhammadiyah 12 Paleran, dimana intervensi PFA dan psikoedukasi dapat menjadi alternatif pendekatan yang efektif untuk melengkapi layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang sebelumnya masih bersifat konvensional. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan program intervensi serupa secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan dampak bullying pada siswa.



UCAPAN TERIMA KASIH

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Kepala LPPM Universitas Muhammadiyah Jember
4. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 12 Paleran
5. Siswa dan Siswi SMP Muhammadiyah 12 Paleran

DAFTAR PUSTAKA

- Akdemir, A., & Gündüz, B. (2022). The effect of emotion regulation skills psycho-education program on emotion regulation difficulties and reactive-proactive aggressions of adolescents. *Education and Science*, 47(209), 311–334. <https://doi.org/10.15390/EB.2022.9048>
- Aryani, M. (2024). School-based psychoeducation on emotional regulation in adolescents. *Innovation in Health for Society*, 3(2), 45–52.
- Casey, B. J. (2021). Adolescent brain development and emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 72, 439–466.
- Committee, I.-A. S. (2022). *IASC guidelines on mental health and psychosocial support in emergency settings*. <https://interagencystandingcommittee.org>
- Damri, D., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2020). Dampak perilaku bullying terhadap perkembangan emosional dan sosial peserta didik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 98–104. <https://doi.org/10.29210/144000>
- Dawson, K. S. (2023). Psychological first aid: A systematic review of effectiveness. *Global Mental Health*, 10, e15.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2024). *Bullying beyond the schoolyard* (3rd ed.). Routledge.
- Indonesia, K. P. A. (2024). *Laporan data pengaduan kasus bullying di lingkungan sekolah tahun 2024*. <https://www.kpai.go.id/berita>
- Jember, D. P. K. (2024). *Data kasus bullying di Kabupaten Jember tahun 2024*. <https://dispendik.jemberkab.go.id>
- Kurniasari, W., & Widuri, E. (2023). Psikoedukasi sebagai intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45–56. <https://doi.org/10.14710/jpkkm.v12i1.42156>



- Lancastle, D. (2024). Interventions aimed at improving emotional regulation: A review. *Current Psychology*, 43, 1120–1134.
- Munawaroh, E. (2024). The protective factors of bullying victimization experiences. *KONSELOR*, 13(2), 72–82. <https://doi.org/10.24036/0202413262-0-86>
- Organization, W. H. (2022). *Mental health and psychosocial support: Technical guidance*. WHO.
- Timur, D. P. P. J. (2025). *Data kasus bullying di lingkungan sekolah Provinsi Jawa Timur per Mei 2025*. <https://dispendik.jatimprov.go.id>
- UNICEF. (2025). *Adolescent Health Profile Indonesia*. UNICEF.
- Wang, L. (2024). The effectiveness and implementation of psychological first aid after trauma: An integrative review. *Trauma, Violence, & Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380231221492>
- Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2023). Psychological first aid: Conceptual framework for early crisis intervention. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.102312>