

PENCEGAHAN BULLYING PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH ATAS MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN MENTAL

Eri Riana Pertiwi^{a,*}, Meutia Chaizuran^b,

^{a,b} Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Aceh

Corresponding Author eririanapertiwi@usk.ac.id

Abstract

Bullying remains a common problem in schools and negatively affects students' physical, psychological, and social well-being, as well as their academic performance. Adolescence is a vulnerable period for bullying, emphasizing the importance of preventive health education. This community service program aimed to improve students' knowledge of bullying, its impacts, and prevention strategies. The program was conducted at MTsN 7 Kuta Baro, Aceh Besar Regency, involving 60 students. Educational activities included interactive lectures, PowerPoint presentations, educational videos, group discussions, games, and question-and-answer sessions. Students' knowledge was assessed using pretest and posttest questionnaires. The results showed a marked improvement, with the mean knowledge score increasing from 67.8 before the intervention to 89.2 afterward. Students gained a better understanding of bullying, its consequences, and appropriate prevention and reporting measures. Interactive health education effectively increased students' awareness and is expected to support the development of a safe, supportive, respectful, and bullying-free school environment.

Keywords : bullying, education health, teenager

Abstrak

Bullying merupakan permasalahan yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta prestasi belajar siswa. Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami maupun melakukan bullying sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui pendidikan kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang bullying, dampak, dan strategi pencegahannya. Kegiatan dilaksanakan di MTsN 7 Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, dengan melibatkan 60 siswa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, diskusi, permainan edukatif, dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan dari 67,8 menjadi 89,2 setelah edukasi. Siswa juga mampu mengenali bentuk bullying, memahami dampaknya, serta mengetahui langkah pencegahan dan pelaporan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan interaktif efektif meningkatkan pengetahuan siswa dan diharapkan mendukung terbentuknya budaya sekolah yang aman, nyaman, serta bebas dari bullying melalui kolaborasi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan.

Kata kunci: bullying, pendidikan kesehatan, remaja

1. Pendahuluan

Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang banyak terjadi pada anak dan remaja di lingkungan sekolah. Perilaku ini dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, sehingga menyebabkan korban mengalami penderitaan secara fisik, psikologis, maupun sosial (Olweus, 1993). Bentuk bullying dapat berupa bullying fisik, verbal, relasional (pengucilan sosial), maupun *cyberbullying* yang semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi informasi dan penggunaan media sosial di kalangan remaja (UNESCO, 2019). Dampak bullying tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan psikososial, prestasi akademik, serta kualitas hidup korban hingga dewasa. Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang memberikan dampak serius terhadap kesehatan mental, kehidupan sosial, dan proses belajar peserta didik. Korban bullying cenderung mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi, rendahnya harga diri, hingga trauma yang dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Dari aspek sosial, korban sering menarik diri dari lingkungan pergaulan, kehilangan rasa percaya kepada teman sebaya, mengalami kesulitan membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta merasa tidak aman berada di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut juga berdampak langsung terhadap proses pembelajaran, antara lain menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, keaktifan di kelas, serta prestasi akademik akibat ketakutan dan tekanan yang terus-menerus dialami. Dalam jangka panjang, apabila tidak ditangani secara tepat, bullying dapat menghambat perkembangan karakter, keterampilan sosial, dan potensi akademik peserta didik, sehingga upaya pencegahan dan penanganan yang melibatkan sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat menjadi sangat penting untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan optimal setiap siswa. Pernyataan ini sejalan dengan uraian pada pendahuluan artikel yang

menegaskan bahwa bullying tidak hanya mengganggu proses pembelajaran, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis dan sosial yang serius bagi korban.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang sangat pesat. Pada fase ini, remaja cenderung memiliki kebutuhan yang tinggi untuk diterima oleh kelompok sebaya sehingga lebih rentan menjadi pelaku maupun korban bullying. Korban bullying berisiko mengalami kecemasan, depresi, penurunan harga diri, kesulitan berkonsentrasi, penurunan prestasi belajar, hingga keinginan untuk mengisolasi diri. Sementara itu, pelaku bullying juga berisiko mengembangkan perilaku agresif dan antisosial yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (*World Health Organization [WHO], 2024*).

Laporan UNESCO menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga siswa di dunia pernah mengalami bullying di lingkungan sekolah (UNESCO, 2019). Di Indonesia, bullying masih menjadi salah satu bentuk kekerasan yang sering ditemukan di satuan pendidikan. Hasil Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) serta berbagai laporan dari Kementerian Pendidikan menunjukkan bahwa kasus perundungan masih terjadi pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying merupakan permasalahan yang memerlukan perhatian bersama melalui pendekatan promotif, preventif, dan kolaboratif.

Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, sikap saling menghormati, dan lingkungan belajar yang aman. Namun, upaya pencegahan bullying tidak dapat dilakukan hanya oleh pihak sekolah, melainkan membutuhkan keterlibatan orang tua, tenaga kesehatan, masyarakat, dan peserta didik itu sendiri. Salah satu strategi yang efektif adalah melalui pendidikan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta menumbuhkan sikap anti-bullying pada siswa. Pendidikan kesehatan memberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahan dan pelaporan apabila terjadi tindakan bullying.

Sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MTsN 7 Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar dengan sasaran siswa sekolah. Berdasarkan hasil koordinasi dengan pihak sekolah, masih ditemukan siswa yang belum memahami secara komprehensif mengenai bentuk-bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta cara merespons apabila menjadi korban maupun saksi bullying. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi yang terstruktur sebagai upaya meningkatkan literasi siswa mengenai pencegahan bullying.

Melalui kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan secara interaktif, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku bullying serta terbentuknya komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan bebas dari bullying. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa MTsN 7 Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar tentang bullying, dampaknya terhadap kesehatan dan proses belajar, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MTsN 7 Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar dengan sasaran siswa kelas VIII dan IX. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025. Kegiatan dilaksanakan melalui metode pendidikan kesehatan menggunakan media PowerPoint, leaflet, dan diskusi interaktif mengenai pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying, dampak bullying, serta strategi pencegahannya.

Tahapan kegiatan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta, penyampaian materi melalui ceramah interaktif disertai diskusi dan tanya jawab, serta pelaksanaan posttest untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah edukasi. Selain itu, dilakukan evaluasi terhadap partisipasi dan antusiasme siswa selama mengikuti kegiatan. Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian edukasi. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan siswa serta keaktifan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di MTsN 7 Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar dan diikuti oleh siswa dengan antusias. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan yang meliputi pretest, penyampaian materi, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, dan posttest. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan partisipasi aktif dengan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai perilaku bullying yang pernah mereka temui di lingkungan sekolah.

Tindakan bullying saat ini dipandang sebagai masalah global. Dimana sebagian orang tua maupun pihak sekolah menganggap bahwa perundungan hanya dialami oleh siswa SMP dan SMA tidak sepenuhnya benar, sebab kenyataannya perilaku serupa juga banyak terjadi sejak pada anak usia 3-12 tahun. Pada masa perkembangan saat ini, kasus bullying seringkali terabaikan karena dianggap sebagai perilaku yang wajar (Agustina Rahayu & Permana, 2019).

Dalam materi yang dibawakan dijelaskan bahwasannya bullying merupakan perbuatan yang menyakiti teman secara sengaja dan berulang-ulang. Hayati et al (2023) menjelaskan bahwa bullying merupakan suatu tindakan mengganggu atau menyakiti orang lain yang dilakukan secara sadar dan disengaja baik secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal yang direncanakan maupun spontan kemudian tindakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus.

Bullying menjadi hambatan serius bagi anak dalam mengekspresikan diri karena tidak memberikan rasa aman maupun nyaman. Sebaliknya, perilaku ini menimbulkan rasa takut, terancam, rendah diri, dan membuat korban merasa tidak berharga. Dampak yang muncul antara lain kesulitan berkonsentrasi saat belajar, enggan bersekolah, sulit bersosialisasi dengan lingkungan, kehilangan kepercayaan diri, hingga prestasi akademik yang menurun. Dalam kasus yang lebih parah, korban bahkan dapat mengalami tekanan psikologis berat yang berujung pada keinginan untuk mengakhiri hidupnya (Zulqurnain et al., 2022).

Selien & Restya (2024) menyampaikan terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan sekolah untuk mencegah bullying sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang aman bagi siswa. Strategi tersebut meliputi penyelenggaraan kampanye anti-bullying, pemberian pelatihan bagi guru, staf, dan siswa, pembentukan tim anti-bullying, penetapan kebijakan khusus yang tegas, serta peningkatan pengawasan di lingkungan sekolah. Kampanye anti-bullying sendiri

bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak bullying, menanamkan nilai menghargai perbedaan, dan menciptakan iklim sekolah yang aman dan ramah bagi seluruh siswa

Hasil evaluasi setelah dilakukan kegiatan pengabdian Masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, sebagian besar siswa telah mampu memahami pengertian bullying, mengenali bentuk-bentuk bullying, mengetahui dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta memahami cara mencegah dan melaporkan tindakan bullying kepada guru atau pihak sekolah. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pencegahan bullying.

Keberhasilan kegiatan didukung oleh penggunaan metode pembelajaran yang interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam membentuk sikap positif, meningkatkan kepedulian terhadap sesama, serta menumbuhkan budaya saling menghargai di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai pencegahan bullying perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan agar tercipta lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan bebas dari bullying.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendidikan kesehatan tentang pencegahan bullying di MTsN 7 Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pengertian, bentuk, dampak, serta strategi pencegahan bullying. Metode penyuluhan yang disertai diskusi interaktif dan tanya jawab mampu meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan sebagai upaya menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan bebas dari bullying.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTsN 7 Kuta Baro, para guru, dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- American Psychological Association. (2023). *Bullying*. <https://www.apa.org/topics/bullying>
- Agustina Rahayu, B., & Permana, I. (2019). *Bullying Di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku Bullying Dan Pencegahan*.
- Hayati, N., Tarbiyah, F., Keguruan, I., Bimbingan, P., Konseling, D., & Yusri, F. (2023). Upaya Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa Smpn 1 Enam Lingkung Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)*, 1(1).
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2023). *Panduan pencegahan dan penanganan kekerasan di lingkungan satuan pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Selian, S. N., & Restya, W. P. D. (2024). Peran Kepala Sekolah dalam Mengatasi Bullying di Sekolah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 531–539. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.751>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.
- World Health Organization. (2020). *School-based violence prevention: A practical handbook*. World Health Organization.
- Zulqurnain, AM., Thoha, M., & Kunci, K. (2022). Analisis Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying. *Jurnal BK Pendidikan Islam*, 3(2), 69–82. <https://doi.org/10.1905/ec.v1i1.1808>