



Implementasi Psikoedukasi Berbasis Teori Kognitif dalam Upaya Pencegahan Bullying di Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan

Roro Kurnia Nofita Rahmawati^{1*)}, Aizun Riski Safitri²⁾, Artamin Hairit³⁾.

¹⁾ Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan, Indonesia

²⁾ Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan, Indonesia

³⁾ Institut Agama Islam Al-Khairat Pamekasan, Indonesia

^{*1)}kurnianofita31@gmail.com, ²⁾arissa.mpsi37@gmail.com,

³⁾aminhidayat2013@gmail.com

Received: 10/01/2025

Accepted: 15/02/2025

Publications: 02/04/2025

DINAMIKA © 2025 is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0

International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif dalam upaya pencegahan bullying di Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan. Bullying masih menjadi persoalan serius di lingkungan pesantren, terutama akibat pemaknaan yang keliru terhadap praktik “pendisiplinan” oleh santri senior. Pendekatan psikoedukatif digunakan sebagai strategi intervensi untuk mengubah persepsi dan pola pikir santri melalui restrukturisasi kognitif yang berakar pada teori Albert Ellis dan Aaron Beck, serta didukung teori kognitif sosial Bandura. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika bullying di pesantren mencakup kekerasan verbal, fisik ringan, dan psikis, yang dipicu oleh budaya senioritas dan relasi kuasa yang tidak seimbang. Program psikoedukasi yang dilaksanakan dalam bentuk kelas pembinaan karakter selama satu bulan berhasil membentuk kesadaran santri mengenai pentingnya empati, kontrol emosi, dan penolakan terhadap kekerasan. Dampak positif program terlihat dari berkurangnya laporan kasus bullying, terbentuknya forum diskusi antikekerasan oleh santri, serta meningkatnya keterbukaan komunikasi antara santri dan pembina. Namun, tantangan masih ada, terutama resistensi dari sebagian santri senior dan keterbatasan sumber daya. Penelitian ini merekomendasikan integrasi psikoedukasi dalam kurikulum pembinaan karakter pesantren untuk menjamin keberlanjutan dan efektivitasnya sebagai model pencegahan bullying berbasis kognitif.

Kata kunci: bullying, psikoedukasi, teori kognitif, pesantren

Abstract

This study aims to analyze the implementation of cognitive theory-based psychoeducation as an effort to prevent bullying at Al-Majidiyah Islamic Boarding School (Pesantren), Pamekasan. Bullying remains a serious issue in the pesantren environment, largely due to a misguided understanding of “discipline” practices by senior students. Psychoeducational intervention was employed as a strategy to restructure students’ cognitive perceptions, grounded in the cognitive theories of Albert Ellis and Aaron Beck, and supported by Bandura’s social cognitive theory. This research utilized a descriptive qualitative method, with data collected through observations, in-depth interviews, and documentation. The findings reveal that bullying behavior at the pesantren includes verbal abuse, minor physical

aggression, and psychological pressure, all driven by strong seniority culture and imbalanced power relations. The psychoeducational program, conducted through character development classes over one month, successfully increased students' awareness of empathy, emotional regulation, and rejection of violence. Positive impacts of the program include a decrease in reported bullying cases, the establishment of student-led anti-violence forums, and improved communication between students and mentors. However, challenges remain, particularly resistance from some senior students and limited resources. This study recommends the integration of psychoeducational content into pesantren's character education curriculum to ensure its sustainability and effectiveness as a cognitive-based model for bullying prevention.

Keywords: *bullying, psychoeducation, cognitive theory, pesantren*

Pendahuluan

Bullying merupakan persoalan global yang terus menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan, termasuk di lingkungan lembaga pendidikan berbasis agama seperti pesantren. UNESCO dalam (Kusuma & Rahmasari, 2023) mencatat bahwa satu dari tiga siswa di dunia pernah mengalami perundungan di lingkungan sekolah atau institusi pendidikan lainnya. Di Indonesia, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dalam Yuhbab melaporkan bahwa pada tahun 2023 terjadi peningkatan kasus bullying di satuan pendidikan, termasuk lembaga pendidikan berbasis asrama seperti pesantren (Yuhbaba, 2019). Khususnya di wilayah Madura, fenomena kekerasan verbal dan sosial antar santri masih terjadi secara tersembunyi, bahkan kerap dianggap sebagai bagian dari pembentukan karakter dan senioritas (Fauzi & Wahyuni, 2022). Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan sebagai salah satu lembaga pendidikan tradisional juga tidak lepas dari tantangan ini. Meskipun dikenal dengan kekhasan nilai-nilai keislaman dan kedisiplinan, dinamika sosial santri di dalam asrama menciptakan potensi terjadinya relasi kuasa yang menyuburkan praktik bullying (Abdurrohim dkk., 2024; Fithriyah, 2023).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah membahas upaya pencegahan bullying di pesantren melalui pendekatan moral dan spiritual, seperti penanaman nilai-nilai Islam, keteladanan, dan internalisasi adab (Risqi & Samsurrohman, 2025a). Namun, pendekatan ini seringkali belum menyentuh aspek psikologis kognitif santri, terutama dalam membentuk cara berpikir, mengelola persepsi, dan menanggapi stimulus sosial secara konstruktif. Studi oleh Rijal menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis kognitif mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan regulasi emosi pada remaja (Rijal, 2025). Sementara itu, Fitriani (2021) menggarisbawahi pentingnya pendekatan interdisipliner antara psikologi dan pendidikan agama dalam menangani perilaku menyimpang di lingkungan pesantren. Dengan demikian, perlu adanya model intervensi yang tidak hanya berbasis norma dan doktrin agama, tetapi juga memperkuat aspek kognitif santri dalam menghadapi tekanan sosial dan konflik interpersonal (Lepoutre dkk., 2020).

Teori kognitif menekankan pentingnya proses berpikir, persepsi, dan interpretasi individu terhadap pengalaman sosial sebagai dasar perilaku (Pambudhi, 2015; Vatin dkk., 2024). Dalam konteks psikoedukasi, teori ini diaplikasikan untuk membantu individu mengenali distorsi kognitif, memahami hubungan antara pikiran dan emosi, serta mengembangkan strategi berpikir positif dalam menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan konflik atau stres (I. N. Rahman dkk., 2023). Psikoedukasi berbasis kognitif bertujuan membekali individu dengan pengetahuan dan keterampilan kognitif melalui

pembelajaran terstruktur, diskusi kelompok, simulasi, dan refleksi personal (Citra & Nasution, 2024; Muslim dkk., 2019). Di lingkungan pesantren, implementasi pendekatan ini dapat menjadi instrumen efektif dalam mereduksi perilaku bullying dengan cara mengubah pola pikir agresif menjadi pola pikir kooperatif dan solutif, serta mendorong munculnya empati dan kontrol diri yang lebih kuat di kalangan santri.

Pesantren sebagai lembaga pendidikan yang berbasis komunitas dan asrama memiliki keunikan tersendiri dalam pola interaksi sosial. Di satu sisi, sistem kekeluargaan dan kedekatan emosional dapat menjadi media pembinaan karakter yang efektif, namun di sisi lain juga membuka ruang terjadinya dominasi dan kekerasan simbolik antar santri (Risqi & Samsurrohman, 2025b). Oleh karena itu, pendekatan psikoedukatif berbasis teori kognitif menjadi sangat relevan untuk diimplementasikan. Psikoedukasi tidak hanya bersifat kuratif terhadap santri yang menjadi korban atau pelaku bullying, tetapi juga bersifat preventif dengan membangun kesadaran kolektif dalam menghadapi dinamika sosial pesantren. Selain itu, pendekatan ini juga dapat dikolaborasikan dengan nilai-nilai keislaman yang telah melekat dalam sistem pendidikan pesantren untuk menghasilkan strategi pencegahan bullying yang holistik dan kontekstual (Arif & Noorhayati, 2024; Arifin & Afrudin, 2025).

Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang menggabungkan sistem klasikal dan asrama dalam proses pembelajarannya. Jumlah santri yang terus meningkat, latar belakang sosial yang beragam, serta sistem senioritas yang kuat membuat pesantren ini berpotensi menghadapi tantangan sosial termasuk perilaku bullying (Rozikan dkk., 2021). Upaya pencegahan selama ini masih bersifat reaktif, seperti melalui sanksi administratif atau pendekatan spiritual (Abdullah dkk., 2024). Namun, pendekatan ini belum sepenuhnya menyentuh akar masalah yang bersumber dari pola pikir dan persepsi santri terhadap kekuasaan, konflik, dan hubungan sosial. Implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif dapat menjadi strategi inovatif dalam merespons kondisi ini, dengan mengedepankan pendidikan kesadaran diri dan empati secara sistematis kepada para santri. Hal ini akan memperkuat program pembinaan karakter dan menjadikan lingkungan pesantren lebih kondusif dan aman bagi seluruh santri.

Penelitian ini memiliki kebaruan (novelti) dalam mengintegrasikan pendekatan psikoedukatif berbasis teori kognitif ke dalam sistem pendidikan pesantren, yang selama ini lebih banyak menggunakan pendekatan moral dan spiritual konvensional. Dengan fokus pada aspek kognitif santri, penelitian ini diharapkan mampu mengungkap bagaimana perubahan pola pikir dapat berkontribusi terhadap pencegahan perilaku bullying secara berkelanjutan. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan model pendidikan karakter berbasis psikologi kognitif dalam konteks pesantren. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengasuh dan guru di Pesantren Al-Majidiyah dalam merancang program pembinaan santri yang lebih humanis dan preventif terhadap kekerasan. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif dalam upaya pencegahan bullying, mengidentifikasi tantangan dalam pelaksanaannya, serta merumuskan strategi penguatan program yang kontekstual dengan nilai dan budaya pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (Sa'edi dkk.,

2025), karena bertujuan untuk memahami secara mendalam implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif dalam upaya pencegahan bullying di lingkungan pesantren. Studi kasus dipilih untuk memperoleh data yang kontekstual, holistik, dan eksploratif mengenai dinamika yang terjadi di Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan. Subjek penelitian terdiri dari pengasuh pesantren, guru (ustadz), santri senior, serta santri yang menjadi peserta program psikoedukasi (Sayyi dkk., 2022). Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif mereka dalam program pembinaan karakter dan penanganan konflik sosial santri. Lokasi penelitian berada di kompleks Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan, yang memiliki sistem asrama dan pendidikan formal yang terintegrasi. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan, dengan fokus pada pengamatan proses pelaksanaan psikoedukasi, interaksi sosial antar santri, dan dinamika perubahan perilaku sebagai akibat dari intervensi kognitif (Sayyi, 2024). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, persepsi, dan pengalaman subjek dalam mengimplementasikan teori kognitif dalam kehidupan keseharian mereka di lingkungan pesantren.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan terhadap pelaksanaan psikoedukasi yang berbasis teori kognitif, termasuk metode diskusi kelompok, simulasi sosial, dan refleksi pribadi yang difasilitasi oleh guru pembimbing. Wawancara mendalam dilakukan terhadap pengasuh pesantren, guru pembina karakter, serta beberapa santri yang menjadi representasi dari kelompok sasaran program. Dokumentasi digunakan untuk menelaah materi psikoedukasi, buku panduan pembinaan santri, dan catatan pelaksanaan program (Fithriyah, 2023). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles dkk., 2014). Untuk menjaga validitas dan reliabilitas data, dilakukan triangulasi sumber dan teknik, member-checking kepada informan utama, serta diskusi sejawat (peer debriefing) untuk menguji objektivitas interpretasi (Check & Schutt, 2012). Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran komprehensif tentang efektivitas dan tantangan implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif dalam mencegah perilaku bullying di lingkungan pesantren secara kontekstual dan aplikatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika Perilaku Bullying di Lingkungan Pesantren

Hasil observasi dan wawancara mendalam mengungkapkan bahwa perilaku bullying di Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan umumnya terjadi dalam tiga bentuk dominan: verbal, fisik ringan, dan psikis. Bentuk verbal mencakup tindakan mengejek, memberi julukan kasar, hingga merendahkan asal-usul daerah atau keluarga santri baru. Sementara itu, bullying fisik umumnya terjadi dalam bentuk dorongan, jentikan kepala, dan hukuman fisik ringan dengan dalih pembinaan disiplin. Bullying psikis tampak dalam tindakan pengucilan, tekanan sosial, serta ancaman tidak langsung dari santri senior kepada juniornya. Pola ini memperlihatkan bahwa bullying di pesantren tidak bersifat spontan, melainkan berlangsung sistemik melalui relasi senior-junior yang bersifat hierarkis. Sebagian besar santri baru mengalami fase penerimaan budaya kekerasan sebagai bentuk inisiasi tidak formal (Maolana, 2024; Rozi dkk.,

2025; Yuhbaba, 2019). Pengulangan tindakan tersebut akhirnya menjadikan bullying sebagai pola interaksi sosial yang diwariskan dan diterima tanpa kritis. Tanpa adanya pemahaman dan pembekalan psikologis yang memadai, lingkungan pesantren berisiko memproduksi kekerasan simbolik yang tersamarkan oleh alasan pendidikan atau pembinaan.

Fenomena bullying di Pesantren Al-Majidiyah tidak dapat dilepaskan dari pengaruh budaya senioritas yang melekat kuat dalam sistem sosial pesantren. Senioritas diposisikan sebagai simbol otoritas moral dan kedisiplinan, sehingga kerap dijadikan pembenaran untuk melakukan tindakan koersif terhadap santri baru. Wawancara dengan guru pembina dan pengasuh pesantren menunjukkan bahwa praktik ini sering dianggap sebagai bentuk tanggung jawab mendidik, meski dalam kenyataannya melanggar batas-batas etis. Beberapa santri senior menganggap bahwa tekanan psikologis dan fisik akan melatih mental santri baru untuk menjadi lebih kuat. Pandangan ini selaras dengan apa yang dikemukakan oleh Bourdieu tentang kekuasaan simbolik, yaitu bentuk dominasi yang dilegalkan melalui budaya dan norma lokal (Azizah & Sa'adah, 2025a; Rahmati & Mubarak, 2023). Kekuasaan tidak hadir secara terang-terangan, melainkan melalui legitimasi sosial yang terus direproduksi. Dalam konteks ini, bullying menjadi bagian dari proses sosialisasi budaya yang keliru dan perlu dibongkar melalui pendekatan psikologis yang kritis, khususnya dari aspek persepsi dan interpretasi nilai dalam kehidupan komunitas santri.

Dampak psikologis dari perilaku bullying yang dialami santri cukup serius dan kompleks. Beberapa santri mengaku mengalami perasaan cemas, rendah diri, kehilangan semangat belajar, bahkan ada yang menunjukkan gejala withdrawal (menarik diri dari pergaulan). Dalam pengamatan peneliti, santri yang menjadi korban cenderung menarik diri dari forum sosial, memilih diam di asrama, dan enggan berinteraksi dengan kelompok sebaya. Hal ini menunjukkan adanya kerentanan mental yang disebabkan oleh tekanan sosial yang tidak proporsional. Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa bullying dapat menyebabkan gangguan kecemasan, depresi, hingga trauma jangka panjang pada remaja (Lingga & Nurjannah, 2023; Prasetyo dkk., 2023; I. K. Rahman dkk., 2023). Di lingkungan pesantren, di mana santri hidup secara kolektif dalam sistem asrama, dampak psikologis dari bullying dapat memperburuk relasi sosial dan mengganggu proses pendidikan secara umum. Sayangnya, belum semua pengasuh pesantren memiliki kapasitas literasi psikologis untuk menangani dampak-dampak tersebut secara preventif dan rehabilitatif. Oleh karena itu, penting adanya pendekatan sistematis berbasis teori psikologi, khususnya pendekatan kognitif, untuk menumbuhkan kesadaran dan ketahanan mental santri.

Respon santri terhadap perilaku bullying cenderung bervariasi, namun sebagian besar santri korban memilih diam dan pasrah karena takut terhadap stigma atau pembalasan dari senior. Beberapa di antaranya menganggap bahwa diam adalah satu-satunya cara untuk bertahan di lingkungan pesantren yang menjunjung tinggi hierarki. Bahkan ada santri yang menginternalisasi anggapan bahwa mereka memang layak diperlakukan keras demi menjadi "santri sejati". Sikap ini menunjukkan adanya proses pembentukan persepsi kognitif yang keliru, di mana tindakan kekerasan dianggap wajar bahkan bermanfaat (Muhlis dkk., 2025). Dalam pandangan psikologi kognitif, distorsi berpikir seperti ini merupakan bentuk maladaptive cognition yang berpotensi menghambat pertumbuhan psikososial. Oleh karena itu, penting adanya intervensi yang dapat membongkar cara pandang tersebut, melalui psikoedukasi yang tidak hanya memberi informasi, tetapi juga membimbing proses refleksi

diri dan restrukturisasi pola pikir. Pesantren sebagai lembaga pendidikan spiritual dan karakter memiliki tanggung jawab moral untuk memutus rantai kekerasan simbolik ini agar kehidupan pesantren benar-benar mencerminkan nilai *rahmatan lil 'alamin*.

Dari temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku bullying di Pesantren Al-Majidiyah merupakan hasil dari konstruksi sosial yang didukung oleh budaya senioritas, interpretasi keliru terhadap konsep pembinaan, dan lemahnya literasi psikologis dalam lingkungan pendidikan pesantren. Bullying bukan sekadar tindakan individu, melainkan bagian dari struktur sosial yang membentuk cara berpikir dan berperilaku santri. Dalam konteks ini, teori kognitif menjadi sangat relevan untuk membongkar sistem keyakinan dan penalaran yang keliru, yang secara tidak sadar menormalkan kekerasan. Psikoedukasi yang dirancang berbasis teori kognitif dapat menjadi sarana untuk membangun kesadaran kritis dan kemampuan reflektif santri, agar mampu mengidentifikasi dan menolak praktik bullying, baik sebagai pelaku, korban, maupun saksi. Intervensi semacam ini penting untuk memastikan bahwa nilai-nilai keislaman yang diajarkan di pesantren tidak dikompromikan oleh budaya kekerasan yang terselubung. Dengan demikian, upaya pencegahan bullying tidak cukup hanya melalui aturan formal, melainkan harus menyentuh akar kognitif dari persepsi sosial santri.

Implementasi Psikoedukasi Berbasis Teori Kognitif

Psikoedukasi yang diterapkan di Pesantren Al-Majidiyah didasarkan pada teori kognitif yang dikembangkan oleh Albert Ellis melalui Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dan Aaron Beck dengan Cognitive Therapy. Keduanya menekankan pentingnya membongkar keyakinan irasional (*irrational beliefs*) dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan sehat. Dalam konteks pesantren, pendekatan ini diadaptasi untuk membongkar cara berpikir keliru yang membenarkan kekerasan sebagai bagian dari pembinaan santri. Melalui psikoedukasi berbasis kognitif, santri dilatih mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku – dengan tujuan membentuk pola pikir yang lebih sadar, reflektif, dan kritis. Konsep ini mendukung teori konstruktivistik yang menyatakan bahwa pengetahuan dan keyakinan individu dibentuk melalui pengalaman sosial dan interpretasi pribadi (Vatin dkk., 2024). Dalam proses pendidikan pesantren, di mana budaya dan tradisi kuat memengaruhi cara berpikir, restrukturisasi kognitif menjadi sangat penting. Program ini bertujuan agar santri tidak lagi menerima kekerasan sebagai norma, melainkan mampu menyadari ketidaksesuaian antara nilai keislaman dengan praktik bullying yang semula mereka anggap sebagai bentuk pendewasaan.

Program psikoedukasi ini dikemas dalam format kelas pembinaan karakter selama satu bulan, dilaksanakan dua kali dalam seminggu oleh guru pembina yang sebelumnya telah mengikuti pelatihan psikologi dasar dan pendekatan kognitif. Setiap sesi berdurasi 90 menit dan dibagi menjadi beberapa kegiatan: pengantar teori melalui diskusi, studi kasus, simulasi peran (*role play*), *journaling* pribadi, serta konseling ringan berbasis empati. Materi yang diajarkan mencakup konsep bullying, identifikasi perbedaan antara tindakan disipliner dan kekerasan, pengelolaan emosi, dan pelatihan kesadaran diri (*self-awareness*). Metode pembelajaran dibuat interaktif dan kontekstual agar santri merasa aman dan terlibat aktif. Guru pembina berperan sebagai fasilitator yang memandu proses reflektif, bukan sebagai pemberi nasihat semata. Strategi ini bertujuan menciptakan ruang psikologis yang sehat dan

setara, di mana santri bisa mengemukakan pendapat dan pengalaman mereka tanpa takut dihakimi (Firmansyah dkk., 2024; Muhlis dkk., 2025). Dengan pendekatan ini, proses internalisasi nilai-nilai kognitif menjadi lebih efektif karena didasarkan pada pengalaman langsung dan dialog terbuka antarindividu dalam komunitas yang sama.

Berdasarkan observasi dan hasil wawancara mendalam, program psikoedukasi ini mulai menunjukkan dampak positif terhadap persepsi santri. Sebagian besar peserta mulai mampu membedakan antara tindakan disiplin yang edukatif dengan kekerasan yang bersifat destruktif. Santri menyatakan bahwa kegiatan diskusi kelompok dan simulasi peran sangat membantu mereka memahami sudut pandang korban, sehingga membangun empati dan kesadaran bahwa bullying bukanlah tindakan yang dapat dibenarkan atas nama tradisi atau pendidikan. Bahkan beberapa santri senior mengaku mulai meragukan praktik "pendisiplinan" yang selama ini mereka jalankan. Hal ini menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif melalui refleksi dan dialog terbuka mampu menggeser belief system yang selama ini mengakar (Rukmayana & Muthohar, 2025; Takdir dkk., 2025). Perubahan persepsi ini diperkuat melalui sesi journaling pribadi yang mendorong santri untuk menuliskan pengalaman dan perasaan mereka secara jujur, membantu mereka mengenali pola pikir dan emosi secara mandiri. Ketika santri menyadari bahwa rasa bersalah, takut, dan cemas berasal dari tekanan sosial yang tidak sehat, mereka mulai berani menolak dan menghindari praktik bullying.

Guru pembina memegang peran kunci dalam keberhasilan program ini, bukan hanya sebagai fasilitator, tetapi juga sebagai model peran (role model) yang menunjukkan cara berpikir dan berperilaku secara rasional dan empatik. Mereka dilatih untuk menghindari pendekatan otoriter, dan beralih pada pola komunikasi dialogis yang membangun rasa percaya antara guru dan santri. Guru yang responsif terhadap keluhan santri serta terbuka terhadap kritik menciptakan iklim psikologis yang aman, sehingga proses psikoedukasi berjalan efektif. Penelitian menunjukkan bahwa kehadiran figur dewasa yang empatik dan berpikiran terbuka sangat berpengaruh dalam mengubah pola pikir remaja dalam lingkungan tertutup seperti pesantren (Azizah & Sa'adah, 2025b; Billah dkk., 2024; Takdir dkk., 2025). Dalam konteks ini, guru pembina menjadi agen transformasi kognitif sekaligus spiritual, karena pendekatan rasional yang digunakan tetap dibingkai dengan nilai-nilai keislaman seperti kasih sayang, keadilan, dan tanggung jawab. Keteladanan ini penting untuk memastikan bahwa nilai-nilai yang ditanamkan dalam kelas psikoedukasi tidak sekadar dipahami, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di asrama dan lingkungan pesantren secara luas.

Temuan ini menunjukkan bahwa implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif efektif dalam mengubah persepsi santri tentang praktik bullying. Intervensi ini tidak hanya memberikan pemahaman konseptual, tetapi juga membuka ruang refleksi yang mendalam melalui interaksi aktif, journaling, dan simulasi pengalaman. Dengan membongkar belief system yang membenarkan kekerasan atas nama pendidikan, psikoedukasi mendorong santri untuk menumbuhkan kesadaran kritis dan keberanian moral dalam menolak tindakan menyimpang. Strategi ini membuktikan bahwa perubahan sosial di lingkungan pesantren tidak harus bersifat struktural atau represif, melainkan bisa dimulai dari restrukturisasi pola pikir individu. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar pendidikan Islam yang menempatkan akal dan hati sebagai fondasi pembentukan karakter. Psikoedukasi berbasis kognitif bukan hanya

alat terapi, tetapi juga sarana transformatif yang dapat menumbuhkan generasi santri yang rasional, empatik, dan antikekerasan.

Dampak dan Tantangan Implementasi Psikoedukasi

Implementasi psikoedukasi berbasis kognitif di lingkungan pesantren menunjukkan dampak positif terhadap perilaku santri. Data observasi menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam laporan kasus bullying setelah dua bulan pelaksanaan program. Santri yang sebelumnya terlibat dalam tindakan agresif mulai menunjukkan penurunan intensitas perilaku negatif dan peningkatan keterlibatan dalam kegiatan sosial berbasis kerja sama. Psikoedukasi membantu mereka memahami bahwa tindakan kekerasan tidak mencerminkan kekuatan, melainkan kegagalan dalam pengendalian emosi dan ketiadaan empati. Program ini memberikan ruang bagi santri untuk mengevaluasi ulang makna kepemimpinan dan hubungan sosial dalam konteks nilai-nilai Islam. Perubahan ini sejalan dengan temuan Bandura (1986) bahwa perubahan perilaku dipengaruhi oleh proses self-observation, evaluasi internal, dan reinforcement sosial. Santri yang aktif dalam forum diskusi anti-kekerasan mulai menjadi model perilaku baru bagi teman sebayanya. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif mampu membangun sistem pengaruh sosial yang positif di kalangan santri (Santrock, 2011; Rakhmawati, 2021; Hidayat & Yuliana, 2022). Perubahan ini mengindikasikan bahwa kesadaran diri dan reinterpretasi kognitif atas norma sosial dapat menjadi fondasi transformasi budaya pendidikan di pesantren.

Salah satu dampak signifikan dari implementasi program ini adalah meningkatnya kualitas komunikasi antara santri dan guru pembina. Sebelum program berlangsung, sebagian besar santri merasa enggan menyampaikan pengalaman negatif, terutama jika menyangkut perilaku senior. Namun setelah dilaksanakan sesi konseling reflektif dan diskusi kelompok terbuka, para santri mulai menunjukkan keterbukaan dalam menyuarakan pendapat dan pengalaman. Guru juga melaporkan bahwa santri menjadi lebih mudah diarahkan dan mampu mengungkapkan emosi secara sehat. Interaksi ini membentuk hubungan yang lebih setara antara pendidik dan peserta didik, di mana komunikasi bukan lagi bersifat top-down, melainkan dialogis. Selain itu, terbentuknya forum diskusi anti-kekerasan yang diinisiasi santri sendiri menjadi indikator meningkatnya inisiatif kolektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan humanis (Syamsu, 2020; Rusmana, 2023; Suryani, 2022). Kegiatan ini memperkuat solidaritas antarsantri dan memperluas ruang edukasi informal. Psikoedukasi bukan hanya membentuk kesadaran individu, tetapi juga membangun jejaring sosial yang memfasilitasi perubahan kognitif dan moral secara kolektif. Ini membuktikan bahwa strategi berbasis pemberdayaan mampu menciptakan perubahan dari dalam komunitas itu sendiri.

Walaupun dampaknya positif, psikoedukasi ini tidak lepas dari tantangan, terutama terkait resistensi dari sebagian kecil santri senior yang masih mempertahankan pola relasi hirarkis berbasis kekuasaan dan ketakutan. Mereka menganggap bahwa program ini melemahkan wibawa dan tradisi ketertiban di asrama. Beberapa bahkan menganggap psikoedukasi sebagai bentuk intervensi modern yang tidak sesuai dengan budaya pesantren. Resistensi ini menunjukkan bahwa perubahan kognitif tidak selalu mudah diterima oleh individu yang merasa diuntungkan dari sistem lama (Bandura, 1986; Qomar, 2005; Rakhmawati, 2021). Selain itu, tantangan muncul dari pemahaman awal yang rendah tentang

pentingnya kesehatan mental dan pendekatan psikoedukatif, baik di kalangan santri maupun sebagian guru. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam menyampaikan materi secara konsisten, terutama ketika peserta menunjukkan sikap pasif atau skeptis. Di sisi lain, keterbatasan waktu dan banyaknya beban tugas guru pembina juga menghambat pelaksanaan program secara menyeluruh. Situasi ini menunjukkan bahwa keberhasilan psikoedukasi tidak hanya tergantung pada metode, tetapi juga pada kesiapan kultural dan struktural pesantren untuk menerima pendekatan baru.

Di samping tantangan sosial-kultural, hambatan struktural juga menjadi perhatian dalam keberlangsungan program. Keterbatasan sarana seperti ruang diskusi yang kondusif, fasilitas konseling, dan modul pelatihan psikoedukatif yang sistematis membuat pelaksanaan program ini belum berjalan optimal. Guru pembina juga menyampaikan perlunya integrasi program ini ke dalam kurikulum resmi pembinaan karakter agar tidak dianggap sebagai kegiatan tambahan yang bersifat temporer. Dalam konteks ini, dukungan dari pimpinan pesantren menjadi krusial. Sebagian pengasuh pesantren telah menunjukkan komitmen dengan menyediakan jadwal khusus dan memfasilitasi pelatihan bagi guru. Namun, untuk menjamin kesinambungan, dibutuhkan kebijakan internal yang memperkuat posisi psikoedukasi sebagai bagian dari sistem pendidikan pesantren. Kajian Syamsu (2020) dan Zuhri (2021) menekankan bahwa keberhasilan pendidikan karakter memerlukan sinergi antara pendekatan pedagogis, struktur kelembagaan, dan visi kepemimpinan yang progresif. Oleh karena itu, pengembangan psikoedukasi berbasis kognitif harus didukung oleh pembenahan sistemik agar dapat menjadi model edukasi yang berkelanjutan dan transformatif di pesantren.

Secara umum, implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif menunjukkan dampak signifikan dalam membentuk kesadaran, memperbaiki pola komunikasi, dan menurunkan praktik bullying di pesantren. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku santri tidak dapat dicapai melalui pendekatan koersif, tetapi melalui proses internalisasi nilai dan restrukturisasi cara berpikir. Meski demikian, tantangan sosial, kultural, dan struktural masih menjadi kendala yang harus diatasi untuk menjamin keberlanjutan program. Analisis ini mengarah pada kesimpulan bahwa psikoedukasi kognitif merupakan strategi pencegahan bullying yang efektif jika diterapkan secara komprehensif—meliputi penguatan kapasitas guru, dukungan institusional, dan pemberdayaan santri sebagai agen perubahan. Model ini potensial untuk direplikasi sebagai pendekatan sistemik dalam pendidikan karakter berbasis kesadaran diri dan nilai-nilai anti-kekerasan dalam lingkungan pendidikan Islam.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi psikoedukasi berbasis teori kognitif di pesantren memberikan dampak positif dalam pencegahan dan penanganan perilaku bullying di kalangan santri. Melalui pendekatan rasional dan reflektif yang menekankan restrukturisasi pola pikir, program ini berhasil membentuk kesadaran santri bahwa kekerasan bukanlah bentuk pembinaan atau kepemimpinan, melainkan refleksi dari lemahnya pengendalian diri. Perubahan ini tampak dalam menurunnya frekuensi laporan bullying, meningkatnya keterbukaan komunikasi antara santri dan guru, serta terbentuknya forum diskusi anti-kekerasan yang diinisiasi oleh santri sendiri. Psikoedukasi tidak hanya berdampak pada perubahan perilaku individual,

tetapi juga membangun iklim sosial yang lebih sehat dan partisipatif di lingkungan pesantren. Meskipun demikian, tantangan masih muncul, baik dari sisi resistensi budaya oleh sebagian santri senior maupun dari keterbatasan struktural seperti kurangnya sarana pendukung, minimnya waktu pembinaan intensif, dan perlunya integrasi program ke dalam kurikulum resmi. Keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh sinergi antara kesiapan individu, komitmen guru, dan dukungan kelembagaan pesantren. Oleh karena itu, psikoedukasi berbasis kognitif menunjukkan potensi besar sebagai strategi sistemik pendidikan karakter di pesantren jika diterapkan secara berkelanjutan dan terintegrasi. Model ini dapat menjadi alternatif solutif dalam membangun kesadaran diri, empati, dan nilai-nilai anti-kekerasan pada santri melalui pendekatan reflektif, bukan represif, sehingga mendorong terbentuknya budaya pendidikan yang ramah, adil, dan transformatif di lingkungan pesantren.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Pengasuh dan seluruh jajaran pengurus Pesantren Al-Majidiyah Pamekasan atas izin, dukungan, serta kerja samanya selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Madura yang telah memberikan bantuan dana dan fasilitasi administratif dalam pelaksanaan penelitian ini. Kontribusi dari seluruh informan, guru pembina, serta para santri sangat berarti dalam memperoleh data yang mendalam dan relevan, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan bermanfaat secara akademik maupun praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M., Utami, N. I., & Fatimah, M. (2024). Psikoedukasi Bullying Pada Siswa Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v8i2.2647>
- Abdurrohim, A., Rusdiyah, E. F., & Bakar, M. Y. A. (2024). Innovation of Anti-Bullying Education Model in Islamic Boarding Schools: A Systematic Literature Review. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 16(3), Article 3. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i3.5467>
- Arif, M., & Noorhayati, S. M. (2024). Strengthening Character Education In Preventing Bullying Behavior Of Students In Pesantren. *Al-Fikra : Jurnal Ilmiah Keislaman*, 23(2), Article 2. <https://doi.org/10.24014/af.v23i2.33096>
- Arifin, Z., & Afrudin, A. (2025). The Role of Moral Education in Preventing Bullying in Islamic Boarding Schools: A Case Study. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.30734/jpe.v12i1.4866>
- Azizah, N. R. R., & Sa'adah, N. (2025a). Causes of bullying and strategies for prevention in pesantren: A holistic approach to creating an inclusive environment. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v6i1.2571>
- Azizah, N. R. R., & Sa'adah, N. (2025b). Causes of bullying and strategies for prevention in pesantren: A holistic approach to creating an inclusive environment. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v6i1.2571>
- Billah, A. a. M., Wantini, & Suyatno. (2024). Pocketbook on Prophet Hadith to Prevent Bullying Behaviour. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(4), Article 4. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i4.703>
- Check, J., & Schutt, R. K. (2012). Qualitative Data Analysis. Dalam *Research Methods in Education* (hlm. 299–324). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781544307725>
- Citra, Y., & Nasution, N. B. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan. *Paedagogi:*

- Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (e-Journal)*, 10(2), Article 2.
<https://doi.org/10.24114/paedagogi.v10i2.64466>
- Firmansyah, Pratama, I. P., & Munir. (2024). Symbolic Meanings in the Social Interaction of Santri in the Pesantren Environment. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 8(3), Article 3.
<https://doi.org/10.35723/ajie.v8i3.698>
- Fithriyah, I. (2023). Installation of Religious Moderation Values in Multi Ethnic And Religious Communities in Polagan Galis Pamekasan Village. *FIKROTUNA: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*, 12(2), 198–217.
<https://jurnalalkhairat.org/ojs/index.php/fikrotuna/article/view/538>
- Kusuma, A. A., & Rahmasari, D. (2023). Gambaran Religiusitas Penyintas Bullying Pada Remaja Madura yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 677–691. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53977>
- Lepoutre, T., Fernandez, I., Chevalier, F., Lenormand, M., & Guérin, N. (2020). The Psychoanalytical Boundaries of the Ego: Freud, Klein, Winnicott, Lacan. *L'Évolution Psychiatrique*, 85(4), e1–e27. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2020.08.003>
- Lingga, M., & Nurjannah, N. (2023). PERILAKU BULLYING DI PONDOK PESANTREN ULUMUL QUR'AN BEBESAN, ACEH TENGAH. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v9i2.2042>
- Maolana, M. (2024). Instilling The Value of Religious Moderation in Preventing Radicalism at The Ma'had Madinatul Ma Madinatul Khairaat Buntuna Islamic Boarding School. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 4(11), Article 11. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v4i11.44766>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis*. SAGE.
- Muhlis, A., Wardi, M. C., Baiquni, A., Septiadi, D. D., & Mansurnoor, I. A. (2025). The Demise of Sufi Values in Islamic Educational Institution: Bullying in Madurese Pesantrens. *Ulumuna*, 29(1), Article 1. <https://doi.org/10.20414/ujis.v29i1.1071>
- Muslim, M., Neviyarni, N., & Karneli, Y. (2019). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy in Improving Students' Understanding of Bullying. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.32698/0732>
- Pambudhi, Y. A. (2015). EFEKTIVITAS GROUP COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (GCBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PELAKU BULLYING DITINJAU DARI HARGA DIRI PADA KORBAN BULLYING. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2124>
- Prasetyo, M. A. M., Fadlin, I., & Madman, R. (2023). Towards A Bully-Free Pesantren: The Role of Educational Management With Adaptive Psychology and Mental Health Interventions. *At-Ta'dib*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9458>
- Rahman, I. K., Andriana, N., & Syahrozak, S. (2023). Menelisik Fenomena Bullying di Pesantren. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 4(3), 156–167. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v4i3.1179>
- Rahman, I. N., A. N. R., Suasanti, S., & Pratiwi, N. Y. (2023). Efektivitas Psikoedukasi terhadap Peningkatan Pemahaman terkait Bullying dan Psychological Well Being di Pesantren Pondok Madinah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), Article 3. <https://doi.org/10.56799/joongki.v2i3.1869>
- Rahmati, A., & Mubarak, F. (2023). Prevention Strategy of Violence in Pesantren. *Santri: Journal of Pesantren and Fiqh Sosial*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.35878/santri.v4i1.543>
- Rijal, A. P. (2025). The Role of Character Education in Preventing Bullying Behaviour in Islamic Boarding Schools. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 8(1), 323–336. <https://doi.org/10.58401/dirasah.v8i1.1619>
- Risqi, E. R. M., & Samsurrohman, S. (2025a). Hierarchical Culture in Islamic Boarding Schools Related to the Normalization of Bullying Behavior. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.58344/jmi.v4i3.2242>
- Risqi, E. R. M., & Samsurrohman, S. (2025b). Hierarchical Culture in Islamic Boarding Schools Related to the Normalization of Bullying Behavior. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.58344/jmi.v4i3.2242>
- Rozi, F., Mufidah, A. L., Munif, M., & Qodriyah, K. (2025). Internalizing Pesantren Values to Prevent Violence Among Santri. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.31538/adrg.v5i1.1821>

- Rozikan, M., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). Psycho-Sufistic Approach in Islamic Counseling: Strengthening The Spiritual Well-Being Of Santri. *Proceedings of International Conference on Science, Education, and Technology*, 7, 837–842. <https://proceeding.unnes.ac.id/ISET/article/view/2054>
- Rukmayana, D., & Muthohar, S. (2025). Strategi Pendidik dalam Mengantisipasi Tindakan Bullying Untuk Mewujudkan Sekolah Ramah Anak. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v6i1.18515>
- Sa'edi, M., Dannur, M., Sayyi, A., & Al-Islam, M. (2025). Integrating Ecological Awareness Through Islamic Religious Education: A Case Study At An-Nidhamiyah Islamic Boarding School, Pamekasan. *Fikroh: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 18(2), 172–187. <http://jurnal.istaz.ac.id/index.php/fikroh/article/view/1804>
- Sayyi, A. (2024). Transformasi Pendidikan Islam: Moderasi Beragama Dalam Tradisi Pesantren Salaf Di Era Global. *Akademika*, 18(2), 56–70. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=13143895834670257186&hl=en&oi=scholar>
- Sayyi, A., Fathriyah, I., Zainullah, Z., & Al-Manduriy, S. M. (2022). Multicultural Islamic Education as Conflict Resolution for Multi-Ethnic and Religious Communities in Polagan Galis Pamekasan. *Akademika*, 16(2). <https://scholar.google.com/scholar?cluster=3244753958890288819&hl=en&oi=scholar>
- Takdir, M., Mumayyizah, F., & Mubarridah, S. (2025). The Role of Pesantren Education in Overcoming Bullying among Female Santri: A Phenomenological Perspective. *INSTED: Interdisciplinary Studies in Education & Society*, 27(1), Article 1. <https://doi.org/10.34862/tce.2025.1.2>
- Vatin, N. D., Yanti, N., Syamsurizal, S., Sitorus, I., & Wandu, J. (2024). Psikoedukasi Anti Bullying pada Remaja di Pondok Pesantren Nurul Yaqin. *Journal of Humanity Dedication*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.55062/http://ojs.iaisumbar.ac.id/index.php/jabdimas/workflow/index/628/5>
- Yuhbaba, Z. N. (2019). Eksplorasi Perilaku Bullying Di Pesantren. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.36858/jkds.v7i1.143>