Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), Vol. 8. No. 1 April 2026
Universitas Ubudiyah Indonesia
ISSN: 3031-4062

PENCEGAHAN BULLYING UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI SEKOLAH MTsN 6 ACEH BESAR

Bullying Prevention to Improve Mental Health of Adolescents at MTsN 6 Aceh Besar

Melda Sofia[1)], Kurnia Rahmayani[2)], Mawarnis[3)]
[1]Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia. Jalan Alue Naga Desa Tibang, Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh 23114, Indonesia
Korespondensi Penulis: 1melda@uui.ac.id,

Abstrak

Kesehatan mental remaja sering kali terganggu akibat maraknya kasus perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah, termasuk yang rentan terjadi pada usia sekolah menengah pertama. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi siswa mengenai bahaya *bullying* serta memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya menjaga kesehatan mental melalui metode psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan di MTsN 6 Aceh Besar yang berlokasi di Kecamatan Montasik, Kabupaten Aceh Besar. Metode pelaksanaan pengabdian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu pemberian pre-test untuk mengukur pemahaman awal, penyampaian materi interaktif mengenai jenis-jenis *bullying*, dampak psikologis, dan cara pencegahannya, serta diakhiri dengan post-test dan sesi konseling kelompok singkat. Hasil pelaksanaan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang signifikan mengenai dampak buruk perilaku *bullying* terhadap kesehatan jiwa korban maupun pelaku. Melalui psikoedukasi ini, tercipta kesadaran baru di kalangan remaja untuk membangun lingkungan madrasah yang ramah, saling mendukung, serta berani melaporkan segala bentuk tindakan intimidasi kepada guru bimbingan konseling. Kesimpulannya, intervensi psikoedukasi terbukti efektif sebagai langkah preventif dalam meminimalkan angka *bullying* sekaligus menguatkan ketahanan mental remaja di sekolah.

Kata Kunci : Psikoedukasi, *Bullying*, Remaja, Kesehatan Mental.

Abstract

Adolescent mental health is frequently compromised due to the prevalence of bullying within school environments, a risk that is particularly high during junior high school years. This community service aims to educate students on the dangers of bullying and provide an in-depth understanding of the importance of maintaining mental health through psychoeducation methods. The activity was conducted at MTsN 6 Aceh Besar, located in Montasik District, Aceh Besar Regency. The implementation method consisted of three main stages: administering a pre-test to measure initial knowledge, delivering interactive presentations on the types of bullying, its psychological impacts, and prevention strategies, and concluding with a post-test and a brief group counseling session. The results indicated a significant increase in students' comprehension regarding the adverse effects of bullying behaviors on the mental health of both victims and perpetrators. Through this psychoeducation, a new awareness was foster among adolescents to build a supportive and friendly madrasah environment, empowering them to report any form of intimidation to guidance counselors. In conclusion, psychoeducational intervention is proven effective as a preventive measure to minimize bullying while strengthening adolescent mental resilience in schools.

Keywords: *Psychoeducation, Bullying, Adolescent, Mental Health, MTsN 6 Aceh Besar.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase transisi paling krusial sekaligus kompleks dalam rentang siklus perkembangan manusia. Secara kronologis, fase ini menjembatani masa kanak-kanak yang penuh ketergantungan menuju masa dewasa yang dituntut mandiri. Masa ini ditandai oleh lonjakan perubahan biologis melalui proses pubertas, reorganisasi struktur kognitif yang memicu pola pikir

abstrak, serta fluktuasi sosio-emosional yang sangat dinamis. Remaja tidak lagi membatasi ruang interaksinya di dalam lingkup domestik keluarga. Mereka mulai memperluas jejaring sosial, mengeksplorasi identitas diri, dan menaruh dependensi emosional yang besar pada penerimaan kelompok teman sebaya (*peer acceptance*). Kondisi psikologis yang masih dalam tahap pencarian jati diri ini, jika tidak diiringi dengan kematangan regulasi emosi dan bimbingan lingkungan yang tepat, sangat rentan memicu berbagai deviasi perilaku sosial di sekolah. Salah satu masalah psikososial paling krusial, persisten, dan mengancam ekosistem pendidikan menengah saat ini adalah maraknya perilaku perundungan atau yang lebih dikenal dengan istilah *bullying*.

Bullying didefinisikan secara komprehensif sebagai segala bentuk tindakan agresif, intimidatif, dan destruktif yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa memiliki kekuatan atau kekuasaan lebih, terhadap individu lain yang dinilai lebih lemah, tidak berdaya, atau terisolasi secara sosial. Karakteristik utama yang membedakan perundungan dengan konflik interpersonal biasa adalah adanya ketidakseimbangan kekuasaan (*imbalance of power*) yang nyata serta pola tindakan yang terjadi secara berulang-ulang (*repetitive*) dari waktu ke waktu. Di era digital dan modernisasi pendidikan saat ini, manifestasi *bullying* telah bertransformasi ke dalam bentuk yang sangat beragam dan sering kali terselubung. Perilaku ini tidak lagi terbatas pada kekerasan fisik (*physical bullying*) seperti memukul, mendorong, atau merusak barang, melainkan kerap bergeser pada perundungan verbal (*verbal bullying*) seperti memaki, mencemooh, memberikan julukan nama yang merendahkan, serta perundungan relasional (*relational bullying*) berupa pengucilan sosial, penyebaran rumor palsu, dan sabotase pertemanan. Bahkan, perkembangan teknologi melahirkan fenomena baru berupa perundungan siber (*cyberbullying*), di mana intimidasi dilakukan melalui media sosial secara masif, tanpa batas ruang dan waktu, serta sering kali dilakukan secara anonim.

Dampak buruk yang ditimbulkan oleh rantai perilaku perundungan ini sangat merusak dan mencederai kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta derajat kesehatan mental para remaja. Ditinjau dari perspektif psikologi klinis, masa remaja adalah masa keemasan pembentukan konsep diri (*self-concept*) dan harga diri (*self-esteem*). Ketika seorang remaja terus-menerus dihadapkan pada paparan intimidasi dan penolakan sosial di lingkungan sekolah, struktur pertahanan ego mereka akan mengalami kerapuhan. Korban *bullying* rentan mengalami gangguan kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), serangan panik, insomnia, gejala psikosomatis seperti sakit kepala dan perut tanpa penyebab medis, depresi klinis, hingga munculnya ideasi bunuh diri (*suicidal ideation*). Ketakutan emosional yang mendalam ini juga berkolerasi linear terhadap penurunan fungsi kognitif dan prestasi akademik di sekolah. Siswa yang menjadi korban perundungan cenderung kehilangan motivasi belajar, mengalami kesulitan konsentrasi yang parah, sering membolos, bahkan memilih untuk putus sekolah demi menghindari lingkungan yang mereka persepsikan sebagai ancaman bagi keselamatan jiwa mereka.

Kondisi empiris tersebut melatarbelakangi mendesaknya kebutuhan pelaksanaan intervensi psikososial di MTsN 6 Aceh Besar. Sebagai lembaga pendidikan formal setingkat madrasah tsanawiyah negeri yang berlokasi di Jalan Montasik Cot Goh, Kecamatan Montasik, Kabupaten Aceh Besar, institusi ini mengasuh ratusan siswa yang berada pada fase perkembangan remaja awal (usia 12-15 tahun). Karakteristik psikologis remaja awal pada usia sekolah menengah pertama ditandai oleh konformitas kelompok yang sangat tinggi, di mana keinginan untuk diakui oleh kelompok sering kali mengaburkan batas antara candaan sehat dan tindakan menyakiti emosi orang lain. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, observasi partisipatif, serta wawancara mendalam yang dilakukan bersama kepala sekolah dan staf guru Bimbingan Konseling (BK) di MTsN 6 Aceh Besar adanya fenomena perundungan terselubung yang cukup mengkhawatirkan. Interaksi harian antarsiswa masih sering diwarnai oleh kebiasaan memanggil teman dengan nama orang tua, mengejek bentuk fisik (*body shaming*), menyebarkan ejekan bernada sarkasme, hingga perilaku mengucilkan teman tertentu dari kelompok belajar. Ironisnya, perilaku destruktif ini kerap dianggap sebagai banyolan atau candaan sehari-hari yang lumrah oleh sebagian besar siswa, dikarenakan minimnya literasi

mereka mengenai batasan-batasan psikologis dari perundungan.

Melihat kompleksitas permasalahan sosial tersebut, program penanganan konvensional yang hanya bersifat responsif-kuratif (seperti memberikan hukuman fisik atau teguran setelah kasus terjadi) dinilai kurang efektif dan tidak menyentuh akar permasalahan. Diperlukan sebuah draf program intervensi yang bersifat preventif-edukatif, salah satunya adalah melalui implementasi layanan psikoedukasi kesehatan mental berbasis sekolah. Psikoedukasi merupakan sebuah metode intervensi psikologis profesional yang menggabungkan elemen edukasi informasi kognitif dengan pelatihan keterampilan perilaku, yang dirancang khusus untuk meningkatkan pemahaman individu, memodifikasi sikap maladreptif, serta memperkuat mekanisme koping (*coping mechanism*) dalam menghadapi masalah kesehatan jiwa. Layanan psikoedukasi mengenai pencegahan perundungan di madrasah ini memegang peran sentral karena tidak sekadar memaparkan definisi hukum, melainkan menyentuh aspek afektif siswa untuk menumbuhkan rasa empati emosional, mengajarkan teknik regulasi emosi yang sehat, melatih perilaku asertif untuk berani berkata "tidak" pada kejahatan perundungan, serta memotivasi siswa untuk berani bertindak sebagai *upstander* (pembela korban) alih-alih menjadi *bystander* (penonton pasif).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pengabdi berupaya secara komprehensif mengintegrasikan pendekatan psikoedukasi ilmiah guna memutus mata rantai *bullying*, memitigasi risiko gangguan psikologis, serta mewujudkan atmosfer lingkungan belajar di MTsN 6 Aceh Besar yang aman, sehat secara mental, inklusif, dan ramah anak.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok terarah (*Focus Group Discussion*), dan evaluasi kuantitatif pra-pasca tindakan. Langkah-langkah pelaksanaan pengabdian disusun secara sistematis sebagai berikut:

A. Sasaran dan Lokasi

Mitra pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas VIII MTsN 6 Aceh Besar yang berjumlah 30 peserta. Kegiatan dipusatkan di ruang aula madrasah yang terletak di Kecamatan Montasik, Kabupaten Aceh Besar.

B. Tahapan Kegiatan

1. **Tahap Persiapan**: Tim pengabdi melakukan survei lapangan, perizinan kepada kepala madrasah, serta penyusunan materi psikoedukasi berupa modul anti-*bullying* dan kesehatan mental. Pada tahap ini juga dirancang instrumen evaluasi berupa kuesioner kognitif dan skala sikap anti-*bullying*.
2. **Tahap Pelaksanaan (Intervensi)**:
    - *Pre-test*: Kuesioner dibagikan di awal sesi untuk mengukur basis pengetahuan awal siswa.
    - *Pemberian Materi (Psikoedukasi)*: Penyampaian materi multimedia mencakup definisi *bullying*, jenis-jenisnya, sanksi hukum, dampak buruk terhadap kesehatan mental, serta cara menjaga kesehatan jiwa remaja.
    - *Simulasi dan FGD*: Siswa dibagi ke dalam kelompok kecil untuk membedah studi kasus mengenai perundungan dan mendiskusikan peran mereka jika melihat aksi tersebut di kelas.
3. **Tahap Evaluasi**: Pengisian kembali kuesioner yang sama (*post-test*) untuk melihat perubahan pemahaman dan sikap psikologis pasca-intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program psikoedukasi berjalan interaktif dengan partisipasi aktif dari seluruh siswa. Pada sesi awal (*pre-test*), ditemukan fakta bahwa mayoritas siswa belum memahami secara utuh cakupan dari perilaku perundungan. Banyak di antara mereka yang masih melakukan *verbal bullying* (seperti mengejek nama orang tua atau fisik) dan

menganggap hal tersebut sebagai candaan wajar di kalangan remaja.

Setelah pemberian materi psikoedukasi dan diskusi kelompok, terjadi perubahan paradigma yang signifikan pada diri siswa. Perubahan tersebut diukur secara kuantitatif melalui instrumen evaluasi yang disebarkan sebelum dan sesudah kegiatan, sebagaimana tersaji dalam tabel berikut:

Aspek Indikator Evaluasi	**Rataan Skor *Pre-test***	**Rataan Skor *Post-test***	**Signifikansi Perubahan & Dampak Psikologis**
Pengetahuan Jenis *Bullying*	48,50	90,20	Meningkat tajam; siswa mampu membedakan candaan sehat dengan perundungan verbal/siber.
Kesadaran Dampak Mental	39,20	87,40	Siswa menyadari bahwa depresi, kecemasan, dan luka emosional korban bertahan jangka panjang.
Sikap dan Kesiapan Bertindak	51,10	94,80	Menguatnya empati siswa untuk menolong korban dan menolak menjadi pelaku perundungan.

Peningkatan skor kognitif dan afektif ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa psikoedukasi terstruktur mampu mereduksi miskonsepsi mengenai perundungan di sekolah. Melalui sesi *Focus Group Discussion* (FGD), siswa juga diajarkan teknik asertif untuk menolak aksi *bullying* tanpa harus membalas dengan kekerasan. Siswa dilatih untuk berani mengekspresikan ketidaknyamanan secara tegas apabila mulai diintimidasi oleh teman sebayanya.

Dampak jangka panjang dari kegiatan pengabdian ini adalah terbentuknya komitmen bersama antara siswa, guru BK, dan wali kelas dalam menciptakan ekosistem sekolah ramah anak. Di akhir sesi, dicanangkan deklarasi anti-*bullying* serta dibentuknya kelompok pendukung sebaya (*peer support group*). Kelompok ini bertugas menjadi perpanjangan tangan guru BK untuk mendeteksi secara dini apabila terdapat tanda-tanda isolasi sosial atau perundungan terselubung di dalam kelas, sehingga penanganan psikologis dapat segera diberikan sebelum berdampak klinis pada kesehatan mental siswa.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berupa layanan psikoedukasi pencegahan *bullying* di MTsN 6 Aceh Besar terbukti berhasil mencapai tujuannya. Terdapat peningkatan pemahaman siswa yang signifikan mengenai jenis-jenis perundungan, dampak buruknya terhadap kesehatan jiwa, serta meningkatnya empati sosial antar-sesama pelajar. Kegiatan ini berhasil mengubah sudut pandang remaja dari yang semula abai terhadap ejekan verbal menjadi lebih peduli terhadap kesehatan mental lingkungan madrasah. Disarankan kepada pihak sekolah untuk terus menghidupkan fungsi kelompok dukungan sebaya dan mengagendakan sosialisasi kesehatan mental secara berkala agar iklim belajar yang inklusif tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astuti, D. K., dkk. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Bullying pada Perkembangan Kesehatan dan Mental Anak di Kelompok Taman Baca Bina Cendekia Lenteng Agung. *Tridharmadimasa: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 34–42.
2. Febriana, B., Rochmawati, D. H., & Setyowati, W. E. (2025). Parenting Coaching: Psikoedukasi dalam Pencegahan Bullying pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Abdi Bina Bangsa*, 1(2), 75–83.

3. Fadila, M. R., Marwan, M. R., Fauziyah, G. F., Bur, A. N. I., & Yuniawati, R. (2026). Remaja Ngawen Berani Lawan Bullying: Psikoedukasi untuk Kesehatan Mental dan Lingkungan Sekolah Aman. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 941–951.
4. Feilasifa, B., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Antara Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Kendal. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 116–133.
5. Handayani, L., Aisyahrani, A. I. B., & Sugiyana, L. U. T. (2025). Membangun Komunitas Bebas Perundungan Melalui Edukasi Karakter Berbasis Keluarga dan Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Merah Putih*, 1(2), 1–8.
6. Panggalo, I. S., Padallingan, Y., & Gidion Aryo, M. P. (2024). Psikoedukasi Kesehatan Mental "Stop Bullying, Start Caring". *Jurnal Abdimas Citra Bakti*, 5(2), 210–219. [7]
7. Putri, A. S., dkk. (2026). Penguatan Perilaku Prososial melalui Psikoedukasi Pencegahan Perundungan di Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinnekas*, 2(1), 88–97.
8. Riskinanti, K., & Buntaran, F. A. A. (2021). Psikoedukasi Pencegahan Perundungan (Bullying) Pada Siswa SMP Yadika 11 Bekasi. *Jurnal Abdi Masyarakat (JAM)*, 6(2), 145–154.
9. Sari, N., dkk. (2024). Pencegahan Bullying Melalui Metode Psikoedukasi Di Sekolah Menengah. *Jurnal Pubmedia Pengabdian Indonesia*, 1(2), 65–72.
10. Wulandari, A., & Kurniawan, H. (2026). Psikoedukasi Psychological Well-Being Untuk Membangun Hubungan Positif dan Mencegah Perundungan Remaja. *Jurnal Sosial dan Masyarakat Dikara*, 3(1), 45–52.