



PENGARUH BULLYING TERHADAP MENTAL KESEHATAN BAGI PELAJAR SMK

Nazwa Aprillia^{1*}, Fahrurrijal², Abdul Syahrohman³
Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia
aprillianazwa394@gmail.com¹, fahrurrijal758@gmail.com²,
abdulsyahrohman@gmail.com³

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman siswa SMK Averus mengenai berbagai bentuk perilaku bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta strategi pencegahannya. Berbagai bentuk perundungan seperti fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying terbukti memberikan efek negatif yang signifikan, termasuk munculnya rasa cemas, stres, rendah diri, hingga gangguan fokus belajar. Melalui presentasi materi, diskusi interaktif, dan sesi konsultasi, kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran siswa tentang risiko bullying serta pentingnya menggunakan jalur pelaporan yang aman. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi ciri-ciri perundungan dan pemahaman mengenai langkah-langkah penanganannya. Program ini diharapkan dapat mendukung terciptanya suasana sekolah yang kondusif, terlindungi, dan bebas dari praktik bullying.

Kata Kunci: Perundungan, Psikologis Siswa, Lingkungan Sekolah, Pencegahan, Edukasi PKM.

Abstract

This Community Service Program (PKM) aims to enhance students' understanding of the various forms, impacts, and preventive efforts related to bullying at SMK Averus. Bullying, whether verbal, physical, social, or cyber, has been shown to significantly affect students' mental health, including increased anxiety, stress, low self-esteem, and difficulties in concentration. Through material presentations, discussions, and interactive Q&A sessions, this program successfully raised students' awareness of the dangers of bullying and the importance of safe reporting mechanisms. The results indicate an improvement in students' ability to identify signs of bullying, understand its psychological consequences, and apply appropriate prevention strategies. This program is expected to support the creation of a safer, more supportive, and bullying-free school environment. **Keywords:** bullying, mental health, vocational students, prevention, community service program.

PENDAHULUAN

Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental bukan lagi isu kecil yang bisa diabaikan, karena fenomena ini sudah menjadi masalah global yang menghancurkan banyak individu, terutama remaja, secara perlahan dari dalam. Bullying baik fisik, verbal, maupun cyber semakin merajalela di sekolah, kampus, tempat kerja, bahkan media sosial. Survei Kemendikbudristek di Indonesia mencatat 20-30% siswa SMK pernah mengalami perundungan. Angka ini mencerminkan situasi yang serius, di mana korban bukan hanya mengalami luka

secara sosial tetapi juga tekanan psikologis yang mendalam. Secara psikologis, bullying dapat memicu trauma mendalam seperti gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), di mana korban terus mengalami flashback, ketakutan berlebihan, dan gangguan fungsi harian. Dampaknya tidak hanya merugikan individu, tetapi juga masyarakat secara luas: produktivitas menurun, hubungan sosial rusak, biaya kesehatan meningkat, dan generasi muda tumbuh dalam lingkungan yang tidak sehat.

SMK Averus Jakarta memiliki peran penting dalam membekali generasi muda agar dapat menghadapi tantangan tersebut. Namun, masih ditemukan kasus bullying pada lingkungan sekolah dan memberikan dampak langsung terhadap kondisi mental siswa. Banyak korban memilih diam karena takut dianggap lemah, takut mendapat balasan, atau takut situasinya makin parah jika melapor. Padahal, dampak bullying tidak berhenti pada perasaan sakit hati sesaat; efek buruknya dapat memunculkan kecemasan kronis, depresi, gangguan makan, self-harm, hingga ide bunuh diri.

Untuk itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dirancang bersama SMK Averus Jakarta dengan berfokus pada pencegahan dan upaya untuk meningkatkan edukasi digital dan pemahaman tentang bullying untuk meminimalisir kasus bullying yang terjadi pada lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada 10 November 2025 di SMK Averus Jakarta. Metode pelaksanaan yang digunakan yaitu presentasi yang dilakukan untuk menyampaikan materi mengenai cara bijak menggunakan sosial media untuk menghindari cyberbullying secara sistematis dan terstruktur. Seluruh mahasiswa yang terlibat berperan penting dalam menyampaikan materi secara lengkap sehingga siswa/i dapat memahami konsep, cara, dan upaya pencegahan bullying dalam kegiatan sosialisasi terhadap pentingnya bullying terhadap kesehatan mental. Serta didukung oleh siswa/i yang berperan dalam membantu penyelenggaraan kegiatan.



Gambar 1. Presentasi Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

- a. **Persiapan:** Koordinasi dengan pihak SMK Averus Jakarta untuk menentukan jadwal,

- b. kebutuhan materi, dan peserta. Para mahasiswa menyusun modul pelatihan yang berfokus pada Cara Bijak Menggunakan Sosial Media untuk Menghindari cyberbullying
- c. **Sosialisasi dan Penyampaian Materi:** Pemberian penjelasan mengenai pentingnya bullying terhadap mental Kesehatan.
- d. **Diskusi dan Konsultasi:** Sesi tanya jawab terbuka yang memberikan kesempatan bagi siswa/i untuk menyampaikan pendapat terkait sosialisasi cara bijak menggunakan sosial media untuk menghindari Cyberbullying
- e. **Evaluasi:** Memberikan edukasi dan pemahaman kepada siswa/i mengenai pentingnya bullying terhadap mental kesehatan setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, serta mendapatkan umpan balik untuk perbaikan kegiatan PKM di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM “Pengaruh Bullying Terhadap Mental Kesehatan Bagi Pelajar SMK” di SMK Averus Jakarta berjalan lancar dan mendapat sambutan positif dari para peserta. Pelajar terlihat antusias dan aktif dalam mengikuti penyampaian materi maupun sesi diskusi.

Beberapa hasil utama yang dicapai antara lain:

- a. Peningkatan Pemahaman tentang Bullying: Peserta memahami berbagai bentuk bullying yang terjadi di sekolah, seperti bullying verbal, sosial, fisik, dan cyberbullying, serta dampaknya terhadap kondisi emosional dan mental siswa.
- b. Kesadaran Akan Dampak Psikologis: Siswa menyadari bahwa tindakan seperti ejekan, pengucilan, maupun komentar negatif dapat menurunkan rasa percaya diri, memicu kecemasan, dan mengganggu proses belajar.
- c. Penguatan Kemampuan Mengidentifikasi dan Melapor: Peserta mampu mengenali tanda- tanda bullying, baik sebagai korban maupun saksi, serta mengetahui cara melaporkan kejadian bullying melalui jalur yang aman dan tepat.
- d. Penerapan Praktis: Siswa menghasilkan ide-ide konkret untuk diterapkan, seperti membuat kelompok dukungan teman sebaya (peer support), kampanye anti-bullying, serta komitmen untuk menciptakan budaya saling menghormati.

Walaupun kegiatan terlaksana dengan baik, masih ditemukan sejumlah kendala, seperti anggapan sebagian siswa bahwa tindakan perundungan ringan, misalnya ejekan, candaan berlebihan, atau pengucilan, merupakan hal yang biasa dalam pergaulan. Minimnya keberanian untuk melapor serta kurangnya pemahaman mengenai alur pelaporan bullying juga menjadi hambatan dalam upaya pencegahan dan penanganannya secara efektif.

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa di SMK Averus sangat dipengaruhi oleh pendampingan yang berkelanjutan, dukungan lingkungan sekolah, serta keterlibatan aktif guru dalam menanamkan budaya saling menghormati. Kolaborasi yang terus-menerus dengan pihak universitas atau lembaga lainnya turut berperan dalam memperkuat program pendidikan karakter dan gerakan anti-bullying.

Penerapan materi mengenai bentuk bullying, dampaknya terhadap

psikologis siswa, serta langkah-langkah pencegahannya tidak hanya meningkatkan kepedulian terhadap kondisi sosial di sekolah, tetapi juga membentuk generasi yang lebih peduli, berempati, dan berperilaku positif. Upaya ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman sekaligus memperkuat kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan sosial di era saat ini.

KESIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini berhasil memberikan wawasan penting kepada siswa SMK Averus mengenai cara mengenali, mencegah, dan menangani berbagai bentuk perilaku bullying di sekolah. Dari pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa tentang dampak emosional dan psikologis yang dapat muncul akibat perundungan, baik dalam bentuk verbal, sosial, fisik, maupun melalui media digital. Siswa juga menjadi lebih sadar mengenai prosedur pelaporan yang aman serta pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang saling menghargai. Kerja sama antara pemateri, guru, dan pendamping menunjukkan sinergi yang baik dalam membangun budaya sekolah yang bebas dari tindakan perundungan.

Agar kegiatan ini dapat terus berlanjut, beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Penyuluhan Berkelanjutan: Menyelenggarakan pelatihan lanjutan dengan materi yang lebih mendalam mengenai jenis-jenis bullying, dampaknya, serta cara penanganannya.
- b. Penguatan Mekanisme Pelaporan: Mengembangkan sistem pelaporan yang lebih aman, mudah digunakan, dan bersifat rahasia sehingga siswa merasa nyaman untuk melapor.
- c. Kerja Sama Berkelanjutan: Menjalin kerja sama berkelanjutan antara SMK Averus dan pihak luar, seperti universitas atau lembaga konseling, guna memberikan pendampingan rutin serta pembinaan karakter siswa.

Melalui upaya tersebut, diharapkan siswa SMK Averus dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan bebas dari perilaku bullying, sekaligus membentuk generasi muda yang lebih percaya diri, memiliki empati, dan mampu menghadapi tantangan sosial di masa mendatang.



DAFTAR PUSTAKA

- Sihotang, S. Y., Manik, W., Lingga, Y. G., & Turnip, H. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5345– 5349.
- Kamilla, R. S. (2025). Dampak bullying terhadap gangguan kesehatan mental siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1373–1376.
- Hardianti, S., Sulistyowati, M., Firmansyah, M. W., & Min, Y. P. (2025). Dampak bullying pada kesehatan mental remaja: Literature review. *Jurnal Ilmu sKesehatan Masyarakat*, 14(2), 75–82.
- Zahra, B. L., & Widyaningrum, R. (2024). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental dan kepercayaan diri peserta didik di Madrasah Ibtidaiyah Mawanul Islam Uteran. *Child Kingdom: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 73– 78.
- Safia, E., & Solong, N. P. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial pada anak. *Multiple: Journal of Education*, 2(7), 2280– 2289.