

EDUKASI PENCEGAHAN *BULLYING* DAN KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA DESA SUKOWATI KECAMATAN KAPAS KABUPATEN BOJONEGORO

Romadhiyana Kisno Saputri, Ria Indah Kusuma Pitaloka, Puji Aning Nur Nadhiffa,
Kharisma Kusuma Wardani

Program Studi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri
romadhiyana.ks@unugiri.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel :

Diterima : 01 Desember 2022

Disetujui : 25 Januari 2023

Kata Kunci :

Edukasi, *bullying*, kesehatan mental

ABSTRAK

Bullying merupakan perilaku negatif yang dilakukan berulang-ulang dengan maksud mengganggu dan menyebabkan seseorang tidak senang, tidak nyaman dan merasa tersakiti. Dampak yang dialami korban *bullying* dapat terjadi pada semua aspek kehidupan, baik fisik, sosial dan psikologis yang berhubungan dengan kesehatan mental. Pencegahan *bullying* dan gangguan mental akibat perilaku *bullying* dapat dicegah dengan pemberian edukasi terkait *bullying* dan kesehatan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pencegahan *bullying* dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro. Sasaran kegiatan adalah remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 50 remaja dengan metode yang digunakan adalah penyuluhan, pemutaran video terkait perilaku *bullying* dan diskusi studi kasus *bullying*. Hasil evaluasi pemahaman remaja terhadap materi yang menunjukkan 66% remaja sangat paham pada materi yang disajikan. Hasil evaluasi acara menunjukkan 58% remaja sangat puas terhadap acara yang dilakukan dan 52% remaja puas dengan materi yang diberikan. Kegiatan edukasi pencegahan *bullying* dan kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait *bullying* dan kesehatan mental.

ARTICLE INFO

Article History :

Received : 01 December 2022

Accepted : 25 Januari 2023

Keywords:

Education, *bullying*, mental health

ABSTRACT

Bullying is a negative behaviour that occurs repeatedly to make someone unhappy, uncomfortable and feel hurt. Consequences of bullying are related to mental health. Prevention of bullying and mental disorders due to bullying behavior can be prevented by providing education related to bullying and mental health. This community service activity aims to provide education related to bullying prevention and mental health for adolescents in Sukowati Village, Kapas District, Bojonegoro. The target is 50 youth aged 15-19 years with the method used is counseling, playback of bullying-related videos and discussion of bullying case studies. The evaluation of adolescents' understanding of the material showed that 66% of adolescents really understood the material presented. The results of the event evaluation showed that 58% of the youth were very satisfied with the event and 52% of the youth were satisfied with the material provided. Educational activities on bullying prevention and mental health can increase youth knowledge regarding bullying and mental health.

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu masalah sosial berupa perilaku negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud mengganggu dan menyebabkan seseorang tidak senang, tidak nyaman dan merasa tersakiti. Bentuk gangguan dapat berupa gangguan fisik maupun psikologis (Arif and Novrianda, 2019). *Bullying* mengandung elemen seperti kekuatan yang tidak sama, adanya tujuan untuk menyakiti dan adanya ancaman kepada korban *bullying*. Hal ini menyebabkan korban *bullying* sering berada dalam keadaan tidak bisa melawan karena kekuatan yang menyerang lebih kuat dari kekuatannya. Apabila terjadi secara terus menerus, korban *bullying* selain mengalami gangguan fisik akibat tindakan kekerasan fisik, juga akan mengalami gangguan mental seperti depresi (Hasan *et al.*, 2013). *Bullying* yang terjadi di sekolah, angka kejadiannya semakin meningkat. Pada awal tahun 2016, diketahui bahwa terdapat 298 kasus hukum yang melibatkan anak-anak karena perilaku *bullying*. Data terkait *bullying* lain diketahui bahwa 75% siswa pernah mengalami *bullying*, dan hanya 45% yang memiliki keberanian untuk melaporkan tindakan *bullying* yang diterima (Sari and Husna, 2020). Kebanyakan tindakan *bullying* dilakukan oleh teman sebaya. Survey lain yang dilakukan pada siswa SMA di Yogyakarta menunjukkan 100 dari 739 siswa mengalami *bullying* di sekolah dan sekitar 396 siswa melihat tindakan *bullying* di sekolah. Tindakan *bullying* yang dialami beberapa remaja antara lain kekerasan fisik langsung, kekerasan verbal, non verbal *cyber bullying* dan pelecehan seksual. Dari semua jenis *bullying*, yang paling banyak dialami adalah *cyber bullying* yang dialami oleh 77,4% disusul *bullying* verbal sebesar 54,9% dari remaja SMP di Sleman (Yunitasari, Isnugroho and Sulistyowati, 2021). Pencegahan dan perlawanan terhadap tindak *bullying* pada remaja menjadi salah satu usaha yang harus dilakukan. Salah satu cara untuk pencegahan perilaku *bullying* adalah dengan memberikan edukasi dan pelatihan dalam perlawanan terhadap tindak *bullying* (Sari and Husna, 2020; Rina *et al.*, 2021).

Faktor yang dapat berpengaruh pada terjadinya *bullying* antara perbedaan yang dimiliki oleh remaja seperti perbedaan

kelompok, tingkat ekonomi, ras, tradisi, usia (perbedaan kelas/senioritas), kondisi keluarga dan karakter. Perbedaan ini nantinya dapat menyebabkan tindakan *bullying* seperti kekerasan fisik, kekerasan verbal, kekerasan non verbal bahkan pelecehan seksual. Dampak yang dialami korban *bullying* dapat terjadi pada semua aspek kehidupan, baik fisik, sosial dan psikologis. Dampak fisik terjadi apabila *bullying* yang dilakukan adalah kekerasan fisik dapat berupa luka, memar, infeksi yang bisa terjadi di seluruh tubuh. Dampak sosial tampak dari kemampuan untuk penyesuaian sosial yang buruk, seperti menjadi takut untuk sekolah dan atau takut bergaul dengan yang lain. Sedangkan dampak psikologis yang sering terjadi antara lain gangguan mental seperti perasaan tidak berguna, perasaan tidak percaya diri, perasaan tidak aman, perasaan tertekan sehingga dapat memicu depresi bahkan rasa ingin bunuh diri (Yamin *et al.*, 2018). Dampak psikologis *bullying* memiliki hubungan dengan kesehatan mental seperti meningkatkan tingkat depresi, meningkatkan tekanan psikologis, meningkatkan kecemasan, meningkatkan permasalahan sosial seperti individu menjadi kesepian dan tidak mau melakukan sosialisasi (Faizah and Amna, 2017; Dafiq *et al.*, 2020). Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) memberikan definisi terkait kesehatan mental yaitu kondisi kesejahteraan seseorang dimana seseorang mampu potensi diri, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, mampu melakukan sesuatu secara produktif dan efektif serta mampu berkontribusi pada komunitas. Kesehatan mental merujuk pada kemampuan individu melakukan penyesuaian diri dan melakukan interaksi yang baik dengan lingkungan (Vidya, 2019).

Pencegahan *bullying* dan gangguan mental akibat perilaku *bullying* dapat dicegah dengan pemberian edukasi. Edukasi melalui penyuluhan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait pengertian, penyebab, bentuk, dampak, tanda, pencegahan dan penanganan *bullying* (Junalia and Malkis, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati and Amalia, (2021) pada 12 remaja berusia 12-15 tahun menunjukkan semua responden mengalami dampak psikologi dari perilaku *bullying*. Untuk itu, perlu dilakukan kegiatan pencegahan

bullying berupa penyuluhan terkait kesehatan mental sejak awal, khususnya saat memasuki usia remaja. Selain edukasi terkait *bullying*, remaja juga perlu diberikan edukasi terkait kesehatan mental. Edukasi kesehatan mental pada remaja terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pencegahan *bullying* dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro sebagai upaya pencegahan *bullying*.

1. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Desa Sukowati, Kecamatan Kapas, Kabupaten Bojonegoro dengan sasaran remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 50 remaja. Materi yang disajikan terkait dengan edukasi pencegahan *bullying* dan kesehatan mental terdiri dari pengetahuan tentang *bullying*, contoh *bullying*, pencegahan *bullying*, cara melawan *bullying* dan menjaga kesehatan mental. Materi disusun oleh tim pengabdian kepada masyarakat, yaitu tim Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri dan dikonsultasikan kepada tenaga ahli dalam kesehatan mental. Penyajian materi dilakukan oleh dosen program studi Farmasi dengan pembawa acara mahasiswa Farmasi yang berusia remaja. Pembawa acara nantinya akan menyampaikan *ice breaking* dan juga memandu diskusi studi kasus, dengan harapan saat pembawa acara berusia remaja, maka sasaran merasa sedang melakukan aktivitas dengan teman sebaya sehingga dapat terbentuk kedekatan emosional.

Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan dan diskusi studi kasus *bullying*. Metode penyuluhan terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman remaja dalam ruang lingkup kesehatan mental (Arifin *et al.*, 2022). Diskusi studi kasus *bullying* dilakukan dengan cara memutar video dengan tema pencegahan *bullying* kemudian melakukan diskusi terkait penilaian remaja terhadap video yang telah ditonton, diskusi difokuskan ke arah upaya perlawanan terhadap tindakan *bullying* yang ada dalam video studi kasus. Video yang merupakan

alat bantu audio visual telah banyak dikembangkan sebagai salah satu media pembelajaran karena memiliki fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif dan fungsi kompensatoris. Pemilihan video sebagai media dalam pengabdian kepada masyarakat ini disesuaikan dengan kegiatan yang dilakukan oleh (Yamin *et al.*, 2018) yang menunjukkan motivasi perubahan perilaku dalam pencegahan *bullying* dapat ditingkatkan dengan penggunaan media yang dapat menyentuh aspek afektif, kognitif dan psikomotor, salah satunya adalah media audio visual.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dimulai dari penyusunan proposal pengabdian yang akan diajukan ke program studi, permohonan ijin dan kerjasama kepada Desa Sukowati Kecamatan Kapas sebagai mitra serta pembuatan materi. Tahap pelaksanaan terdiri dari pelaksanaan penyuluhan dan diskusi studi kasus perilaku *bullying* dengan sasaran remaja Desa Sukowati. Tahap evaluasi dan pelaporan merupakan tahap evaluasi kegiatan dan penulisan serta publikasi hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan *bullying* dan kesehatan mental bagi remaja berjalan dengan lancar. Kegiatan dihadiri oleh 50 remaja dan Ibu Kepala Desa Sukowati. Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, 23 Oktober 2022 di Balai Desa Sukowati. Kegiatan dimulai dengan *ice breaking* yang dilakukan oleh pembawa acara untuk mencairkan suasana dan membentuk suasana akrab dengan sasaran. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan terkait tema dan dilanjutkan dengan pemutaran video terkait perilaku *bullying*. Setelah video selesai diputar, pembawa acara memandu diskusi terkait video yang diputar, dimana dalam video dititik beratkan terkait cara untuk melawan apabila terjadi *bullying*. Dokumentasi kegiatan disajikan pada Gambar 1. Remaja yang datang tampak antusias yang dapat dilihat dari keaktifan pada diskusi yang dilakukan. Dokumentasi kegiatan diskusi disajikan pada Gambar 2.



Gambar 1. Pemutaran Video Tema *Bullying*



Gambar 2. Diskusi Terkait *Bullying*

Pengetahuan remaja terkait *bullying*, contoh *bullying*, pencegahan *bullying*, cara melawan *bullying* dan menjaga kesehatan mental menjadi meningkat setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Hal ini dapat diketahui dari hasil evaluasi pemahaman remaja terhadap materi yang diberikan, diketahui 66% sangat paham, 14% paham, 8% cukup paham dan hanya 12% yang kurang paham. Berdasarkan hasil wawancara, remaja yang kurang paham terhadap materi mengacu pada materi pencegahan *bullying* dan cara melawan *bullying*, karena dalam pelaksanaannya, pencegahan dan cara melawan ini terasa sulit dilakukan oleh mereka. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami remaja dan disampaikan dalam waktu singkat namun telah mencakup poin-poin penting terkait pencegahan *bullying* dan kesehatan mental. Hasil kegiatan sesuai dengan kegiatan serupa yang dilakukan oleh Amalia *et al.*, (2019) yang menunjukkan bahwa pengetahuan dasar remaja terhadap *bullying* meningkat setelah pemberian penyuluhan. Penyuluhan yang dilakukan pada remaja, baik secara langsung maupun online

dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menjaga kesehatan mental (Prasetyo, 2021). Peningkatan pemahaman remaja desa Sukowati terhadap *bullying* dan kesehatan mental setelah pelaksanaan diharapkan dapat menjadikan remaja menjadi pribadi yang tidak melakukan *bullying*, mampu melawan tindakan *bullying* serta menjaga kesehatan mental agar derajat kesehatan semakin baik. Pemberian penyuluhan dan diskusi terbukti mampu membuat remaja memiliki motivasi untuk remaja yang tidak melakukan *bullying* serta memiliki kemampuan untuk dapat memecahkan masalah terkait *bullying* (Murtiningsih *et al.*, 2021).

Evaluasi terhadap acara dilakukan dengan pengisian survey kepuasan pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi ditunjukkan pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa 58% remaja sangat puas terhadap acara yang dilakukan dan 52% remaja puas dengan dengan materi yang diberikan. Hal ini menunjukkan acara berjalan dengan baik dan sesuai dengan harapan yang dimiliki oleh sasaran yang merupakan remaja. Hasil ini terjadi karena penggunaan multimedia dengan media *power point* dan video, dimana metode berbasis multimedia mampu meningkatkan rasa tertarik remaja dalam kegiatan penyuluhan (Erianti and Adila, 2019).

Tabel 1. Hasil Evaluasi Acara

Penilaian	Acara		Materi	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Puas	29	58	21	42
Puas	19	38	26	52
Cukup Puas	0	0	1	2
Kurang Puas	2	4	2	4
Jumlah	50	100	50	100

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Farmasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan bantuan dana dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, dan Kepala Desa Sukowati dan remaja Desa Sukowati yang telah memberikan ijin dan antusias dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini

3. PENUTUP

4.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu kegiatan edukasi pencegahan *bullying* dan kesehatan mental bagi remaja Desa Sukowati Kecamatan Kapas Kabupaten Bojonegoro dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait *bullying* dan kesehatan mental. Remaja sebagian besar puas dengan rangkaian kegiatan yang dilakukan.

4.2. Saran

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat serupa adalah penambahan kegiatan pemeriksaan mental dan kegiatan pendampingan untuk mengetahui perubahan perilaku dari sasaran. Selain itu, perlu juga dilakukan kegiatan serupa dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi sebagai upaya pencegahan *bullying* pada remaja.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, E. *et al.* (2019) 'Skrining dan Edukasi Pencegahan Bullying Pada Siswa SMA Negeri Di Kota Mataram', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(1). doi: 10.29303/jpmpi.v1i2.245.
- Arif, Y. and Novrianda, D. (2019) 'Perilaku Bullying Fisik Dan Lokasi Kejadian Pada Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), p. 135. doi: 10.30633/jkms.v10i1.317.
- Arifin, Z. *et al.* (2022) 'Pendidikan Dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam', *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), pp. 188–194. doi: 10.32509/abdimoestopo.v5i2.1918.
- Dafiq, N. *et al.* (2020) 'Upaya Edukasi Pencegahan Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Manggarai NTT', *Randang Tana : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), pp. 120–129.
- Erianti, S. and Adila, D. R. (2019) 'Penyuluhan Berbasis Multimedia dalam Mencegah Perilaku Seks pada Remaja di SMU Negeri 11 Pekanbaru', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), pp. 71–75.
- Faizah, F. and Amna, Z. (2017) 'Bullying dan Kesehatan Mental pada Remaja Sekolah Menengah Atas di Banda Aceh', *Gender Equality : International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), pp. 77–84.
- Hasan, A. B. P. *et al.* (2013) 'Efektivitas Pelatihan Anti-Bullying terhadap Pengetahuan Penanganan Kasus Bullying di Sekolah pada Guru-Guru TK Jakarta', *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 2(2), p. 81. doi: 10.36722/sh.v2i2.119.
- Hidayati, L. N. and Amalia, R. (2021) 'Psychological Impacts On Adolescent Victims Of Bullying: Phenomenology Study', *Media Keperawatan Indonesia*, 4(3), p. 201. doi: 10.26714/mki.4.3.2021.201-207.
- Junalia, E. and Malkis, Y. (2022) 'Edukasi Upaya Pencegahan Bullying Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Tirtayasa Jakarta', *Journal Community Service and Health Science*, 1(3), pp. 15–20.
- Murtiningsih, I. *et al.* (2021) 'Penyuluhan Anti Bullying Peserta Didik', *IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, 2(1), pp. 17–23. doi: 10.32585/ijecs.v2i1.919.
- Prasetyo, A. E. (2021) 'Edukasi Mental Health Awareness Sebagai Upaya Untuk Merawat Kesehatan Mental Remaja Dimasa Pandemi', *Journal of Empowerment*, 2(2), p. 261. doi: 10.35194/je.v2i2.1757.
- Rina, A. P. *et al.* (2021) 'Pelatihan Remaja "Peduli" Sebagai Upaya Preventif Terjadinya Perilaku Bullying Pada Remaja', *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), pp. 45–50. doi: 10.33330/jurdimas.v4i1.947.
- Sari, C. A. K. and Husna, F. H. (2020) 'Pelatihan Anti Bullying Sebagai Upaya Pencegahan Bullying Di Sekolah', *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*, 4(1), pp. 79–96. doi: 10.21274/martabat.2020.4.1.79-96.
- Vidya, D. F. (2019) *Kesehatan Mental*, Duta Media Publishing. Edited by M. P. I. Dr. Mohammad Thoha. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Yamin, A. *et al.* (2018) 'Pencegahan Perilaku Bullying pada Siswa-siswi SMPN 2 Tarogong Kidul Kabupaten Garut', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), pp. 293–295. Available at:

<http://journal.unpad.ac.id/pkm/article/view/19503%0Afile:///C:/Users/HP/Downloads/19503-55628-1-PB.pdf>.

Yunitasari, P., Isnugroho, H. and Sulistyowati, E. T. (2021) 'Dampak Bulliying di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 13(1), pp. 213–226.