

Available online at [www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas](http://www.jurnal.abulyatama.ac.id/abdimas)  
ISSN 2474-1845 (Online)

# Jurnal Abdimas UNAYA

(Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)



## PROGRAM KESEHATAN MENTAL ANAK SEKOLAH UNTUK MENANGGULANGI BULLYING DI DESA BHA ULEE TUTU KECAMATAN SIMPANG TIGA

Fia Dewi Auliani \*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [fiadewi\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:fiadewi_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima: 21 Agustus 2023; Disetujui 27 Agustus 2023; Dipublikasi 04 September 2023

**Abstract:** *Bullying among school children is a serious issue that negatively impacts children's mental health and psychological development. In Bha Ulee Tutu Village, Simpang Tiga District, bullying cases in the school environment are still frequently occurring, including physical, verbal, and social forms. Children who become victims of bullying tend to experience emotional disturbances, decreased academic performance, and social issues. Therefore, a comprehensive intervention is needed to prevent and address bullying through a structured mental health program in schools. This mental health program aims to enhance the understanding of students, teachers, and parents about bullying, its impacts, and effective ways to prevent and handle it. The methods used in this program include mental health education, social skills training, individual and group counseling, and the formation of peer support groups. The activities involve various parties, including healthcare professionals, psychologists, and educators, to ensure a holistic and sustainable approach. The program evaluation was conducted through pre-test and post-test methods to measure the increase in knowledge and behavioral changes among students. The results showed a 75% improvement in students' knowledge of bullying and mental health. Additionally, bullying cases at school decreased by 40% within six months after the program was implemented. The program also succeeded in creating a more supportive and child-friendly school environment.*

**Keywords:** *Mental Health, Bullying, School Children.*

**Abstrak:** Bullying di kalangan anak sekolah merupakan masalah serius yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan perkembangan psikologis anak. Di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, kasus bullying di lingkungan sekolah masih sering terjadi, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun sosial. Anak-anak yang menjadi korban bullying cenderung mengalami gangguan emosi, penurunan prestasi akademik, serta gangguan sosial. Untuk itu, diperlukan intervensi yang komprehensif dalam upaya pencegahan dan penanganan bullying melalui program kesehatan mental yang terstruktur di sekolah. Program kesehatan mental ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa, guru, dan orang tua mengenai bullying, dampaknya, serta cara efektif dalam mencegah dan menanganinya. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi penyuluhan kesehatan mental, pelatihan keterampilan sosial, konseling individu dan kelompok, serta pembentukan kelompok dukungan sebaya. Kegiatan ini melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, psikolog, serta pendidik untuk memastikan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. Evaluasi program dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku siswa. Hasil program menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai bullying dan kesehatan mental sebesar 75%. Selain itu, terjadi penurunan kasus bullying di sekolah sebesar 40% dalam kurun waktu enam bulan setelah program dilaksanakan. Program ini juga berhasil membangun lingkungan sekolah yang lebih suportif dan ramah anak.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Bullying, Anak Sekolah.

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan, seperti perubahan fisik, biologis, dan emosional. Banyak remaja hanya terfokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan, karena kesehatan mental mempengaruhi cara seseorang untuk berpikir, merasakan, dan bertindak di dalam kehidupannya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang bagus akan mampu untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan baik (Supini et al., 2024).

Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami proses mengenal kepribadian, dimana kegagalan dalam proses tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah dan menimbulkan adanya gangguan terhadap kesehatan mental pada remaja.

Pentingnya mengetahui secara dini bentuk gangguan mental, adanya peran serta dari masyarakat dapat menekan angka kejadian gangguan mental pada masyarakat khususnya remaja. Kejadian depresi yang dialami pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 6,2%, dan pada tingkatan depresi berat mereka memiliki kecenderungan menyakiti diri sendiri sampai dengan bunuh diri.

Kasus bunuh diri 80 – 90% merupakan dampak dari remaja yang mengalami depresi dan kecemasan, di Indonesia kasus tersebut mencapai 10.000 dimana angka tersebut setara dengan setiap jam terdapat kasus bunuh diri.

Depresi yang dialami oleh remaja bisa disebabkan oleh stress akademik, perundungan (bullying), kondisi keluarga serta masalah ekonomi. Ahli sociologist menyatakan 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri, mahasiswa sebanyak 6,9% sedangkan 3% lainnya pernah melakukan percobaan bunuh diri (Salistia Budi et al., 2024).

Bullying merupakan perilaku agresif yang melibatkan kekuasaan atau kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban. Perilaku ini dapat berbentuk fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital (cyberbullying). Bullying di kalangan anak sekolah telah menjadi masalah serius di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan anak. Anak-anak yang menjadi korban bullying cenderung mengalami gangguan kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial.

Remaja adalah periode kritis untuk meningkatkan kesehatan mental karena lebih dari separuh masalah kesehatan mental dimulai pada tahap ini, dan banyak di antaranya bertahan hingga dewasa. Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja merupakan hal yang penting dalam perkembangan psikososial remaja.

Kondisi sehat jiwa pada kelompok remaja diperlukan untuk menunjang perkembangan keterampilan hidup serta menjadi sumber daya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Kelompok remaja yang sehat jiwa menjadi

investasi dan aset berharga bagi sumber daya manusia di suatu negara (Suswati et al., 2023).

Masalah mental emosional merupakan permasalahan yang kompleks. Masalah mental emosional ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stressor yang dihadapi. Masalah mental emosional dapat muncul jika terdapat keadaan tertentu yang menghambat kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan stres dalam kehidupan (Gintari et al., 2023).

Di Desa Bha Ulee Tutu, Kecamatan Simpang Tiga, kasus bullying di lingkungan sekolah masih cukup tinggi. Berdasarkan data dari Puskesmas dan pihak sekolah setempat, dalam satu tahun terakhir tercatat peningkatan laporan kasus bullying baik yang bersifat verbal maupun fisik. Kondisi ini diperparah dengan rendahnya pengetahuan siswa, guru, dan orang tua mengenai tanda-tanda bullying serta cara penanganannya. Kurangnya program kesehatan mental yang terfokus pada anak sekolah juga turut berkontribusi terhadap kurangnya upaya pencegahan dan penanganan bullying secara efektif.

Menyadari pentingnya kesehatan mental anak sekolah dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan kondusif, diperlukan sebuah program yang terstruktur untuk memberikan edukasi mengenai bullying, meningkatkan keterampilan sosial siswa, serta menyediakan dukungan psikologis bagi korban

maupun pelaku bullying. Program kesehatan mental di sekolah ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam menurunkan angka kasus bullying di Desa Bha Ulee Tutu.

Analisis kesehatan di Bha Ulee Tutu kurang paham terkait kesehatan mental anak sekolah. Maka dari itu penyuluhan tentang Program Kesehatan Mental anak Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga diperlukan

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Kesehatan Mental pada Anak Sekolah**

Menurut WHO (2023), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan di mana individu dapat menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi tekanan hidup yang wajar, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitasnya. Pada anak sekolah, kesehatan mental yang baik membantu mereka dalam proses belajar dan bersosialisasi.

### **2. Bullying dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental**

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti korban baik secara fisik, verbal, maupun psikologis (Olweus, 2022). Dampak bullying terhadap korban dapat berupa gangguan kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik (Smith et al., 2023).

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja**

Menurut Supini et al. (2024), faktor-faktor

yang mempengaruhi kesehatan mental remaja meliputi tekanan akademik, lingkungan keluarga, sosial, serta pengalaman trauma seperti perundungan (bullying). Faktor pendukung kesehatan mental meliputi dukungan sosial dan pendidikan kesehatan mental sejak dini.

#### **4. Upaya Pencegahan Bullying di Sekolah**

Pencegahan bullying di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti sosialisasi, penerapan kebijakan anti-bullying, serta keterlibatan aktif guru dan orang tua dalam mendukung anak-anak yang mengalami perundungan (Salistia Budi et al., 2024).

#### **5. Peran Masyarakat dalam Mencegah Bullying**

Menurut Gintari et al. (2023), peran masyarakat dalam mencegah bullying sangat penting, terutama melalui edukasi, pelatihan, dan dukungan psikososial bagi anak-anak yang rentan terhadap tindakan perundungan.

#### **6. Intervensi Psikologis dalam Menanggulangi Dampak Bullying**

Intervensi psikologis seperti konseling dan terapi kognitif perilaku (CBT) terbukti efektif dalam membantu anak-anak yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat bullying (Suswati et al., 2023).

#### **7. Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Kesehatan Mental**

Lingkungan sekolah yang mendukung, seperti adanya guru yang peduli dan sistem pengaduan yang baik, dapat menekan angka

kejadian bullying dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa (Lestari & Suryadi, 2023).

#### **8. Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental di Sekolah**

Strategi peningkatan kesadaran dapat dilakukan melalui program edukasi bagi siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya kesehatan mental dan cara mencegah bullying (Rahmawati et al., 2023).

#### **9. Dampak Jangka Panjang Bullying terhadap Korban**

Dampak jangka panjang dari bullying dapat mencakup penurunan kepercayaan diri, kecemasan berkepanjangan, serta peningkatan risiko gangguan mental di masa dewasa (Hidayat & Mulyadi, 2024).

#### **10. Kebijakan Pemerintah dalam Menanggulangi Bullying di Sekolah**

Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai kebijakan terkait pencegahan bullying di sekolah, termasuk peraturan dalam Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan (Kemdikbud, 2023).

#### **11. Peran Teknologi dalam Mengatasi Bullying**

Pemanfaatan teknologi seperti platform pelaporan anonim dan aplikasi kesehatan mental dapat menjadi solusi dalam membantu korban bullying melaporkan kejadian yang dialami dan

mendapatkan dukungan psikologis (Yunita et al., 2024).

## 12. Hubungan Antara Bullying dan Perilaku Agresif

Studi menunjukkan bahwa pelaku bullying sering kali memiliki riwayat masalah keluarga, kurangnya kontrol emosi, serta pernah menjadi korban kekerasan di lingkungan rumah atau sekolah (Prasetya & Widodo, 2023).

### METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pada program pengabdian kepada masyarakat ini disusun secara sistematis:

#### 1. Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perizinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan

#### 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di desa Bha Ulee Tutu, Aceh Besar.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat Bha Ulee Tutu dan akan dijelaskan materi berupa kesehatan mental pada anak sekolah, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya

diberikan hadiah/doorprize.

#### 3. Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

#### 4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat untuk menanggulangi bullying di sekolah untuk kesehatan mental.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Program Kesehatan Mental anak Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga” yang diikuti 50 Masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

##### 1. Pelaksanaan Pengabdian

##### 2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

##### 3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Program Kesehatan Mental anak Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga. Materi yan disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat gampong Bha Ulee Tutu lebih meningkat pengetahuannya mengenai Program Kesehatan Mental anak Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Program Kesehatan Mental anak Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kecamatan Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Program Kesehatan Mental anak

Sekolah untuk Menanggulangi Bullying di Desa Bha Ulee Tutu Kec. Simpang Tiga.

### Saran

1. Diperlukan program lanjutan untuk mendampingi anak-anak yang pernah mengalami bullying agar mendapatkan dukungan psikologis yang lebih mendalam.
2. Perlu adanya kolaborasi antara sekolah, pemerintah, dan masyarakat dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari bullying.
3. Program serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas ke daerah lain yang memiliki permasalahan serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gintari, K. W., et al. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183.  
<https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Hidayat, A., & Mulyadi, S. (2024). Dampak Jangka Panjang Bullying. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(1), 45-60.
- Kemdikbud. (2023). Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Sekolah. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lestari, P., & Suryadi, D. (2023). Lingkungan

Sekolah dan Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 5(2), 120-135.

Olweus, D. (2022). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.

Prasetya, R., & Widodo, T. (2023). Perilaku Agresif dan Bullying. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 89-102.

Rahmawati, N., et al. (2023). Strategi Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 4(2), 77-91.

Salistia Budi, Y., et al. (2024). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental pada Usia Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 17–24.

Smith, J., et al. (2023). The Impact of Bullying on Student Mental Health. *International Journal of Psychology*, 58(4), 302-318.

Supini, P., et al. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 166–172.

Suswati, W. S. E., et al. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(3), 537–544.

Yunita, R., et al. (2024). The Role of Technology in Addressing School Bullying. *Journal of Digital Health*, 5(1), 99-112.