

## **PENYULUHAN ANTI BULLYING DALAM MENINGKATKAN LITERASI KESEHATAN MENTAL SISWA DI SMKN 3 KIMIA MADIUN**

**Riska Ratnawati<sup>1</sup>, Ardyta Galis Pamungkaswara<sup>2</sup>, Dyah Ayu Nurindah<sup>3</sup>, Gladis Jiyan  
Septyanni<sup>4</sup>, Modista Aisiko Segi<sup>5</sup>, Sofiana Alvia Damayanti<sup>6</sup>**  
**Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun**

*Email* : [riskaratnawati78@gmail.com](mailto:riskaratnawati78@gmail.com)<sup>1</sup>, [ardytagal@gmail.com](mailto:ardytagal@gmail.com)<sup>2</sup>, [indahindah26555@gmail.com](mailto:indahindah26555@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[gladisjiyan@gmail.com](mailto:gladisjiyan@gmail.com)<sup>4</sup>, [aisyko17@gmail.com](mailto:aisyko17@gmail.com)<sup>5</sup>, [sofiana261105@gmail.com](mailto:sofiana261105@gmail.com)<sup>6</sup>

### **ABSTRAK**

Bullying atau perundungan adalah salah satu masalah penting yang masih marak terjadi di lingkungan pendidikan, dengan kasus yang terus meningkat setiap tahunnya. Bullying tidak hanya menyebabkan kerugian fisik, tetapi juga pengaruh buruk terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar korban. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan memberi pemahaman literasi kesehatan mental siswa terkait perilaku anti bullying melalui kegiatan penyuluhan di SMKN 3 Kimia Madiun. Kegiatan dilaksanakan menggunakan metode pendidikan partisipatif yang meliputi presentasi interaktif, penilaian pre-test dan post-test, serta tanya jawab yang melibatkan siswa kelas X. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa yang signifikan mengenai definisi, jenis, dampak, dan pencegahan bullying setelah kegiatan penyuluhan berlangsung. Sebelum kegiatan, hanya 82,25% siswa yang memiliki pengetahuan memadai tentang bullying, sedangkan setelah penyuluhan angka tersebut meningkat menjadi 91,86%. Siswa menjadi lebih sadar terhadap bentuk-bentuk bullying yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari di sekolah—khususnya bullying verbal dan relasional—serta memperoleh pengetahuan praktis tentang cara merespons sebagai saksi aktif (upstander). Program penyuluhan terbukti efektif dalam membangun literasi kesehatan mental dan mendukung terciptanya budaya sekolah yang lebih aman dan saling menghargai. Tindak lanjut kegiatan dan institusionalisasi program anti bullying sebagai bagian dari kurikulum rutin sekolah direkomendasikan untuk mempertahankan hasil yang telah dicapai.

**Kata Kunci:** Anti Bullying; Literasi Kesehatan Mental; Penyuluhan; Siswa SMK; Pengabdian Masyarakat.

### **ABSTRACT**

*Bullying remains a significant and prevalent issue in educational settings, with cases rising annually. It causes not only physical harm but also adversely affect victims' mental health and academic performance. This outreach program aimed to enhance students' mental health literacy regarding anti-bullying behavior at SMKN 3 Kimia Madiun. The activity employed a participatory educational approach, featuring interactive presentations, pre-test and post-test assessments, and Q&A sessions involving 10th-grade students. Result demonstrated a significant improvement in student' understanding of the session. Prior to the activity, 82,25% of students possessed adequate knowledge about bullying; this figure rose to 91,86% afterward. Students gained greater awareness of bullying forms encountered in daily school life—particularly verbal and relational bullying—and acquired practical knowledge on how to respond as active bystanders (upstanders). The program proved effective in fostering mental health literacy and promoting a safer, more respectful school culture. Follow-up activities and the institutionalization of the anti-bullying program within the regular school curriculum are recommended to sustain these achievements.*

**Keywords:** Anti-bullying; Mental health literacy; Outreach/Education; Vocational high school students; Community service.

### **PENDAHULUAN**

Bullying atau perundungan merupakan salah satu permasalahan serius yang masih marak terjadi di lingkungan pendidikan Indonesia. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa permasalahan bullying menduduki posisi tingkat atas dalam

kasus yang menjadi aduan masyarakat pada lingkungan pendidikan. Data dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) pada tahun 2024 mencatat terdapat 573 kasus kekerasan di lingkungan sekolah dan luar sekolah, dengan kasus bullying menempati posisi 31 persen. Lebih mengkhawatirkan lagi, tren kekerasan di lembaga pendidikan menunjukkan peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun—dari 91 kasus pada 2020 menjadi 285 kasus pada 2023 dan 573 kasus pada 2024. Fenomena gunung es ini mengindikasikan bahwa lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi ruang aman (safe space) bagi tumbuh kembang generasi muda, justru kerap kali berubah menjadi ruang yang intimidatif.

Bullying didefinisikan sebagai aksi penindasan yang dilakukan terus menerus dengan tujuan melukai korban, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Fenomena ini bukan sekedar persoalan pribadi, tetapi juga menciptakan dampak yang buruk pada tingkat sosial dan psikologis, khususnya di lingkungan sekolah. Terdapat berbagai jenis bullying yang umum terjadi, antara lain bullying fisik, verbal, relasional atau sosial, serta cyberbullying. Di antara jenis-jenis tersebut, bullying verbal dan relasional sering kali menjadi bentuk perundungan yang paling manipulatif dan berbahaya karena kerap dianggap oleh peserta didik hanya sebagai candaan atau seloroh antarteman biasa. Ketidakhahaman ini membuat tindakan-tindakan tersebut tidak disadari sebagai bentuk pelanggaran hak asasi individu, sehingga kasus-kasus serupa jarang dilaporkan, mengalami normalisasi, dan terus berlanjut tanpa penanganan yang memadai.

Dampak yang ditimbulkan oleh perilaku bullying terhadap korban sangat luas dan bersifat jangka Panjang, mencakup aspek psikologis, sosial, maupun akademis. Bullying bisa menyebabkan perilaku negatif pada korban, termasuk rasa tidak aman, ketakutan, ancaman, harga diri rendah, masalah konsentrasi, hingga depresi. Dalam kasus yang lebih ekstrem, bullying bahkan dapat mengakibatkan keinginan bunuh diri pada korban. Selain berdampak pada korban, bullying juga mempengaruhi pelaku dan saksi mata. Pelaku yang tidak mendapatkan intervensi cenderung mengembangkan pola perilaku antisosial dan agresif yang lebih intens di masa dewasa, sementara para saksi mata yang memilih untuk diam (passive bystander) rentan dihindangi perasaan bersalah, kecemasan yang konstan, dan penurunan empati sosial akibat pembiasaan melihat kekerasan.

Literasi kesehatan mental merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan merespons masalah kesehatan mental, termasuk dampak psikologis bullying. Rendahnya literasi kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu faktor yang memperparah masalah bullying di sekolah, karena siswa tidak mampu mengidentifikasi perilaku bullying yang mereka alami atau saksikan, serta tidak mengetahui cara yang tepat untuk mencari bantuan. Oleh karena itu, langkah strategis yang sangat mendesak untuk diimplementasikan adalah melakukan penguatan literasi kesehatan mental berbasis komunitas sekolah melalui pendidikan karakter, sosialisasi hukum, dan penyuluhan yang terarah.

Sebagai salah satu lembaga pendidikan kejuruan yang dinamis di Kota Madiun, SMKN 3 Kimia Madiun juga tidak luput dari tantangan interaksi sosial dan potensi permasalahan perundungan ini. Karakteristik siswa sekolah menengah kejuruan yang sedang berada pada fase transisi remaja akhir menuntut adanya stabilitas emosional yang matang, namun di sisi lain mereka dihadapkan pada tekanan akademik dan persiapan dunia kerja yang tinggi. Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara mendalam dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah tersebut, teridentifikasi bahwa tindakan bullying verbal masih kerap mewarnai interaksi antarsiswa di lingkungan sekolah, seperti kebiasaan

mengejek kondisi fisik teman (body shaming), memanggil rekan sejawat menggunakan nama orang tua, hingga melontarkan kata-kata sarkasme yang tidak pantas. Mayoritas siswa masih terjebak pada stigma lama yang menganggap perilaku korosif tersebut sebagai gurauan atau bentuk keakraban belaka, sehingga batas antara bercanda dan merundung menjadi sangat bias. Kondisi ini diperparah oleh keengganan siswa untuk melaporkan kejadian perundungan yang mereka ketahui kepada guru atau staf sekolah akibat takut dikucilkan atau dicap sebagai pengadu, meskipun sekolah secara formal telah mengupayakan adanya program-program pencegahan kekerasan.

Menyikapi urgensi dan kesenjangan pemahaman tersebut, tim mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Madiun memandang perlu adanya sebuah tindakan preventif dan edukatif yang nyata melalui ranah komunikasi kesehatan. Melalui momentum mata kuliah Komunikasi dalam Kesehatan, dirancanglah sebuah program pengabdian masyarakat yang terstruktur dengan judul “Penyuluhan Anti Bullying dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMKN 3 Kimia Madiun”. Kegiatan ini diarahkan untuk menjadi jembatan edukasi yang mampu membongkar miskonsepsi mengenai perundungan di kalangan siswa. Tujuan utama dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengeskalisasi pemahaman kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa terkait perundungan serta meningkatkan literasi kesehatan mental mereka secara komprehensif. Melalui intervensi ini, diharapkan para siswa SMKN 3 Kimia Madiun memiliki sensitivitas yang tinggi untuk mengenali bentuk-bentuk kekerasan tersembunyi, memiliki keberanian untuk mencegah perundungan, serta mampu merespons dan mencari bantuan secara tepat demi terciptanya iklim sekolah yang sehat, inklusif, dan aman bagi kesehatan mental bersama.

## METODE PENELITIAN

Kegiatan penyuluhan anti bullying dilaksanakan di SMKN 3 Kimia Madiun, Kota Madiun, Jawa Timur. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas X SMKN 3 Kimia Madiun dengan jumlah peserta sebanyak 43 orang. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juni 2026 dalam rangka memenuhi tugas kelompok mata kuliah Komunikasi dalam Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 30 responden usia 20-30 tahun di wilayah Sidoarjo menggunakan metode food recall 2x24 jam. Berikut disajikan data asupan energi dan tingkat kecukupan energi responden.

<b>Komponen Statistik</b>	<b>Pre-test (Data 1)</b>	<b>Post-test (Data 2)</b>	<b>Deviasi Komparatif</b>	<b>Perubahan</b>
Jumlah Sampel	40 Jawaban	43 Jawaban	+ 3 Responden	Partisipasi Meningkatkan
Rata-rata	82,25/100	91,86/100	+ 9,61 Poin	Kenaikan Signifikan
Nilai Tengah	100/100	100/100	0 Poin	Konsisten/Stabil
Batas Minimum Nilai	0 Poin	20 Poin	+ 20 Poin	Eliminasi Nilai Terendah
Batas Maksimum Nilai	100 Poin	100 Poin	0 Poin	Tercapai Batas Atas
Rentang Absolut (Range)	100 Poin (0-100)	80 Poin (20-100)	- 20 Poin	Sebaran Menyempit (Homogen)

### 1. Karakteristik Peserta

Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 43 kelas X SMKN 3 Kimia Madiun. Dari total peserta, 30 orang (69,77%) berjenis kelamin perempuan dan 13 orang (30,23%) berjenis kelamin laki-laki. Seluruh peserta berada pada rentang usia 15–16 tahun, yang merupakan kelompok usia remaja yang rentan mengalami dan terlibat dalam perilaku bullying.

## **2. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Grafik Pre-test maupun Post-test memperlihatkan pola penumpukan frekuensi disisi kanan (skor tinggi). Mayoritas responden berada di atas nilai tengah, mengindikasikan tingkat pemahaman materi yang sudah sangat baik sejak awal, namun menjadi jauh lebih kokoh pada sesi post-test.

Peningkatan yang paling signifikan terjadi pada aspek pemahaman terhadap bullying relasional—yaitu tindakan mengucilkan, mengasingkan, atau mencibir seseorang—yang sebelumnya hanya dipahami oleh 82,25% siswa, meningkat menjadi 91,86% setelah penyuluhan. Hal ini konsisten dengan temuan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa bullying relasional dan verbal adalah jenis yang paling sering dianggap sebagai candaan atau perilaku biasa oleh remaja. Peningkatan pemahaman juga terjadi pada aspek peran dalam ekosistem bullying, di mana siswa mampu membedakan peran bully, victim, bystander, dan upstander. Hal ini menunjukkan efektivitas penguatan pemahaman siswa kelas X SMKN 3 Kimia Madiun.

Kenaikan nilai rata-rata sebesar 9,61 Poin (dari 82,25 menjadi 91,86) serta menyempitnya rentang data (dari 100 menjadi 80) membuktikan secara kuantitatif adanya proses pengetahuan yang sukses. Penyuluhan ini berhasil meminimalkan ketimpangan pemahaman siswa, ditandai dengan naiknya batas nilai terendah dari skor 0 ke skor 20, serta peningkatan jumlah siswa yang meraih nilai sempurna (100 Poin).

## **3. Semangat dan Partisipasi Siswa**

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang aktif. Pada sesi tanya jawab, beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan tentang kasus bullying yang mereka alami atau saksikan di lingkungan sekolah. Beberapa siswa mengakui bahwa sebelum mengikuti penyuluhan, mereka tidak menyadari bahwa tindakan mengejek fisik teman atau memanggil teman dengan nama orang tua termasuk ke dalam kategori bullying verbal. Sebagian siswa juga mengungkapkan bahwa mereka pernah menjadi saksi kejadian bullying tetapi memilih diam karena takut menjadi target berikutnya—perilaku yang dikenal sebagai bystander pasif.

Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Angraini dkk. (2025) yang dilakukan di SMA Negeri 1 Plupuh Sragen, yang menemukan bahwa korban bullying cenderung tidak melaporkan kejadian kepada guru atau staf sekolah meskipun mereka mengetahui adanya program pencegahan bullying di sekolah. Penyuluhan ini berhasil memotivasi siswa untuk lebih berani melapor dan berperan sebagai upstander—saksi yang aktif memberikan dukungan kepada korban dan melaporkan kejadian bullying kepada pihak berwenang.

## **4. Dampak terhadap Literasi Kesehatan Mental**

Kegiatan penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan mental siswa. Siswa tidak hanya memahami apa itu bullying dan jenisnya, tetapi juga mulai menyadari kaitan antara bullying dan kesehatan mental—baik bagi korban, pelaku, maupun saksi. Pemahaman bahwa bullying dapat menyebabkan kecemasan, depresi, trauma psikologis, bahkan keinginan untuk bunuh diri menjadi informasi baru yang membuka kesadaran siswa tentang pentingnya mencegah dan menghentikan perilaku bullying.

Salah satu aspek penting dalam penyuluhan ini adalah pengenalan konsep komunikasi

asertif sebagai alternatif perilaku agresif dan pasif yang sering memicu atau memperparah bullying. Siswa diajarkan bahwa memiliki kepercayaan diri untuk berterus terang tanpa memaksakan kehendak adalah kunci untuk menciptakan lingkungan sosial yang sehat. Dengan memahami gaya komunikasi yang asertif, siswa diharapkan mampu menghadapi situasi bullying dengan lebih bijak, baik sebagai korban, pelaku yang sadar diri, maupun sebagai saksi aktif.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan penyuluhan anti bullying dalam meningkatkan literasi kesehatan mental siswa kelas X SMKN 3 Kimia Madiun telah terlaksana dengan baik dan efektif. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dari 82,25% sebelum penyuluhan menjadi 91,86% setelah penyuluhan, yang berarti terjadi peningkatan sebesar 9,61%. Siswa menjadi lebih mampu mengenali berbagai bentuk bullying—termasuk bullying verbal, fisik, relasional, dan cyberbullying—serta memahami dampaknya terhadap kesehatan mental. Selain itu, siswa memperoleh pengetahuan tentang peran mereka dalam ekosistem bullying dan cara merespons kejadian bullying sebagai upstander yang aktif. Kegiatan penyuluhan dengan metode interaktif dan partisipatif terbukti menjadi strategi komunikasi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah kejuruan.

## **Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, terdapat saran yang diberikan, pertama, pihak sekolah SMKN 3 Kimia Madiun disarankan untuk menjadikan program anti bullying sebagai agenda rutin yang terintegrasi dalam kurikulum sekolah, sehingga upaya pencegahan bullying dapat dilakukan secara berkelanjutan. Kedua, Guru Bimbingan Konseling (BK) dan siswa disarankan untuk membentuk tim khusus anti bullying yang bertugas memantau, menangani, dan memberikan dukungan terhadap kasus bullying. Ketiga, penyuluhan serupa perlu dilaksanakan secara berkala dan diperluas ke seluruh kelas dengan melibatkan seluruh elemen sekolah, termasuk guru, staf, dan orang tua. Keempat, diperlukan pengembangan media edukasi yang lebih beragam—seperti poster, infografis, dan media sosial—untuk memperkuat pesan anti bullying di lingkungan sekolah. Kelima, bagi peneliti atau pelaksana kegiatan serupa di masa mendatang, disarankan untuk melakukan follow-up evaluasi satu hingga tiga bulan setelah kegiatan untuk mengukur keberlanjutan dampak penyuluhan terhadap perilaku siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amelia, C., & Saragih, A. (2025). Pencegahan Bullying Pada Anak Sekolah Menengah Atas Di SMA Islam Nabilah Kecamatan Batam Kota. *Jurnal Pendekar Nusantara*, 2(2).
- Angraini, P. D. S. N., Wardana, R. A., & Widowati, N. H. (2025). Penyuluhan Pencegahan Bullying di Lingkungan Sekolah. *MIMBAR INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 4(2), 535-549.
- Budi, M. S., Maryam, S., Darmansyah, R., Fatimah, I. S., Annisa, A., Safitri, M., ... & Al-Asyrof, R. I. (2025). Sosialisasi Stop Bullying: Membangun Sekolah Aman dan Bersahabat. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(02), 302-312.
- Farhani, H., & Sekarini, R. A. (2022). Penyuluhan Edukasi Program Marketing dalam Sekolah Bebas Bullying di SMA Sederajat Pare Kediri Jawa Timur. *Sarwahita*, 19(02), 283-292.
- Hayati, N., Zaen, N. L., Rangkuti, S., & Saragi, D. S. (2023). Penyuluhan pendidikan kesehatan terhadap perilaku teman sebaya dengan kejadian bullying pada remaja di SMA Yayasan Pendidikan Keluarga Medan. *Tridarma: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 12-17.
- Prasetya, O., Mafrudoh, L., & Suhendra, A. (2024). Stop bullying sebagai upaya pencegahan perilaku perundungan di lingkungan sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat*

- (JP2M), 5(1), 119-125.
- Puspitasari, F., Gunawan, A. R., Murtadho, F., Saputra, F. A., Arif, M., Ariya, M., ... & Afiah, N. (2025). Penyuluhan Anti Bullying di Sialang Panjang. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 32-39.
- Saleh, S. H., Tindangen, M., Ihsan, A. N., Basriannor, A., Fitriani, A., Nugroho, D., ... & Tandiayu, W. N. (2024). Sosialisasi anti bullying sebagai upaya peningkatan pemahaman dan perilaku baik peserta didik di SMA Negeri 1 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Profesi Guru*, 1(1), 31-44.
- Sari, S. I., Komalasari, V., & Munggaran, G. A. (2025, October). PROGRAM PENYULUHAN ANTI BULLYING “BERANI BERTEMAN, BERANI BILANG TIDAK PADA BULLYING!”. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Tangkas, M. K. S., Pratama, A., Wardana, K. E. L., Sugiartini, D. K., Ridayanti, P. W., Triguno, Y., & Widiastini, P. M. F. (2023). Edukasi bullying pada remaja di SMA Negeri Bali Mandara. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 122-126.
- Windari, I. I. S., Dodik, D., Ferdiansah, F., Syafar, A., Nashar, M., Saputra, A., ... & Nasril, M. (2023). Kuliah Kerja Nyata: Sosialisasi Stop Bullying di SMK Negeri 1 Galang Kabupaten Tolitoli. *TOLIS MENGABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11-15.