

SOSIALISASI PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI SEKOLAH MENENGAH

Aditya Putra Khairunnas¹, Ista Muthia Chaerunissa², Rahma Dani Lubis³, Ghina Lana Khairunnisa⁴, Kaisa Zahro⁵, Maulana Yusuf Damanhuri⁶, Muhammad Badar Mubin⁷, Vicky Adrian Langkola Muni⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Pamulang
Email Korepondensi: istamuthia12@gmail.com

ABSTRAK

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang terhadap individu yang dianggap lebih lemah dan dapat berdampak serius pada kesehatan mental remaja. Rendahnya pemahaman siswa, guru, dan orang tua mengenai bahaya bullying menyebabkan banyak kasus tidak tertangani secara optimal. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bentuk-bentuk bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta upaya pencegahan dan penanganannya. Kegiatan dilaksanakan di SMAN 12 Tangerang pada 21 Mei 2026 dengan melibatkan 33 siswa. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, pemutaran video edukasi, diskusi, tanya jawab, pembagian leaflet dan infografis, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan, berkomitmen untuk tidak melakukan bullying, berani melaporkan kasus yang terjadi, serta bersedia menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran kolektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat, inklusif, dan mendukung perkembangan mental siswa secara optimal. **Kata Kunci: Bullying, Kesehatan Mental, Sosialisasi, Remaja, Pengabdian kepada Masyarakat.**

ABSTRACT

Bullying is a repeated aggressive behavior directed toward individuals perceived as weaker and can have serious consequences for adolescents' mental health. Limited awareness among students, teachers, and parents regarding the dangers of bullying often results in inadequate prevention and intervention. This Community Service Program (PKM) aimed to improve students' understanding of the forms of bullying, its impact on mental health, and strategies for prevention and management. The program was conducted at SMAN 12 Tangerang on May 21, 2026, involving 33 students. The implementation methods

Article History

Received: Juni 2026
Reviewed: Juni 2026
Published: Juni 2026

Plagirisism Checker No
234.KK.44.893484
Copyright : Author
Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

included interactive lectures, educational videos, group discussions, question-and-answer sessions, distribution of leaflets and infographics, and evaluation through pre-test and post-test questionnaires. The results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge and understanding of bullying and its effects on mental health. Participants also showed high enthusiasm, expressed commitment to avoiding bullying behavior, reported willingness to report bullying incidents, and were motivated to become agents of positive change within their school environment. This program is expected to strengthen collective awareness and contribute to the creation of a safe, healthy, inclusive, and supportive school environment for students' mental well-being. Keywords: Bullying, Mental Health, Socialization, Adolescents, Community Service.	
---	--

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membangun identitas diri, menjalin hubungan sosial yang lebih luas, serta belajar beradaptasi dengan berbagai dinamika kehidupan. Sekolah menjadi lingkungan yang memiliki peran strategis dalam mendukung proses perkembangan tersebut karena tidak hanya berfungsi sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan keterampilan sosial. Namun, di tengah proses tersebut, masih terdapat berbagai permasalahan sosial yang dapat menghambat perkembangan remaja, salah satunya adalah bullying atau perundungan.

Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu maupun kelompok terhadap seseorang yang dianggap lebih lemah. Bentuk bullying dapat berupa kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun cyberbullying yang memanfaatkan media digital. Seiring berkembangnya teknologi informasi dan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, bentuk perundungan tidak lagi terbatas pada lingkungan sekolah, tetapi juga dapat terjadi di ruang digital sehingga dampaknya semakin luas dan sulit dikendalikan.

Fenomena bullying masih menjadi permasalahan yang memerlukan perhatian serius. Berbagai laporan menunjukkan bahwa kasus perundungan di lingkungan pendidikan masih cukup tinggi dan memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental peserta didik. Korban bullying berpotensi mengalami kecemasan, depresi, rendahnya rasa percaya diri, gangguan tidur, penurunan prestasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk menyakiti diri sendiri. Tidak hanya korban, pelaku maupun saksi bullying juga dapat mengalami dampak psikologis dan sosial yang memengaruhi perkembangan mereka. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying merupakan persoalan yang berdampak terhadap seluruh ekosistem sekolah.

Di sisi lain, pemahaman siswa mengenai bentuk-bentuk bullying serta dampaknya terhadap kesehatan mental masih relatif terbatas. Banyak perilaku yang dianggap sebagai candaan ternyata termasuk dalam kategori bullying dan berpotensi menimbulkan luka psikologis bagi korban. Selain itu, masih banyak siswa yang enggan melaporkan tindakan perundungan karena rasa takut, malu, atau khawatir tidak mendapatkan perlindungan yang memadai. Oleh karena itu, upaya preventif melalui edukasi dan sosialisasi menjadi salah satu langkah yang penting untuk meningkatkan kesadaran serta membangun budaya sekolah yang aman dan saling menghargai.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai pengaruh bullying terhadap kesehatan mental di SMAN 12 Tangerang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai berbagai bentuk bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara interaktif melalui penyuluhan, pemutaran video edukasi, diskusi, sesi tanya jawab, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta.

Melalui kegiatan PKM ini diharapkan tumbuh kesadaran, kepedulian, dan keberanian siswa dalam mencegah serta melaporkan tindakan bullying di lingkungan sekolah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, inklusif, dan kondusif bagi perkembangan mental serta sosial peserta didik sebagai bentuk nyata kontribusi perguruan tinggi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya di bidang pengabdian kepada masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMAN 12 Tangerang, Kota Tangerang Selatan, Banten, pada tanggal 21 Mei 2026. Sasaran kegiatan adalah 33 siswa kelas X yang dipilih sebagai peserta sosialisasi mengenai pengaruh bullying terhadap kesehatan mental. Pemilihan sasaran didasarkan pada pentingnya memberikan edukasi sejak dini kepada remaja mengenai bentuk-bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta upaya pencegahan dan penanganannya.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode sosialisasi melalui pendekatan penyuluhan yang bersifat edukatif, interaktif, dan partisipatif. Kegiatan dirancang dalam tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim PKM melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menyusun materi sosialisasi, menyiapkan media pembelajaran berupa slide presentasi dan leaflet edukatif, serta menyusun instrumen evaluasi dalam bentuk kuesioner pre-test dan post-test.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai bullying dan kesehatan mental. Selanjutnya, penyampaian materi dilakukan menggunakan presentasi visual kreatif yang memuat ilustrasi, infografis, gambar, serta contoh kasus bullying agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta. Materi yang disampaikan meliputi pengertian bullying, jenis-jenis bullying (fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying), faktor penyebab, dampak bullying terhadap kesehatan mental korban, pelaku, dan saksi (bystander), regulasi hukum yang berkaitan dengan perlindungan anak dan pencegahan bullying di lingkungan sekolah, strategi pencegahan, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan apabila mengalami atau menyaksikan tindakan bullying.

Untuk meningkatkan partisipasi peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada sesi ini peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bullying di lingkungan sekolah. Pendekatan partisipatif tersebut bertujuan untuk menumbuhkan pemahaman yang lebih mendalam, meningkatkan empati, serta membangun keberanian siswa dalam mencegah maupun melaporkan tindakan perundungan.

Tahap evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner post-test setelah seluruh materi selesai disampaikan. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui peningkatan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Selain itu, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan peserta selama diskusi dan sesi tanya jawab sebagai indikator keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran.

Melalui rangkaian metode tersebut diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian siswa terhadap bahaya bullying serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong terbentuknya sikap empati, keberanian untuk melaporkan tindakan bullying, dan terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, serta bebas dari perundungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) mengenai sosialisasi pengaruh bullying terhadap kesehatan mental dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2026 di SMAN 12 Tangerang dengan melibatkan 33 siswa kelas X sebagai peserta. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, serta evaluasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test. Materi yang disampaikan meliputi pengertian bullying, jenis-jenis bullying, faktor penyebab, dampak terhadap kesehatan mental, regulasi hukum yang mengatur perlindungan peserta didik, strategi pencegahan, serta langkah yang dapat dilakukan apabila mengalami atau menyaksikan tindakan bullying.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, sebagian besar peserta mampu mengidentifikasi berbagai bentuk bullying, termasuk bullying verbal, relasional, dan cyberbullying yang sebelumnya masih sering dianggap sebagai bentuk candaan. Peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, depresi, rendahnya kepercayaan diri, gangguan konsentrasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Selain peningkatan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan perubahan pada aspek sikap. Selama sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman, serta memberikan tanggapan terhadap studi kasus yang disampaikan. Sebagian peserta mengaku pernah menjadi korban maupun saksi bullying di lingkungan sekolah, sehingga diskusi berlangsung secara aktif dan kontekstual. Setelah kegiatan berlangsung, peserta menyatakan komitmen untuk tidak melakukan tindakan bullying, berani melaporkan apabila menemukan kasus perundungan, serta bersedia menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif.

Hasil survei juga menunjukkan bahwa sebelum kegiatan berlangsung sebagian siswa belum pernah memperoleh edukasi khusus mengenai bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan sosialisasi ini mampu mengisi kebutuhan informasi yang selama ini belum diperoleh peserta melalui kegiatan pembelajaran di sekolah.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode sosialisasi dengan pendekatan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai bullying dan kesehatan mental. Penggunaan media presentasi visual yang dipadukan dengan contoh kasus nyata, video edukatif, leaflet, serta diskusi kelompok mampu meningkatkan perhatian dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Pendekatan tersebut mempermudah peserta memahami konsep bullying secara komprehensif, termasuk bentuk-bentuk bullying yang sering tidak disadari sebagai tindakan perundungan.

Peningkatan pemahaman peserta yang ditunjukkan melalui hasil pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa edukasi merupakan salah satu strategi preventif yang efektif dalam

mencegah bullying di lingkungan sekolah. Sebelum mengikuti sosialisasi, masih terdapat peserta yang menganggap ejekan, pengucilan, maupun tindakan di media sosial sebagai bentuk candaan. Setelah memperoleh materi, peserta mulai memahami bahwa perilaku tersebut dapat memberikan dampak psikologis yang serius bagi korban apabila dilakukan secara berulang.

Diskusi yang dilakukan selama kegiatan juga menunjukkan bahwa bullying tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga memengaruhi pelaku maupun saksi (bystander). Korban berisiko mengalami gangguan kesehatan mental berupa kecemasan, depresi, trauma psikologis, serta penurunan rasa percaya diri. Sementara itu, pelaku berpotensi mengembangkan perilaku agresif yang berkelanjutan, sedangkan saksi dapat mengalami rasa takut dan ketidaknyamanan apabila tidak memiliki keberanian untuk membantu korban atau melaporkan kejadian yang disaksikan. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan pencegahan yang melibatkan seluruh warga sekolah.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang bersifat partisipatif. Peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, berdiskusi, dan mencari solusi bersama. Pendekatan tersebut mendorong terbentuknya empati, kemampuan berpikir kritis, serta keberanian peserta dalam mengambil sikap terhadap tindakan bullying.

Meskipun demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi mengenai bullying di sekolah masih perlu dilakukan secara berkelanjutan. Sosialisasi satu kali belum cukup untuk membentuk perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara sekolah, guru, orang tua, dan perguruan tinggi dalam menyelenggarakan program edukasi secara berkala, memperkuat layanan bimbingan dan konseling, serta membangun mekanisme pelaporan yang aman dan mudah diakses oleh peserta didik.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian siswa mengenai bahaya bullying terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun budaya sekolah yang lebih aman, inklusif, dan bebas dari bullying melalui keterlibatan aktif seluruh warga sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa sosialisasi mengenai pengaruh bullying terhadap kesehatan mental yang dilaksanakan di SMAN 12 Tangerang berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai konsep bullying, bentuk-bentuk perundungan, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Peningkatan pemahaman peserta terlihat dari hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test, yang menunjukkan adanya perubahan positif setelah pelaksanaan kegiatan.

Selain meningkatkan aspek pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran dan kepedulian peserta terhadap pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan bebas dari bullying. Melalui metode penyuluhan yang interaktif, peserta tidak hanya memahami dampak bullying terhadap korban, tetapi juga menyadari peran pelaku dan saksi (bystander) dalam mencegah terjadinya perundungan. Antusiasme peserta selama diskusi serta komitmen mereka untuk tidak melakukan bullying, berani melaporkan tindakan perundungan, dan mendukung teman yang menjadi korban menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pembentukan sikap dan perilaku siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa sosialisasi merupakan salah satu strategi preventif yang efektif dalam meningkatkan literasi siswa mengenai bullying dan kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, guru, orang tua, serta berbagai pihak terkait agar upaya pencegahan bullying dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan berkesinambungan.

sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan mental peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardianti, S., dkk. (2025). Dampak Bullying pada Kesehatan Mental Remaja: Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), hlm. 75-82.
- Ismawati, D. G., dkk. (2024). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), hlm. 1145-1153.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2024). Data Pengaduan Kasus Kekerasan dan Perundungan Anak Tahun 2023-2024. Jakarta: KPAI. Diakses dari: www.kpai.go.id
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). Panduan Pencegahan Bullying di Lingkungan Sekolah. Jakarta: Kemen PPPA.
- World Health Organization (WHO). (2022). Mental Health and Development: Targeting People with Mental Health Conditions as a Vulnerable Group. Geneva: WHO.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan.
- Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak.
- Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.
- UNESCO. (2023). School Violence and Bullying: Global Status and Trends, Drivers and Consequences. Paris: UNESCO.
- Hidayat, A. R., & Sandra Putra, R. (2025). Hubungan Bullying terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMA. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 7033-7040.