
PENYULUHAN KESEHATAN PENCEGAHAN BULLYING SEBAGAI UPAYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SMP N 01 WANASARI

Akbar*¹, Rena Afita Sari², Widya Marta³
¹⁻³ Stikes Brebes

*Email: akbarmsaad5783@gmail.com

Abstract: *Bullying remains a prevalent social problem in school settings and has significant impacts on adolescents' mental health, particularly among junior high school students. Adolescence is a developmental stage characterized by vulnerability to emotional and social pressures; therefore, experiences of bullying may adversely affect self-confidence, personality development, and psychological well-being. This community service activity aimed to increase students' knowledge and awareness of bullying, its various forms in both school environments and digital media, as well as its effects on mental health. The activity was conducted at SMP Negeri 01 Wanasari Brebes on December 17, 2025, using educational counseling, interactive discussions, and question-and-answer sessions with a participatory approach. The results indicated an improvement in students' understanding of bullying and mental health concepts, a positive change in attitudes toward the bystander effect, and increased awareness of reporting bullying incidents through the mechanisms that had been socialized. This activity contributed positively to fostering empathy, social awareness, and collective responsibility in creating a safe and supportive school environment for adolescents.*

Keyword: *Bullying; Mental Health; Adolescents; Health Education; Junior High School*

Abstrak: Bullying merupakan permasalahan sosial yang masih prevalen di lingkungan sekolah dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan emosional dan sosial, sehingga pengalaman perundungan berpotensi memengaruhi kepercayaan diri, pembentukan kepribadian, serta kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bullying, bentuk-bentuk perundungan di lingkungan sekolah maupun media digital, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 01 Wanasari Brebes pada 17 Desember 2025 dengan metode penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, dan tanya jawab menggunakan pendekatan partisipatif. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep bullying dan kesehatan mental, perubahan sikap terhadap fenomena *bystander effect*, serta meningkatnya kesadaran siswa dalam melaporkan tindakan perundungan melalui mekanisme yang telah disosialisasikan. Kegiatan ini berkontribusi positif dalam menumbuhkan empati, kepedulian sosial, serta tanggung jawab kolektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan kondusif bagi perkembangan remaja.

Kata Kunci: *Bullying; Kesehatan Mental; Remaja; Penyuluhan Kesehatan; Sekolah Menengah Pertama*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), remaja mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kebutuhan akan kemandirian, serta mencari pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya. Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan karakter dan kesehatan mental remaja. Lingkungan yang aman dan suportif dapat mendorong kepercayaan diri serta perkembangan sosial yang positif, sedangkan tekanan sosial dan perundungan berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis, menghambat proses pembelajaran, dan menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja.

Sekolah idealnya menjadi lingkungan yang kondusif dalam menanamkan nilai toleransi, kerja sama, dan saling menghargai perbedaan. Keberagaman latar belakang siswa di SMPN 01 Wanasari sesungguhnya merupakan potensi positif dalam proses pembelajaran, namun dalam praktiknya sering memunculkan tantangan adaptasi sosial. Perbedaan pengalaman dan pola asuh tanpa pengelolaan yang tepat dapat memicu terbentuknya hierarki sosial tidak sehat yang berujung pada perilaku bullying.

Bullying di lingkungan sekolah, khususnya pada tingkat SMP, terus berkembang baik dalam bentuk fisik, verbal, sosial, maupun digital. Bullying verbal dan pengucilan sosial menjadi bentuk yang paling sering terjadi dan kerap disamarkan sebagai candaan. Padahal, dampaknya sangat serius terhadap kesehatan psikologis remaja, terutama dalam pembentukan identitas diri dan kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya berperan besar dalam munculnya perilaku agresif. Tanpa penanganan yang tepat, bullying berpotensi berkembang menjadi budaya sekolah yang toksik, terlebih dengan meningkatnya ancaman cyberbullying seiring kemajuan teknologi.

Perundungan, khususnya cyberbullying, tidak lagi terbatas pada ruang dan waktu sekolah, melainkan dapat terjadi kapan saja melalui media digital dengan dampak psikologis yang berkepanjangan akibat jejak digital yang sulit dihapus. Kondisi ini menimbulkan tekanan serius bagi korban, mulai dari stres, depresi, isolasi sosial, hingga risiko gangguan kesehatan mental yang lebih berat. Oleh karena itu, keterlibatan guru, orang tua, dan teman sebaya menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman melalui pendidikan karakter, penanaman empati, komunikasi terbuka, serta sistem pelaporan yang responsif.

Kesehatan mental remaja merupakan fondasi penting dalam proses pendidikan, namun sering terabaikan karena fokus sekolah yang berlebihan pada prestasi akademik. Bullying yang tidak tertangani dapat menghambat perkembangan psikologis siswa, menurunkan kemampuan

belajar, serta menimbulkan trauma jangka panjang yang berdampak hingga masa dewasa. Dengan demikian, pencegahan dan penanganan bullying perlu menjadi bagian integral dari kebijakan dan budaya sekolah.

Gejala gangguan kesehatan mental pada remaja sering disalahartikan sebagai kenakalan, sehingga penanganannya tidak tepat dan meningkatkan risiko perilaku menyimpang. WHO menegaskan bahwa masalah kesehatan mental yang tidak tertangani sejak usia sekolah dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup individu dan produktivitas bangsa. Pemerintah Indonesia telah merespons melalui Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 sebagai landasan hukum pencegahan dan penanganan kekerasan di sekolah. Namun, efektivitas regulasi sangat bergantung pada komitmen dan konsistensi di tingkat sekolah.

Data KPAI menunjukkan bahwa kekerasan di sekolah masih tinggi dan semakin kompleks, terutama dalam bentuk kekerasan verbal dan digital yang sulit terdeteksi. Hal ini menuntut pendekatan penanganan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada sanksi, tetapi juga mencakup edukasi, pendampingan psikologis, serta pembentukan budaya sekolah yang inklusif. Keterlibatan seluruh komunitas sekolah dan sistem pelaporan yang aman menjadi kunci dalam upaya pencegahan bullying dan perlindungan kesehatan mental siswa.

Pembangunan lingkungan sekolah yang ramah terhadap kesehatan mental merupakan proses jangka panjang yang penting untuk membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis. Salah satu hambatan utama dalam pencegahan perundungan di SMPN 01 Wanasari adalah fenomena *bystander effect*, di mana siswa memilih diam karena takut menjadi korban berikutnya, sehingga perilaku bullying terus berlanjut. Oleh karena itu, pendidikan keberanian moral perlu dikembangkan agar siswa mampu berperan sebagai *upstander* yang berani dan aman dalam membantu korban atau melapor.

Peran guru dan tenaga kependidikan juga krusial dalam mendeteksi perubahan perilaku siswa sejak dini, meskipun dihadapkan pada keterbatasan waktu dan akses terhadap dinamika sosial siswa. Untuk menjawab tantangan tersebut, diperlukan program interaktif dan partisipatif yang membangun hubungan emosional positif antara guru dan siswa. Penyuluhan yang dilaksanakan pada 17 Desember 2025 dirancang sebagai upaya menjembatani komunikasi tersebut serta menumbuhkan tanggung jawab bersama dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung kesehatan mental.

Wilayah Wanasari sebagai daerah berkembang masih menghadapi keterbatasan akses informasi serta kuatnya stigma negatif terhadap kesehatan mental, yang membuat remaja enggan mengakui dan mencari bantuan atas masalah psikologis yang dialami. Kondisi ini berpotensi memperburuk tekanan emosional dan meningkatkan risiko gangguan mental yang

lebih serius. Melalui kegiatan penyuluhan, diharapkan stigma terhadap kesehatan mental dapat dikurangi serta mendorong siswa untuk lebih terbuka dan berani mencari bantuan.

Edukasi yang menekankan empati dan penghargaan terhadap perbedaan sensitivitas emosional menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan harmonis serta menekan kasus perundungan. Selain itu, keterlibatan orang tua melalui komunikasi yang terbuka dengan pihak sekolah sangat penting dalam pencegahan bullying secara berkelanjutan, mengingat lingkungan keluarga turut memengaruhi perilaku agresif siswa di sekolah.

Membangun budaya sekolah yang positif dan bebas perundungan bukanlah proses yang bisa selesai dalam satu malam atau melalui satu kali penyuluhan saja. Ini adalah perjalanan panjang yang memerlukan konsistensi, kolaborasi, dan komitmen dari seluruh elemen sekolah siswa, guru, tenaga kependidikan, hingga orang tua. Nilai-nilai anti-perundungan harus benar-benar tertanam dalam setiap aspek kehidupan sekolah. Kegiatan penyuluhan seperti ini menjadi titik awal yang sangat penting untuk menyalakan semangat perubahan.

Namun, ini harus diikuti oleh program lanjutan yang lebih mendalam dan terstruktur, seperti pelatihan keterampilan sosial, konseling rutin, pembentukan kelompok dukungan siswa, dan monitoring yang berkelanjutan. Setiap siswa harus merasa bahwa suara mereka didengar, kebutuhan mereka diperhatikan, dan sekolah benar-benar menjadi tempat yang aman untuk belajar dan berkembang. Dengan upaya bersama yang terus-menerus, diharapkan SMPN 01 Wanasari bisa menjadi lingkungan yang sehat, ramah, dan mendukung pertumbuhan setiap individu, sehingga mereka dapat fokus meraih prestasi dan mengembangkan potensi tanpa gangguan dari perilaku negatif apapun.

METODE KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan bertema “*Pencegahan Bullying sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental Remaja SMP*” dilaksanakan di SMP Negeri 01 Wanasari, Brebes. Pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis melalui tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi guna memastikan proses penyuluhan berjalan terarah, efektif, serta mencapai tujuan yang berkelanjutan dalam upaya pencegahan bullying dan peningkatan kesehatan mental siswa.

A. Jenis dan Pendekatan Kegiatan

Penyuluhan ini bersifat edukatif dan preventif dengan pendekatan partisipatif-komunikatif yang mendorong keterlibatan aktif siswa dalam diskusi dan refleksi. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu kesehatan

mental dan pencegahan bullying, sekaligus menumbuhkan kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan sehat secara psikologis.

B. Metode Penyampaian Materi

Penyuluhan menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi kelompok, dan tanya jawab yang didukung media presentasi visual untuk menyampaikan materi secara komprehensif dan interaktif. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa serta mendorong keterlibatan aktif peserta sehingga penyampaian materi berlangsung efektif dan tidak monoton.

C. Materi Penyuluhan

Materi penyuluhan disusun secara sistematis sesuai dengan karakteristik siswa SMP, mencakup pengertian dan jenis bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi pencegahan dan penanganan yang positif. Materi juga menekankan peran siswa sebagai *upstander* dan disampaikan dengan bahasa sederhana serta kontekstual agar mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

D. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan penyuluhan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, dan kesiapan sarana. Tahap pelaksanaan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab, sedangkan tahap evaluasi bertujuan menilai pemahaman siswa serta efektivitas metode yang digunakan guna memastikan tercapainya tujuan program secara optimal

E. Teknik Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan secara kualitatif melalui observasi partisipasi siswa, sesi tanya jawab, serta pengumpulan masukan dari siswa dan guru untuk menilai pemahaman dan efektivitas penyuluhan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan kegiatan selanjutnya guna meningkatkan dampak pencegahan bullying dan kesehatan mental remaja di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

hasil dari kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, serta menelaah

bagaimana kegiatan tersebut memberikan pengaruh terhadap pemahaman, sikap, dan kesadaran siswa dalam upaya pencegahan bullying dan menjaga kesehatan mental remaja di SMP Negeri 01 Wanasari Brebes. Selain itu, saya akan mengaitkan hasil yang diperoleh dengan tujuan awal penyuluhan dan juga dengan permasalahan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, agar kita dapat melihat tingkat efektivitas kegiatan ini secara komprehensif.

A. Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Penyuluhan dilaksanakan pada 17 Desember 2025 di SMP Negeri 01 Wanasari, Brebes, dan berlangsung lancar sesuai rencana. Kegiatan didukung penuh oleh pihak sekolah, dengan kehadiran dan keterlibatan siswa yang tertib serta suasana kondusif, sehingga penyampaian materi dapat dilakukan secara efektif tanpa kendala teknis maupun non-teknis.



Gambar 1. Gambaran umum siswa mengikuti kegiatan sosialisasi

B. Tingkat Partisipasi dan Antusiasme Peserta

Selama penyuluhan, siswa menunjukkan tingkat partisipasi dan antusiasme yang tinggi, terutama pada sesi diskusi dan tanya jawab interaktif. Keterlibatan aktif hingga akhir kegiatan menunjukkan bahwa isu bullying dan kesehatan mental relevan bagi remaja serta menegaskan efektivitas metode penyuluhan dalam menciptakan suasana pembelajaran yang partisipatif.



Gambar 2. Tingkat partisipasi dan antusiasme siswa

C. Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Bullying

Setelah mengikuti penyuluhan, pemahaman siswa tentang bullying meningkat secara signifikan, dari yang semula terbatas pada kekerasan fisik menjadi mencakup kekerasan verbal, pengucilan sosial, dan cyberbullying. Siswa mampu mengenali perilaku perundangan yang sebelumnya dianggap candaan serta lebih berhati-hati dalam bersikap. Peningkatan pemahaman ini menjadi langkah awal penting dalam pencegahan bullying melalui peningkatan kesadaran dan sikap kritis siswa terhadap perilaku sosial di sekolah.

D. Pemahaman Siswa terhadap Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental

Penyuluhan meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental, termasuk kecemasan, stres, penurunan kepercayaan diri, hingga depresi dan penarikan diri sosial. Siswa menunjukkan peningkatan empati terhadap korban serta kesadaran akan pentingnya saling mendukung dan menjaga kesehatan mental, sehingga terbentuk pemahaman bahwa bullying merupakan masalah serius dengan dampak psikologis jangka panjang.



Gambar 3. Pemahaman siswa terhadap bullying

E. Perubahan Sikap Siswa terhadap Fenomena Saksi Bisu (Bystander Effect)

Setelah penyuluhan, terjadi perubahan sikap siswa terhadap fenomena *bystander effect*, di mana siswa mulai memahami bahwa sikap diam dapat memperkuat praktik bullying. Melalui pemahaman peran *upstander*, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran moral, kepedulian sosial, serta kesiapan untuk bertindak atau melaporkan kasus bullying, yang menjadi indikator positif terbentuknya budaya anti-bullying di sekolah.

F. Respons Siswa terhadap Mekanisme Pelaporan Bullying

Penyuluhan meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri siswa dalam melaporkan kasus bullying melalui pemahaman yang jelas mengenai mekanisme pelaporan, jaminan kerahasiaan, dan perlindungan pelapor. Informasi tersebut mengurangi hambatan psikologis dan sosial, sehingga mendorong siswa untuk lebih proaktif berperan dalam pencegahan dan penanggulangan bullying di lingkungan sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan ini menunjukkan bahwa bullying masih menjadi masalah serius di sekolah dan berdampak pada kesehatan mental siswa. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman, empati, serta mendorong perubahan sikap siswa dari *bystander* menjadi *upstander*, sehingga efektif sebagai langkah awal menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung kesehatan mental remaja.

Sekolah diharapkan mengembangkan program pencegahan bullying yang berkelanjutan sesuai Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023, dengan sistem pelaporan yang aman dan berpihak pada korban. Siswa didorong untuk mengimplementasikan nilai empati dan berperan sebagai *upstander* dalam menolak perundungan. Guru dan tenaga kependidikan perlu meningkatkan kepekaan terhadap perubahan perilaku siswa serta memperkuat pendekatan pembinaan yang humanis melalui pelatihan berkelanjutan. Orang tua diharapkan membangun komunikasi terbuka dan bekerja sama dengan sekolah dalam mendukung kesehatan mental anak. Kegiatan penyuluhan selanjutnya direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin dengan metode yang lebih variatif dan interaktif guna meningkatkan efektivitas pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Catur Syalifah Salsabillah et al., 2024; Hitiyaut et al., 2024; https://www.who.int/publications/i/item/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com, 2011; Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2021; Maizurrahmi et al., 2025; Review, 2025; Wulansari et al., 2021) Catur Syalifah Salsabillah, Mochammad Aidhul Fitra, Muhammad Fikram Zaidan, & Ati Kusmawati. (2024). Intervensi Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Bima : Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2(1), 279–287. <https://doi.org/10.61132/bima.v2i1.613>
- Hitiyaut, M., Hatuwe, E., & Tunny, I. S. (2024). Pencegahan Perilaku Bullying Guna Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Smk Kesehatan Tiant Mandiri Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(6), 2174–2178. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i6.1190>
- https://www.who.int/publications/i/item/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com. (2011). Adolescent mental health. https://www.who.int/publications/i/item/Adolescent-Mental-Health?Utm_source=chatgpt.Com. https://www.who.int/publications/i/item/adolescent-mental-health?utm_source=chatgpt.com
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). Perundungan / Bullying Yuk ! Perundungan / Bullying Yuk !, 3–24. <https://id.z-library.se/book/21404584/64bccb/stop-perundunganbullying-yuk.html>
- Maizurrahmi, S., Putri, 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, 100–106.
- Review, L. (2025). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Dampak Bullying pada Kesehatan Mental Remaja : 14(2)*, 75–82.
- Wulansari, W., Liyanovitasari, L., Rosalina, R., Susilo, E., & Galih, Y. (2021). Pengenalan Pencegahan dan Penanganan Psikososial Bullying Pada Remaja. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.872>