

Psikoedukasi Kesehatan Mental, Relasi Pertemanan Sehat, dan Pencegahan Bullying pada Siswa MTs Assalam Manado

Arniyati Halil Sangadji¹, Nurhidayah²

^{1,2} *Universitas Negeri Manado, Indonesia*

Corresponding Author

Nama Penulis: Arniyati Halil Sangadji

E-mail: arnihs@unima.ac.id

Abstrak

Bullying merupakan permasalahan yang masih banyak terjadi di lingkungan sekolah dan berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental, hubungan sosial, serta perkembangan akademik remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai kesehatan mental, pentingnya membangun relasi yang sehat, serta pencegahan bullying melalui pendekatan psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas VII dan VIII MTs Assalam Manado yang berjumlah 78 peserta melalui program Wale Jiva Goes to School. Metode yang digunakan berupa psikoedukasi partisipatif yang meliputi penyampaian materi interaktif, ice breaking, refleksi diri, tanya jawab, diskusi kelompok, dan pembahasan studi kasus yang disesuaikan dengan pengalaman sehari-hari siswa. Materi yang diberikan mencakup pengenalan kesehatan mental pada remaja, kesadaran diri (self-awareness), membangun relasi pertemanan yang sehat, serta pengenalan bentuk, dampak, dan strategi pencegahan bullying. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta terlibat aktif selama proses pembelajaran dan menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali kondisi emosi diri, membedakan relasi yang sehat dan tidak sehat, serta memahami berbagai bentuk dan dampak bullying. Kegiatan ini juga mendorong tumbuhnya kesadaran siswa untuk membangun komunikasi yang positif, saling menghargai, memberikan dukungan kepada teman sebaya, dan berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan.

Kata kunci: psikoedukasi, kesehatan mental, bullying, relasi pertemanan,

Abstract

Bullying remains a persistent issue in school settings and poses significant risks to adolescents' mental health, social relationships, and academic development. This community service program aimed to enhance students' knowledge and awareness of adolescent mental health, promote healthy peer relationships, and strengthen bullying prevention through a psychoeducational approach. The program was conducted with 78 seventh- and eighth-grade students at MTs Assalam Manado as part of the Wale Jiva Goes to School initiative. A participatory psychoeducation method was employed, incorporating interactive lectures, ice-breaking activities, self-reflection, question-and-answer sessions, small-group discussions, and case-based learning using scenarios relevant to students' daily experiences. The educational content covered adolescent mental health, self-awareness, healthy

peer relationships, and the forms, consequences, and prevention of bullying. The implementation demonstrated active student engagement throughout the program and resulted in improved understanding of the importance of maintaining mental health, recognizing emotional states, distinguishing between healthy and unhealthy peer relationships, and identifying various forms and impacts of bullying. Furthermore, the program encouraged students to develop positive communication skills, respect individual differences, provide support to their peers, and actively contribute to creating a safe, inclusive, and bullying-free school environment.

Keywords: *psychoeducation, adolescent mental health, bullying, healthy peer relationships, adolescents.*

PENDAHULUAN

Perundungan atau bullying bukanlah hal baru melainkan kasus yang terus terjadi setiap tahunnya. Perundungan mengarah kepada tindakan tidak menyenangkan dan merugikan orang lain baik secara fisik, verbal, sosial dan digital (*cyber bullying*). Bullying masih menjadi permasalahan utama yang banyak terjadi dan mengancam Kesehatan mental dan sosial di kalangan remaja terutama di jenjang SMP/MTs.

Data nasional menunjukkan bahwa bullying di lingkungan pendidikan masih cukup tinggi. Evaluasi Program Roots Indonesia yang disusun oleh UNICEF berdasarkan Global School-based Student Health Survey (GSHS) 2015 melaporkan bahwa lebih dari 21% remaja Indonesia berusia 13 sampai 15 tahun pernah mengalami bullying dalam 30 hari terakhir, yang diperkirakan setara dengan sekitar 18 juta anak (UNICEF, 2015). Sedangkan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 29 pengaduan pada klaster pendidikan, dengan kasus bullying menjadi salah satu pengaduan terbanyak. KPAI juga mencatat 20 kasus bullying yang berakibat fatal hingga menyebabkan kematian. Senada dengan itu, Penelitian Luthfi dan Kismiantini (2024) yang menganalisis data PISA 2022 terhadap 11.479 siswa dari 403 sekolah di Indonesia dan menemukan bahwa bullying bukan sekadar perilaku individual, tetapi dipengaruhi oleh iklim sekolah dan lingkungan sosial peserta didik (Luthfi & Kismiantini, 2024).

Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu permasalahan psikososial yang banyak terjadi pada remaja usia sekolah dan memiliki dampak serius terhadap perkembangan psikologis, sosial, serta kesejahteraan mental siswa. Bentuk perundungan yang umum terjadi meliputi perundungan verbal, fisik, maupun relasional seperti pengucilan sosial, penghinaan, intimidasi, dan tindakan agresif lainnya terhadap siswa yang dianggap lebih lemah.

Pada masa remaja awal, khususnya siswa tingkat SMP/MTs, kebutuhan akan penerimaan sosial dan identitas kelompok menjadi sangat kuat. Penerimaan teman sebaya merupakan kebutuhan penting pada remaja sehingga siswa SMP/MTs sangat membutuhkan penerimaan sosial dalam kelompok sebaya (Chavez dkk, 2022). Penerimaan teman sebaya berperan dalam perkembangan kompetensi sosial emosional, sedangkan penolakan dari kelompok dapat menghambat perkembangan psikososial remaja. Besarnya pengaruh kelompok sebaya juga membuat remaja lebih rentan terhadap tekanan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa status sosial dalam kelompok, seperti popularitas, penerimaan, dan penolakan teman sebaya, berkaitan erat dengan munculnya perilaku bullying. Sebagian remaja melakukan bullying sebagai cara untuk memperoleh atau mempertahankan posisi sosial di kelompok, sementara remaja yang mengalami penolakan lebih berisiko menjadi korban bullying. (Wiertsema dkk, 2023). Dalam kondisi tertentu, dinamika kelompok dapat memunculkan perilaku agresif yang dinormalisasi dalam relasi pertemanan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, serta kualitas hubungan sosial peserta didik. Dari aspek psikologis, korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, stres, rendahnya harga diri, hingga munculnya ide bunuh diri. Selain itu, pelaku maupun korban sama-sama berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi fungsi sosial dan emosional mereka (Paramita & Ni'matuzahroh, 2024). Dari aspek akademik, korban bullying mengalami penurunan motivasi belajar, keterlibatan akademik, efikasi diri, dan harga diri siswa yang berdampak menurunnya fokus dalam pembelajaran, memiliki keterikatan yang rendah terhadap sekolah, dan menunjukkan pencapaian akademik yang lebih rendah dibandingkan teman sebayanya (Samara dkk, 2021). Selanjutnya dari aspek hubungan sosial peserta didik menyebabkan penurunan kesejahteraan sosial, kesulitan membangun relasi yang positif dengan teman sebaya, berkurangnya rasa aman di lingkungan sekolah, serta meningkatnya isolasi sosial. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan pembentukan iklim sekolah yang inklusif (Zahrani, 2024). Apabila tidak dicegah sejak dini, perilaku tersebut dapat berkembang menjadi budaya sosial yang merugikan perkembangan psikologis siswa.

Melihat dampak bullying terhadap perkembangan remaja, upaya pencegahan perlu dilakukan sejak dini melalui pendekatan preventif di lingkungan sekolah. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk menanamkan nilai-nilai prososial, meningkatkan pengetahuan tentang bullying, serta membangun kesadaran sosial siswa sebelum perilaku perundungan berkembang menjadi budaya yang dinormalisasi. Penelitian terhadap 39.793 anak dan remaja dari berbagai negara menunjukkan program pencegahan bullying berbasis sekolah melalui psikoedukasi mengenai bullying, dan pembelajaran keterampilan sosial dan emosional efektif dalam menurunkan perilaku bullying dan kekerasan di sekolah (Hensums dkk, 2023). Program pencegahan sejak dini yang dilakukan oleh sekolah memberikan manfaat lebih besar dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada penanganan kasus, hal ini dipertegas oleh penelitian mengenai 38 program intervensi pencegahan bullying, yang menunjukkan bahwa program pencegahan bullying tidak hanya menurunkan perilaku bullying saja tetapi juga meningkatkan perilaku prososial peserta didik, memperbaiki iklim sekolah, meningkatkan kesejahteraan emosional siswa serta mendukung kesehatan mental remaja González Moreno dan Molero Jurado (2024).

Pentingnya penguatan upaya preventif di lingkungan sekolah, diperlukan strategi intervensi yang tidak hanya berorientasi pada penanganan kasus, tetapi juga mampu meningkatkan kapasitas siswa dalam memahami dan mencegah perilaku bullying sejak dini. Salah satu pendekatan yang banyak direkomendasikan adalah psikoedukasi, yaitu proses pemberian informasi dan pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta keterampilan individu dalam menghadapi suatu permasalahan psikososial. Dalam konteks bullying, psikoedukasi tidak hanya membantu siswa mengenali definisi dan bentuk-bentuk perundungan, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap yang lebih empatik, perilaku prososial, dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi maupun menyaksikan tindakan bullying.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan salah satu intervensi preventif yang efektif diterapkan di lingkungan sekolah. Tinjauan sistematis oleh González Moreno dan Molero Jurado (2024) menunjukkan bahwa program pendidikan mengenai bullying mampu meningkatkan pengetahuan siswa, mengembangkan perilaku prososial, memperbaiki iklim sekolah, serta mendukung kesejahteraan emosional remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi

berbasis edukasi tidak hanya berkontribusi terhadap penurunan perilaku bullying, tetapi juga memperkuat faktor-faktor protektif yang mendukung perkembangan sosial peserta didik.

Hasil penelitian pada siswa sekolah menengah pertama juga memperkuat temuan tersebut. Imansyah dan Hardiansyah (2025) melaporkan bahwa program psikoedukasi yang dikemas melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, dan role play mampu menurunkan perilaku bullying secara signifikan sekaligus meningkatkan regulasi emosi, empati, dan perilaku prososial siswa. Sementara itu, Saputri dkk. (2023) menemukan bahwa pemberian psikoedukasi secara signifikan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai bullying setelah intervensi dilaksanakan. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media transfer informasi, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kesadaran dan perubahan sikap yang menjadi fondasi penting dalam pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan psikoedukasi melalui program Komunitas Wale Jiva Goes To School kepada siswa MTs Assalam Manado mengenai bullying, dampak psikologisnya, serta pentingnya membangun relasi sosial yang sehat sebagai upaya preventif di lingkungan sekolah. Melalui penyampaian materi yang interaktif, diskusi, dan refleksi bersama, diharapkan siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai dampak bullying serta terdorong untuk membangun relasi sosial yang sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan.

METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan bersama Komunitas Wale Jiva melalui program Wale Jiva Goes To School dengan tema “Kesehatan Mental pada Remaja: Membangun Relasi Sehat dan Mencegah Perundungan di Lingkungan Sekolah”. Metode kegiatan pengabdian ini adalah psikoedukasi sebagai langkah pencegahan bullying sejak dini di kalangan siswa SMP/MTs. Adapun sasaran kegiatan ini adalah 78 siswa kelas VII dan VIII. Kegiatan ini dilaksanakan karena adanya kebutuhan penguatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan bullying, bentuk-bentuk bullying, dampak bullying, cara merespon atau mencegah bullying di lingkungan sekolah serta bagaimana membangun relasi pertemanan yang sehat.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 21 Mei 2026 di aula sekolah MTs Assalam Manado. Bentuk kegiatan yang dilaksanakan berupa psikoedukasi kesehatan mental remaja terkait peningkatan kesehatan mental dan pencegahan bullying dengan pendekatan pelaksanaan yaitu edukasi partisipatif melalui penyampaian materi, diskusi interaktif serta studi kasus kepada siswa. Harapan dari kegiatan yang dilaksanakan adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang bullying dan dampaknya, menumbuhkan empati, meningkatkan pemahaman tentang relasi sosial sehat serta terbentuknya suasana *peer support* positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi mengenai kesehatan mental remaja, pembentukan relasi yang sehat, dan pencegahan bullying di lingkungan sekolah. Kegiatan berlangsung selama 2 jam dan diikuti oleh siswa yang menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal hingga akhir pelaksanaan. Metode yang digunakan berupa penyampaian materi secara interaktif, diskusi, tanya jawab, serta pemberian contoh kasus yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan.

1. Kegiatan Ice Breaking dan Refleksi Diri

Kegiatan diawali dengan sesi *ice breaking* dan refleksi diri. Pemateri mengajak peserta melakukan pemeriksaan kondisi diri secara sederhana melalui beberapa pertanyaan mengenai kualitas tidur, suasana hati, serta kondisi emosional yang sedang dirasakan. Pada sesi ini peserta diberikan ruang untuk mengenali dan menerima kondisi emosinya tanpa rasa takut akan penilaian dari orang lain. Kegiatan refleksi diri bertujuan membantu peserta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi psikologis yang sedang dialami sehingga mereka lebih memahami kebutuhan diri, mengenali perubahan emosi, serta menentukan cara yang tepat dalam merespons tekanan yang dihadapi. Kemampuan mengenali diri merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan mental karena individu yang memiliki *self-awareness* cenderung lebih mampu mengelola emosi, membangun harga diri yang positif, serta mengembangkan kesejahteraan psikologis.



Gambar 1

Materi ice breaking dan refleksi diri

Penelitian yang dilakukan Mertens et al. (2022) menunjukkan bahwa peningkatan *self-awareness*, khususnya melalui pengembangan regulasi emosi dan *self-esteem*, berhubungan secara signifikan dengan peningkatan resiliensi dan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian eksperimental yang melibatkan 1.299 remaja tersebut menegaskan bahwa kemampuan memahami kondisi diri menjadi faktor penting dalam mendukung perkembangan positif remaja.

Selama kegiatan berlangsung, pemateri melakukan interaksi secara acak dengan mengajukan beberapa pertanyaan sederhana kepada siswa sebagai bentuk refleksi diri. Pertanyaan yang diajukan antara lain, "*Bagaimana kualitas tidurmu akhir-akhir ini?*", "*Bagaimana perasaanmu hari ini?*", dan "*Apakah saat ini ada masalah yang cukup mengganggu pikiranmu?*". Beberapa siswa yang ditunjuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Sebagian siswa menyampaikan bahwa mereka merasa cukup baik, sementara beberapa lainnya

mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami kesulitan tidur, merasa cemas menjelang ujian, atau menghadapi permasalahan dalam pertemanan.

Suasana diskusi berlangsung cukup interaktif. Meskipun pada awalnya beberapa siswa tampak ragu untuk menjawab, mereka mulai lebih terbuka setelah pemateri memberikan contoh dan menegaskan bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah. Respons yang diberikan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengenali kondisi emosi dan pengalaman yang sedang mereka rasakan, meskipun tingkat kemampuan setiap siswa dalam mengungkapkan perasaannya berbeda-beda. Melalui sesi tanya jawab tersebut, pemateri mengajak siswa untuk memahami bahwa mengenali kondisi diri merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan mental. Pemateri kemudian memberikan umpan balik terhadap setiap jawaban siswa dengan menghubungkannya pada konsep kesadaran diri (*self-awareness*), sehingga siswa memperoleh pemahaman bahwa perubahan suasana hati, kualitas tidur, maupun tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang penting untuk disadari dan dikelola secara sehat. Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk membangun suasana belajar yang partisipatif, sehingga siswa lebih siap mengikuti materi pada sesi-sesi berikutnya.

Penelitian Umami dan Rosdiana (2022) menunjukkan bahwa *self-awareness* merupakan kemampuan penting yang membantu remaja memahami diri dan lingkungan sosialnya. Rendahnya *self-awareness* dapat mengurangi kepekaan terhadap kondisi diri maupun orang lain sehingga berpotensi memengaruhi kualitas interaksi sosial. Oleh karena itu, pemberian ruang refleksi pada awal kegiatan menjadi strategi yang relevan untuk meningkatkan kesadaran diri peserta sebelum memasuki materi mengenai kesehatan mental dan pencegahan bullying.

2. Materi Pertama : Kesehatan Mental pada Remaja

Sebelum memasuki pembahasan mengenai bullying, pemateri terlebih dahulu menyampaikan materi tentang konsep kesehatan mental pada remaja. Pemateri membuka sesi dengan mengajukan pertanyaan sederhana kepada peserta, seperti "*Menurut kalian, apa yang dimaksud dengan kesehatan mental?*" dan "*Apakah orang yang selalu terlihat ceria pasti memiliki kesehatan mental yang baik?*". Beberapa siswa mengemukakan pendapatnya berdasarkan pemahaman masing-masing. Sebagian besar mengaitkan kesehatan mental dengan kondisi tidak mengalami stres atau gangguan psikologis, sedangkan beberapa siswa menyampaikan bahwa kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi. Jawaban-jawaban tersebut kemudian dijadikan titik awal untuk meluruskan sekaligus memperluas pemahaman peserta.

Selanjutnya, pemateri menjelaskan konsep kesehatan mental berdasarkan definisi World Health Organization (WHO), yaitu kondisi ketika seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengelola tekanan kehidupan sehari-hari, belajar atau bekerja secara produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya. Pemateri menegaskan bahwa kesehatan mental bukan hanya berarti tidak mengalami gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan berpikir secara jernih, mengelola emosi dengan baik, serta membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Penjelasan tersebut disampaikan menggunakan contoh-contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti menghadapi tekanan saat ujian, menyelesaikan konflik dengan teman, maupun mengelola rasa kecewa ketika memperoleh hasil belajar yang belum sesuai harapan.

Selama penyampaian materi, peserta terlihat aktif memberikan tanggapan dan mampu mengaitkan konsep tersebut dengan pengalaman yang mereka alami di sekolah maupun di rumah.



Gambar 2

Penyampaian Materi Terkait Kesehatan Mental pada Remaja

Penyampaian materi mengenai kesehatan mental menjadi fondasi penting sebelum membahas bullying. Pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental membantu peserta menyadari bahwa perilaku bullying tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang serius bagi seluruh pihak yang terlibat, baik korban, pelaku, maupun saksi. Dengan memahami konsep kesehatan mental, peserta diharapkan mampu mengenali tanda-tanda munculnya tekanan psikologis, meningkatkan kepedulian terhadap kondisi emosional diri sendiri maupun teman sebaya, serta terdorong untuk membangun lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif.

Peningkatan literasi kesehatan mental melalui kegiatan psikoedukasi menjadi salah satu strategi preventif yang penting untuk mengurangi dampak psikologis akibat bullying, hal ini sejalan dengan penelitian Agustiningsih et al. (2024) menemukan bahwa bullying maupun cyberbullying berhubungan dengan berbagai gangguan kesehatan mental pada remaja. Korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami kecemasan, stres, depresi, rendahnya harga diri, ide bunuh diri, hingga percobaan bunuh diri.

3. Materi kedua : Membangun Relasi Pertemanan yang Sehat

Materi selanjutnya membahas pentingnya membangun relasi yang sehat di kalangan remaja sebagai salah satu faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah terjadinya bullying. Pemateri mengajukan pertanyaan pemantik, seperti *"Menurut kalian, seperti apa teman yang membuat kita merasa nyaman?"* dan *"Apakah teman yang baik harus selalu setuju dengan pendapat kita?"*. Beberapa siswa memberikan tanggapan berdasarkan pengalaman mereka. Sebagian menyampaikan bahwa teman yang baik adalah teman yang dapat dipercaya, saling membantu, dan tidak mengejek ketika melakukan kesalahan. Sementara itu, terdapat pula siswa yang berpendapat bahwa teman yang baik adalah teman yang selalu membela dan mengikuti keinginan kelompok. Perbedaan jawaban tersebut menjadi titik awal diskusi mengenai karakteristik relasi yang sehat.



Gambar 3
Materi kedua : Membangun relasi yang sehat

Selanjutnya, pemateri menampilkan materi mengenai perbedaan relasi yang sehat dan relasi yang tidak sehat. Pada sesi ini, siswa diajak mengamati beberapa contoh perilaku yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Pemateri menjelaskan bahwa relasi yang sehat ditandai dengan adanya sikap saling mendengarkan tanpa menghakimi, merasa aman untuk menyampaikan pendapat maupun perasaan, menghargai perbedaan dan batasan pribadi, mampu mengatakan "tidak" tanpa merasa takut dikucilkan, serta saling mendukung ketika teman memperoleh keberhasilan. Sebaliknya, relasi yang tidak sehat ditandai dengan perilaku mengejek, mempermalukan, memaksa teman melakukan sesuatu yang tidak diinginkan, mengendalikan pergaulan teman, maupun menyalahkan orang lain atas setiap permasalahan yang terjadi.

Penyampaian materi mengenai relasi yang sehat merupakan bagian penting dari upaya promotif dan preventif dalam menciptakan iklim sekolah yang aman dan mendukung perkembangan psikososial remaja. Hubungan pertemanan yang positif diketahui berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental sekaligus menurunkan risiko keterlibatan dalam perilaku bullying. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Yust et al. (2023) menunjukkan bahwa hubungan sosial yang positif di sekolah, termasuk dukungan dari teman sebaya, berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, Kellij et al. (2022) menekankan bahwa pengembangan keterampilan sosial dan interaksi positif antarteman merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan bullying karena dapat memperbaiki proses interaksi sosial siswa.

4. Materi ketiga: Bullying

Materi mengenai pengenalan bullying diawali dengan pertanyaan-pertanyaan pemantik untuk membangun keterlibatan peserta sekaligus memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman dan pengalaman siswa terkait bullying. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan sederhana, seperti "Pernahkah kalian mengejek teman?", "Pernahkah kalian memusuhi teman tanpa alasan yang jelas?", "Pernahkah kalian melihat teman diejek atau dikucilkan?", serta "Menurut kalian, apakah bercanda yang membuat teman merasa sedih termasuk bullying?". Pertanyaan tersebut disampaikan dalam suasana yang santai sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk memberikan tanggapan. Beberapa siswa mengangkat tangan dan menjawab berdasarkan pengalaman yang pernah mereka

alami maupun saksikan di lingkungan sekolah. Sebagian siswa mengaku pernah mengejek teman sebagai bentuk candaan, sedangkan beberapa siswa lainnya menyampaikan pernah melihat teman dikucilkan dari kelompok pertemanan.

Berdasarkan jawaban yang muncul, pemateri mengajak siswa mendiskusikan perbedaan antara perilaku bercanda dan bullying. Pada tahap ini masih ditemukan beberapa siswa yang beranggapan bahwa ejekan antarteman merupakan hal yang wajar selama tidak disertai kekerasan fisik. Pemateri kemudian memberikan penjelasan bahwa bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Penjelasan tersebut diperkuat dengan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan siswa sehingga mereka lebih mudah memahami karakteristik bullying dibandingkan konflik biasa yang terjadi sesekali.

Selanjutnya, pemateri menjelaskan berbagai bentuk bullying yang sering terjadi di lingkungan sekolah, meliputi bullying fisik, verbal, sosial atau relasional, serta cyberbullying. Untuk membantu siswa mengidentifikasi setiap bentuk bullying, pemateri menampilkan beberapa ilustrasi kasus singkat. Sebagian besar siswa mampu membedakan bullying verbal, seperti mengejek dan memberikan julukan yang merendahkan, dengan bullying sosial yang ditunjukkan melalui perilaku mengucilkan teman, menyebarkan gosip, atau sengaja tidak mengajak seseorang dalam aktivitas kelompok.



Gambar 4

Foto Bersama pemateri, anggota komunitas Wale Jiva, guru, dan siswa MTs Assalam Manado

Selama penyampaian materi, suasana kelas berlangsung interaktif. Beberapa siswa juga mengajukan pertanyaan mengenai cara menghadapi teman yang sering mengejek atau menghasut teman lain untuk mengucilkan seseorang. Pemateri menanggapi pertanyaan tersebut dengan menjelaskan pentingnya tidak membalas bullying dengan kekerasan, berani menyampaikan ketidaknyamanan secara asertif, serta melaporkan kejadian kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya apabila perilaku tersebut terus berulang.

Penyampaian materi mengenai pengenalan bullying menjadi landasan penting sebelum membahas dampak bullying terhadap kesehatan mental dan strategi pencegahannya. Pemahaman yang baik mengenai definisi dan jenis-jenis bullying membantu siswa mengenali berbagai bentuk perundungan yang mungkin terjadi di lingkungan sekolah sehingga mereka lebih mampu mencegah maupun merespons perilaku tersebut secara tepat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui program Psikoedukasi: Kesehatan Mental pada Remaja, Membangun Relasi Sehat, dan Mencegah Perundungan di Lingkungan Sekolah telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan dan *ice breaking* yang bertujuan membangun suasana belajar yang nyaman, meningkatkan konsentrasi peserta, serta mendorong keterlibatan aktif siswa selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya, peserta mengikuti rangkaian materi yang disampaikan secara bertahap, meliputi pengenalan diri (*self-awareness*), kesehatan mental pada remaja, hubungan antara kesehatan mental dan bullying, membangun relasi yang sehat, serta pengenalan bullying beserta jenis-jenisnya.

Selama proses pelaksanaan, pendekatan partisipatif diterapkan melalui tanya jawab, diskusi kelompok kecil, refleksi diri, dan pembahasan studi kasus yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Metode tersebut mendorong siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam setiap sesi, mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman, serta mendiskusikan solusi terhadap berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan mental dan bullying. Meskipun terdapat beberapa siswa yang pada awalnya masih ragu untuk menyampaikan pendapat, mereka mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih baik seiring berlangsungnya kegiatan.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, mengenali kondisi emosi diri, membedakan karakteristik relasi yang sehat dan tidak sehat, serta memahami definisi, bentuk, dan dampak bullying terhadap korban, pelaku, maupun saksi. Selain itu, siswa juga mulai menyadari pentingnya membangun komunikasi yang positif, menghargai perbedaan, memberikan dukungan kepada teman sebaya, serta berani mencari bantuan kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya apabila menghadapi maupun menyaksikan tindakan bullying di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepedulian siswa terhadap kesehatan mental, pentingnya membangun relasi yang sehat, serta upaya pencegahan bullying sebagai bagian dari penciptaan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah, para guru, serta 78 siswa kelas VII dan VII MTs Assalam Manado atas kerja sama, partisipasi aktif, dan antusiasme yang ditunjukkan selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Komunitas Wale Jiva yang telah melaksanakan kegiatan program *Wale Jiva Goes To School* dengan tema “Kesehatan Mental pada Remaja: Membangun Relasi Sehat dan Mencegah Perundungan di Lingkungan Sekolah” sehingga menjadi jembatan kami untuk melaksanakan pengabdian kepada Masyarakat ini.

Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian yang telah berkontribusi dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan. Dukungan, kolaborasi, dan komitmen dari berbagai pihak menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan program Psikoedukasi Kesehatan Mental, Relasi Pertemanan Sehat, dan Pencegahan Bullying pada Siswa MTs Assalam Manado, sehingga program ini dapat memberikan manfaat bagi

peserta didik serta mendukung peningkatan kesadaran anti bullying, Kesehatan mental dan terciptanya relasi pertemanan yang sehat di lingkungan sekolah MTs Assalam Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, 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). <http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23683>
- Chávez, D. V., Salmivalli, C., Garandeau, C. F., Berger, C., & Luengo Kanacri, B. P. (2022). *Bidirectional associations of prosocial behavior with peer acceptance and rejection in adolescence. Journal of Youth and Adolescence*, 51, 2355–2367. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01675-5>
- González Moreno, A., & Molero Jurado, M. M. (2024). Intervention programs for the prevention of bullying and the promotion of prosocial behaviors in adolescence: A systematic review. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 100954. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100954>
- Hensums, M., de Mooij, B., Kuijper, S. C., Laninga-Wijnen, L., Veenstra, R., & Stevens, G. W. J. M. (2023). What works for whom in school-based anti-bullying interventions? An individual participant data meta-analysis. *Prevention Science*, 24(8), 1444-1458. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01387-z>
- Imansyah, M., & Hardiansyah, R. (2025). Stay cool don't be cruel: Psychoeducation reduces bullying among junior high students. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. <https://psikologia.umsida.ac.id/index.php/psikologia/article/view/2170>
- Kellij, S., Lodder, G. M. A., van den Bedem, N., Güroğlu, B., & Veenstra, R. (2022). *The social cognitions of victims of bullying: A systematic review. Adolescent Research Review*, 7(3), 287–334. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00183-8>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2024). *Pemerintah bersama tri pusat pendidikan harus lebih optimal turun tangan atasi bullying (perundungan) pada satuan pendidikan*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/pemerintah-bersama-tri-pusat-pendidikan-harus-lebih-optimal-turun-tangan-atasi-bullying-perundungan-pada-satuan-pendidikan>
- Luthfi, A., & Kismiantini. (2024). Factors influencing bullying victimization among Indonesian students: Evidence from PISA 2022. *International Journal of Scientific Research and Management*, 12(11), 1928-1941. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v12i11.el03>
- Mertens, E. C. A., Deković, M., van Londen, M., & Reitz, E. (2022). *Parallel Changes in Positive Youth Development and Self-awareness: the Role of Emotional Self-regulation, Self-esteem, and Self-reflection. Prevention Science*, 23(4), 502-512. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01345-9>
- Paramita, S., Palipung, R. Y., & Ni'matuzahroh. (2024). *The Impact of Bullying on Adolescent: A Systematic Review. International Journal of Scientific Research and Management*, 12(12), 2092-2100. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v12i12.sh01>
- Samara, M., Da Silva Nascimento, B., El-Asam, A., Hammuda, S., & Khattab, N. (2021). *How Can Bullying Victimization Lead to Lower Academic Achievement? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Mediating Role of Cognitive-Motivational Factors. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2209. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052209>

- Saputri, R., Fitriani, D., & Prasetyo, B. (2023). The effectiveness of psychoeducation in increasing knowledge about bullying in junior high school students. *Psychology Today: Journal of Psychology*, 2(2), 88-96. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/article/view/150>
- Umami, M., & Rosdiana, A. M. (2022). *Intensitas Bermedia Sosial dan Self Awareness Pada Remaja*. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 133-145. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2674>
- United Nations Children's Fund. (2020). *Evaluation of the Roots Indonesia program*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/reports/evaluation-roots-indonesia>
- United Nations Children's Fund. (2023). *Child protection*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/child-protection>
- United Nations Children's Fund. (2024). *Profil kesehatan remaja Indonesia*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan/laporan/profil-kesehatan-remaja>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>
- Wiertsema, M., Vrijen, C., Ploeg, R., Sentse, M., & Kretschmer, T. (2023). *Bullying perpetration and social status in the peer group: A meta-analysis*. *Journal of Adolescence*, 95, 34–55. <https://doi.org/10.1002/jad.12109>
- Yust, P. K. S., Weeks, M. S., Williams, G. A., & Asher, S. R. (2023). *Social relationship provisions and loneliness in school: Child- and classroom-level effects*. *Journal of School Psychology*, 99, 101218. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.05.001>
- Zahrani, Y. I. (2024). *Systematic Literature Review: The Effects of Bullying on Students*. *King Khalid University Journal of Health Sciences*, 9(2), 80-97.