

Pencegahan Bullying Dan Penguatan Kesehatan Mental Di Lingkungan SMK Kesehatan Fadh Islamic

Bunga Romadhona Haque¹, Lili Anggraini², Dyah Mayasari Fatwa³, Wiwin Widyastuti⁴,
Abela Mayunita⁵, Melisa Putri Rahmadena⁶

Prodi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

Article

Diterima:

Disetujui:

Correspondence

Bunga Romadhona Haque
Prodi Kebidanan,

STIKES Abdi

Nusantara

ABSTRAK

Pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental merupakan upaya penting dalam menciptakan lingkungan sekolah menengah atas yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik. Bullying, baik dalam bentuk fisik, verbal, *social*, maupun *cyber*, dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental siswa, seperti meurunnya rasa percaya diri, kecemasan, depresi, hingga penurunan prestasi akademik. Sementara itu, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang berpikir, merasa, bertindak, berhubungan dengan orang lain, mengelola stress, serta membuat keputusan yang tepat dan ini merupakan komponen kunci dari kesehatan keseluruhan.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan siswa SMK serta mahasiswa kebidanan. Kegiatan meliputi sesi edukasi kesehatan, demonstras dan kuesioner. Materi edukasi, media visual, serta pendampingan langsung digunakan untuk mendukung proses pembelajaran. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner dan umpan balik peserta guna menilai tingkat pemahaman. **Hasil** Terdapat siswa/i yang berada pada kategori terindikasi bullying dan gangguan kesehatan mental, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa/i dibandingkan dengan hasil pre-test, serta meningkatnya kesadaran siswa/i dalam mengenali pengalaman bullying dan kondisi kesehatan mental mereka. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa setelah dipaparkan materi mengenai pencegahan bullying dan kesehatan mental, terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa/i kelas XII SMK Fahd Islamic School. Hal ini merupakan awal yang baik karena dengan meningkatnya pengetahuan siswa/i, dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan bullying dan peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Kesimpulan

Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pengisian kuesioner pengetahuan tentang Bullying oleh siswa secara efektif mampu memberdayakan diri siswa dalam mendukung kesehatan mental.

Kata kunci: pengabdian kepada masyarakat, pencegahan bullying, kesehatan mental, siswa SMK

1. PENDAHULUAN

Peningkatan kesadaran tentang isu sosial dan pendidikan di kalangan remaja telah menjadi salah satu prioritas utama dalam menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif untuk pertumbuhan mereka. Di era globalisasi ini, tantangan yang dihadapi remaja semakin kompleks termasuk meningkatnya risiko bullying yang dapat berdampak serius pada perkembangan mental dan emosional mereka. Bullying merupakan isu serius yang sering terjadi di lingkungan Sekolah Menengah Atas, perilaku bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, psikologis, maupun melalui media digital (*cyberbullying*). Menurut laporan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, sekitar 30% siswa di Indonesia mengalami bullying di sekolah.

Studi oleh Somaraju (2023) menunjukkan bahwa *cyberbullying* yang dilakukan melalui media digital, memiliki dampak yang sama buruknya dengan bentuk bullying lainnya, seperti peningkatan risiko depresi dan penurunan performa akademik pada korban. Cegah bullying dan penguatan Kesehatan mental di lingkungan SMA memerlukan peran aktif seluruh warga sekolah, termasuk guru, siswa, tenaga pendidikan, dan orang tua.

Dalam Upaya untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan sehat, kami melakukan kegiatan penyuluhan kepada siswa/i SMK Fahd Islamic School dengan metode pembelajaran MKWK berbasis proyek, yaitu dengan tema “Cegah Bullying Dan Penguatan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA)”.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan karena pada saat ini, remaja khususnya di sekolah Fahd Islamic School yang masih belum menyadari pentingnya mengenali tanda-tanda bullying di kalangan mereka. Hal ini tentunya akan berdampak buruk pada mental serta kondisi anak yang menjadi korban tersebut.

Selain itu, jika dibiarkan saja pembullyingan akan menyebabkan trauma jangka panjang serta dapat meningkatkan resiko depresi dan penurunan performa akademik pada korban. Oleh karna itu, kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i SMK Fahd Islamic School terkait dengan bullying, mendorong remaja untuk mengenali dan mencegah tindakan tersebut dan serta memastikan anak sekolah Menengah Atas (SMA) bisa mempraktikan pencegahan bullying. Salah satu faktor penyebab tingginya angka bullying adalah kurangnya pemahaman remaja tentang batasan tubuh dan hak-hak mereka. Ini menunjukkan perlunya edukasi yang lebih intensif mengenai hal ini, baik di sekolah maupun di rumah. Tanpa pemahaman yang memadai, remaja cenderung menjadi korban atau bahkan pelaku dari tindakan yang merugikan ini.

Selain itu, lingkungan sekolah yang tidak mendukung juga berkontribusi terhadap masalah ini, banyak sekolah belum memiliki kebijakan

yang jelas mengenai pencegahan dan penanganan kasus bullying. Setiawan et al. (2022) mencatat bahwa kurangnya pelatihan untuk guru dan staf sekolah dalam menangani isu-isu ini dapat memperburuk situasi. Tanpa adanya dukungan dari pihak sekolah, anak-anak merasa tidak aman dan tidak terlindungi.

Berdasarkan analisis situasi ini, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan bullying, serta merumuskan strategi pencegahan yang efektif, edukasi yang tepat, pelatihan untuk guru dan keterlibatan orang tua adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman bagi remaja. Melalui pendekatan yang holistik, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian bullying di sekolah menengah atas.

Dari analisis situasi yang telah dilakukan, beberapa isu permasalahan prioritas dapat diidentifikasi. Pertama, tingginya pengalaman bullying dan gangguan kesehatan mental, hal ini menjadi masalah utama karena anak-anak yang tidak memahami batasan tubuh mereka cenderung lebih rentan terhadap kekerasan fisik. Putry dan Pratiwi (2024) menekankan pentingnya pendidikan sikap yang sesuai dengan usia untuk membantu anak-anak mengenali dan memahami batasan dalam berteman.

Kedua, kurangnya keterlibatan orang tua dalam Pendidikan terkait perilaku bullying dan Kesehatan mental menjadi salah satu *factor* yang memperburuk permasalahan ini. Banyak orang tua belum sepenuhnya memahami bentuk-bentuk bullying serta dampaknya terhadap kondisi psikologis anak. Padahal, komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak sangat penting untuk menciptakan rasa aman.

Ketiga, minimnya kebijakan dan prosedur penanganan kasus bullying disekolah menjadi hambatan dalam upaya pencegahan. Masih banyak

sekolah yang belum memiliki *system* pelaporan yang jelas dan ramah bagi siswa, sehingga korban bullying merasa takut atau ragu untuk melaporkan kejadian yang dialami. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya pelatihan bagi guru dan staf sekolah dalam mengenali tanda-tanda bullying serta gangguan kesehatan mental.

Keempat, stigma sosial yang melekat pada korban bullying masih menjadi masalah serius, siswa yang mengalami bullying sering merasa malu, takut dianggap lemah, atau khawatir akan penilaian negatif dari teman sebaya, akibatnya banyak kasus bullying yang tidak terungkap dan berdampak pada menurunnya kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membangun budaya sekolah yang inklusif, saling menghargai dan mendukung kesehatan mental, sehingga siswa merasa aman untuk berbicara dan mencari bantuan.

Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja khususnya pada anak Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan remaja bisa mempraktikkan pencegahan bullying. Solusi yang diharapkan siswa dalam menyelesaikan konflik adalah cara nonkekerasan, seperti berdiskusi, mengendalikan emosi, berfikir rasional, dan saling memahami. Kurikulum mulai dari tujuan materi, metode, hingga evaluasi yang tidak hanya menilai aspek kognitif, tetapi juga sikap dan perilaku. Evaluasi yang efektif harus valid, reliabel, dan mampu mengukur perubahan perilaku siswa.

Penanganan kekerasan yang bersifat individual dan represif dinilai kurang efektif karena tidak

memberikan pembelajaran bagi siswa lain. Selain itu, tata tertib sekolah belum diterapkan secara konsisten oleh seluruh guru sehingga kurang berdampak signifikan dalam mencegah kekerasan. Tahap awal pelaksanaan *Project Based Learning* (PjBL) ini dimulai dengan pengenalan dan identifikasi permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah menengah atas, khususnya terkait perilaku bullying dan kesehatan mental peserta didik. Bullying masih sering ditemukan di lingkungan sekolah baik dalam bentuk verbal, nonverbal, maupun sosial, yang berdampak langsung pada kondisi psikologis siswa seperti menurunnya rasa percaya diri, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental (*World Health Organization* [WHO], 2020; *UNICEF* Indonesia, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi kelompok, diperoleh kesimpulan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami secara menyeluruh tentang apa itu bullying, jenis-jenis bullying, dampaknya, serta cara mencegah dan mengatasinya. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi sebagai upaya pencegahan bullying sekaligus penguatan kesehatan mental siswa di SMK Kesehatan Fadh Islamic School (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022). Melalui kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja khususnya pada anak Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ini bertujuan untuk memastikan remaja bisa mempraktikkan pencegahan bullying. Program pengabdian kepada masyarakat ini menerapkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan siswa SMK serta mahasiswa

kebidanan. Kegiatan meliputi sesi edukasi kesehatan, demonstrasi dan pengisian kuesioner. Materi edukasi, media visual, serta pendampingan langsung digunakan untuk mendukung proses pembelajaran. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner dan umpan balik peserta guna menilai tingkat pemahaman.

2. METODE

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai bagian dari inisiatif edukasi kesehatan yang berorientasi pada kesehatan reproduksi remaja, khususnya kesehatan mental dengan tujuan untuk mempromosikan tentang pencegahan bullying dan kesehatan mental. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2026 di SMK Kesehatan Fadh Islamic School dengan melibatkan orang tua yang memiliki siswa SMK kelas 12. Mahasiswa dan dosen kebidanan berperan sebagai fasilitator dan instruktur di bawah supervisi akademik.

Tahap awal pelaksanaan *Project Based Learning* (PjBL) ini dimulai dengan pengenalan dan identifikasi permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolah menengah atas, khususnya terkait perilaku bullying dan kesehatan mental peserta didik. Bullying masih sering ditemukan di lingkungan sekolah baik dalam bentuk verbal, nonverbal, maupun sosial, yang berdampak langsung pada kondisi psikologis siswa seperti menurunnya rasa percaya diri, kecemasan, hingga gangguan kesehatan mental (*World Health Organization* [WHO], 2020; *UNICEF* Indonesia, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi kelompok, diperoleh kesimpulan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami secara menyeluruh tentang apa itu bullying, jenis-jenis bullying, dampaknya, serta cara mencegah dan mengatasinya. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi sebagai upaya pencegahan bullying sekaligus penguatan kesehatan mental siswa di SMK Kesehatan Fahd Islamic School (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022). Setelah permasalahan teridentifikasi, tahapan selanjutnya adalah menyusun perencanaan kegiatan. Perencanaan dilakukan melalui diskusi bersama seluruh anggota kelompok untuk menentukan bentuk kegiatan, metode penyampaian materi, media yang digunakan, serta pembagian waktu pelaksanaan.

Kegiatan dirancang dalam bentuk penyuluhan dan edukasi kepada siswa dengan metode penjelasan menggunakan media PowerPoint (PPT), pembagian kuesioner, penggunaan banner dan brosur tentang bullying, serta dokumentasi kegiatan berupa foto dan video. Perencanaan ini bertujuan agar pelaksanaan kegiatan berjalan terarah, efektif, dan sesuai dengan tujuan pembelajaran. elaksanaan dan Monitoring

Pelaksanaan kegiatan dilakukan di SMK Kesehatan Fadh Islamic School dengan metode penyuluhan secara langsung. Kegiatan diawali dengan pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan media PowerPoint (PPT). Sebelum dan sesudah penyampaian materi, siswa diberikan kuesioner

untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka terkait bullying.

Selama kegiatan berlangsung, dilakukan monitoring untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai dengan perencanaan. Monitoring meliputi keterlibatan siswa, kelancaran penyampaian materi, serta efektivitas media yang digunakan (Rigby, 2017).

Tahap akhir dari kegiatan ini adalah evaluasi dan refleksi. Evaluasi dilakukan melalui analisis hasil kuesioner untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan edukasi (APA, 2019; Rigby, 2017). Refleksi dilakukan oleh kelompok untuk menilai kelebihan dan kekurangan selama pelaksanaan kegiatan.

Hasil evaluasi dan refleksi ini diharapkan dapat menjadi bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan serupa di masa mendatang serta sebagai bentuk pembelajaran bermakna bagi mahasiswa dalam penerapan Project Based Learning (PjBL) (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2022).

3. HASIL

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan capaian yang positif, baik dari aspek keterlibatan peserta, peningkatan pengetahuan, maupun pengembangan keterampilan praktis. Kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan bullying dan kesehatan mental di lingkungan sekolah dilaksanakan di SMK Fahd Islamic School pada: Hari,tanggal: Senin, 12 Januari 2026, Waktu: 08.00 s.d. 12.00 WIB , Tempat : SMK Fahd Islamic School.

Kegiatan pengabdian ini berupa pengenalan tentang pencegahan bullying dan kesehatan mental kepada siswa/i kelas XII SMK Fahd

Islamic School. Pre-test diberikan terlebih dahulu pada tanggal 17 Desember 2025 untuk mengukur pemahaman awal siswa/i sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Selanjutnya, kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2026, yang kemudian diakhiri dengan pengisian post-test untuk mengukur pemahaman siswa/i setelah pemaparan materi. Kuesioner yang digunakan pada pre-test dan post-test merupakan kuesioner yang sama, dengan tujuan untuk membandingkan perubahan tingkat pengetahuan, pengalaman bullying, dan kondisi kesehatan mental siswa/i secara objektif.

Dalam pre-test ini, diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa/i telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bullying. Namun, masih terdapat cukup banyak siswa/i yang berada pada kategori terindikasi bullying sedang hingga tinggi, serta sebagian siswa/i berada pada kategori gangguan mental ringan dan stres yang perlu perhatian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman siswa mengenai bullying sudah tergolong baik, masih terdapat permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut, khususnya terkait pengalaman bullying dan kondisi kesehatan mental siswa/i.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pencegahan bullying dan kesehatan mental, pemutaran video edukatif, permainan interaktif, sesi tanya jawab, serta kegiatan reflektif melalui sticky notes pengalaman menyakitkan dan pohon harapan.

Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan siswa/i, meningkatkan kesadaran

diri, serta menumbuhkan empati dan keberanian untuk berbicara mengenai pengalaman dan perasaan mereka.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental di SMK Fahd Islamic School telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Kegiatan ini diawali dengan identifikasi masalah, penyusunan perencanaan, persiapan materi, serta pelaksanaan penyuluhan secara langsung kepada siswa/i kelas XII. Penyuluhan ini melibatkan siswa/i SMK Fahd Islamic School dengan metode pre-test dan posttest untuk mengukur perubahan pemahaman siswa terkait bullying, pengalaman bullying, dan kondisi kesehatan mental.

Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 98% siswa berada pada kategori pengetahuan baik, yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dibandingkan dengan hasil baik pretest sebanyak 94%. Selain itu, siswa/i juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pengalaman bullying dan kondisi kesehatan mental mereka.

Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa/i, tetapi juga mendorong refleksi diri, empati, serta membangun keberanian untuk berbicara mengenai pengalaman dan perasaan mereka. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa/i tentang pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental di lingkungan sekolah. Meskipun masih terdapat siswa/i yang berada pada kategori terindikasi bullying dan gangguan kesehatan mental, hasil post-test ini menunjukkan adanya

peningkatan pengetahuan siswa/i dibandingkan dengan hasil pre-test, serta meningkatnya kesadaran siswa/i dalam mengenali pengalaman bullying dan kondisi kesehatan mental mereka. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setelah dipaparkan materi mengenai pencegahan bullying dan kesehatan mental, terjadi peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa/i kelas XII SMK Fahd Islamic School. Hal ini merupakan awal yang baik karena dengan meningkatnya pengetahuan siswa/i, dapat menjadi langkah awal dalam upaya pencegahan bullying dan peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Pencegahan dan penanganan perundungan (bullying) di satuan pendidikan*. <https://www.kemdikbud.go.id>
2. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2021). *Stop bullying: Lindungi anak dari kekerasan di sekolah*. <https://www.kemenpppa.go.id>
3. World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mentalhealth>
- UNICEF Indonesia. (2020). *Bullying di sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental anak*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/childprotection>
4. American Psychological Association. (2019). *Bullying: What it is and how to prevent it*. <https://www.apa.org/topics/bullying> Rigby, K. (2017). *Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviors*. Sage Publications. <https://us.sagepub.comhttps://us.sagepub.com>
5. Putri, S. M. H., Aisy, R., & Fitriani, W. (2025). Dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 1–10. <https://jurnal.insan.ac.id/index.php/jgt/article/view/938>
6. Nilam, C. (2024). Dampak perilaku bullying di sekolah terhadap kesehatan mental anak. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 7(2), xx–xx. <https://www.ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk/article/view/226>
- 6 Jumra, M. R., Baharuddin, A., & Arifullah. (2025). The dynamics of bullying in schools: Causes, impacts, and prevention strategies. *Journal of Indonesian Scholars for Social Research*, 5(1), 83–91. <https://ojs.ycit.or.id/index.php/JISSR/article/view/176>
7. Faizah, F., & Amna, Z. (2024). Bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1),

77–84.

<https://jurnal.arraniry.ac.id/index.php/equality/article/view/1950>

8. Rosmaharani, S., Noviana, I., & Prihatini, M. S. (2024). Penguatan kesehatan jiwa pada remaja untuk mencegah bullying. *Jurnal pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 11(2), xx–xx.

<https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/2874>

9. Agustiniingsih, N., Yusuf, A., Ahsan, & Fanani, Q. (2024). The impact of bullying and cyberbullying on mental health: A systematic review. *International Journal of Public Health Science*, 13(2), xx–xx.

<http://ijphs.iaescore.com/index.php/IJPHS/article/view/23683>