



## Edukasi Pencegahan dan Penghentian *Bullying* Terhadap Kegawatdaruratan Psikologis Korban *Bullying*

*(Education on Bullying Prevention and Termination Regarding Psychological Emergencies for Bullying Victims)*

Inne Yelisni<sup>1\*</sup>, Ayu Dekawaty<sup>2</sup>, Anisa, Milam Haliza Martha<sup>3</sup>  
Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan  
Jl. A. Yani 13 Ulu Palembang  
Email: [Yellisni@gmail.com](mailto:Yellisni@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kesehatan mental pada remaja menjadi hal yang perlu mendapatkan perhatian serius saat ini. Hasil survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. Sementara menurut WHO terkait *Adolescent Mental Health* menunjukkan 1 dari 7 anak usia 10 sampai 19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku yang menjadi penyebab utama gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. **Tujuan:** dari penelitian ini untuk mengedukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja. **Metode penelitian** yang digunakan adalah dengan cara edukasi menggunakan leaflet. **Hasil:** hasil evaluasi diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja. **Kesimpulan:** Dari kegiatan yang sudah dilakukan pada siswa SMK 3 Muhammadiyah Palembang didapatkan kesimpulan bahwa kegiatan “edukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja” dapat meningkatkan pengetahuan remaja yang ada di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang.

**Kata kunci:** Edukasi, pencegahan *bullying*, Dampak psikologis, Remaja.

### ABSTRACT

**Background:** Mental health among adolescents has become an issue that needs serious attention today. The results of the Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) in 2022 showed that 15.5 million, or 1 in 3 adolescents in Indonesia, experience mental health problems. Meanwhile, according to WHO regarding Adolescent Mental Health, 1 in 7 children aged 10 to 19 years are known to have psychological problems, such as anxiety, depression, and behavioral disorders, which are the main causes of mental health issues among adolescents. **Objective:** The aim of this study is to educate on bullying prevention regarding its psychological impacts on adolescents. **The research method** used is through education using leaflets. **Results:** The evaluation results indicate that there is an increase in students' knowledge about bullying prevention concerning its psychological impacts on adolescents. **Conclusion:** From the activities that have been carried out with the students. From SMK 3 Muhammadiyah Palembang, it was concluded that the activity 'education on bullying prevention and its psychological impact on adolescents' can increase the knowledge of teenagers at SMK 3 Muhammadiyah in Palembang City.

**Keywords:** Education, bullying prevention, psychological impact, Adolescents.



## PENDAHULUAN

*Bullying* adalah istilah yang diambil dari bahasa Inggris. Kata *bullying* berasal dari kata *bully* yang memiliki arti pengganggu, yaitu seseorang yang menyusahkan orang lain yang lebih lemah. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang sering digunakan oleh masyarakat untuk menjelaskan fenomena *bullying* antara lain penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi. Tindakan *bullying* sering dilakukan dalam bentuk fisik seperti menendang, ejekan nama tertentu, dll. Jadi perbuatan *bullying* sering dilakukan pada seorang yang lebih berani dan nekat dibandingkan korban (Yani and Afrinaldi, 2024).

Kesehatan mental pada remaja menjadi hal yang perlu mendapatkan perhatian serius saat ini. Hasil survei dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 15,5 juta atau 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental (Wahdi, A. E., 2023). Sementara menurut WHO terkait Adolescent Mental Health menunjukkan 1 dari 7 anak usia 10 sampai 19 tahun diketahui memiliki masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi dan gangguan perilaku yang menjadi penyebab utama gangguan kesehatan mental di kalangan remaja (World Health Organization, 2021).

Perundungan dapat terjadi di berbagai tempat, baik di kota maupun desa, di sekolah negeri atau swasta, pada saat jam belajar maupun di luar jam belajar. Perundungan muncul akibat interaksi beberapa faktor, yang dapat berasal dari pelaku, korban, dan lingkungan di mana perundungan itu terjadi. Secara umum, faktor risiko untuk anak yang menjadi korban perundungan meliputi: (1) dianggap "berbeda", misalnya memiliki ciri fisik tertentu yang mencolok seperti lebih kurus, gemuk, tinggi, atau pendek dibandingkan yang lain, perbedaan dalam status ekonomi, memiliki hobi yang tidak umum, atau menjadi siswa baru; (2) dianggap lemah atau tidak mampu membela diri; (3) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah; (4) kurang populer dibandingkan dengan yang lain, serta tidak memiliki banyak teman.

- a. *Bullying* Fisik: Melibatkan kontak fisik langsung antara pelaku dan korban, seperti memukul, menendang, atau mendorong. Contohnya adalah memukul atau menendang teman di sekolah.
- b. *Bullying* Verbal: Melibatkan kata-kata yang menyakitkan atau mengancam, seperti ejekan, cercaan, atau ancaman. Contohnya adalah mengolok-olok atau menghina teman di sekolah.
- c. *Bullying* Relasional: Melibatkan perilaku yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial korban, seperti pengucilan atau penyebaran rumor. Contohnya adalah mengucilkan teman dari kelompok atau menyebarkan rumor tentang seseorang.



- d. *Cyberbullying*: Melibatkan penggunaan teknologi untuk melakukan *bullying*, seperti mengirimkan pesan atau gambar yang menyakitkan melalui media sosial atau pesan teks (Ii, 2024).

Tanda dan Gejala telah terjadi *Bullying*, menurunnya pada nilai akademis, menurunnya pada jumlah kehadiran, hilangnya minat untuk mengerjakan pekerjaan sekolah yang sudah diberikan, berkurangnya minat pada kegiatan yang diadakan oleh sekolah, dan dikeluarkan dari sebuah kegiatan yang dia senangi (Kristi, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* dapat menyebabkan berbagai masalah pada korban, seperti kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik, dan isolasi sosial. Pelaku *bullying* juga berisiko mengalami masalah perilaku di kemudian hari (Abdillah, 2021). Sedangkan dampak lainnya dijelaskan mencakup kecemasan, rendah diri, dan kesulitan adaptasi sosial serta dampak sosial dan akademiknya berupa isolasi kelompok serta penurunan prestasi belajar (Hafizhah *et al.*, 2025)

Korban *bullying* mengalami berbagai bentuk kekerasan baik fisik maupun verbal. Tindakan semacam ini dapat menimbulkan trauma yang berkepanjangan bagi mereka. Selain pokok trauma, prestasi akademik korban juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman *bullying* yang mereka alami. Korban *bullying* yang mengalami kekerasan fisik sering kali terisolasi secara sosial, kekurangan teman dekat, mengalami hubungan buruk dengan orang tua, mengalami penurunan kesehatan mental, dan yang paling parah, *bullying* dapat berujung pada depresi hingga ada kecenderungan bunuh diri. Menurut Douglas Vanderbilt dan Marilyn Augustyn, pelaku *bullying* sering menghadapi masalah kesehatan mental seperti tingkat depresi dan tekanan psikologis yang tinggi, mengalami kecemasan, dan memiliki banyak masalah sosial, serta cenderung menunjukkan karakter antisocial (Lusiana and Arifin, 2022).

Upaya Mengatasi *Bullying*, upaya mencegah perilaku *bullying* di dalam lingkungan sekolah dapat menerapkan sebuah konsep sekolah yang damai. Upaya mengatasi *bullying* yang perlu dilakukan oleh guru dan orangtua:

- a. Teliti gejala-gejala perubahan pada anak, dan segera untuk melakukan pendekatan pada anak.
- b. Tenang dalam mengambil tindakan, sambil meyakinkan pada anak bahwa ia tidak sendiri dan telah mendapatkan perlindungan dari tindakan *bullying*.
- c. Segera melaporkan kepada pihak sekolah agar pihak sekolah .
- d. Meminta kepada pihak sekolah untuk memberikan informasi tentang apa yang sebenarnya telah terjadi.



## MASALAH

*Bullying* adalah istilah yang diambil dari bahasa Inggris. Kata *bullying* berasal dari kata *bully* yang memiliki arti pengganggu, yaitu seseorang yang menyusahkan orang lain yang lebih lemah. Beberapa istilah dalam bahasa Indonesia yang sering digunakan oleh masyarakat untuk menjelaskan fenomena *bullying* antara lain penindasan, penggencetan, perpeloncoan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi. Tindakan *bullying* sering dilakukan dalam bentuk fisik seperti menendang, ejekan nama tertentu, dll. Jadi perbuatan *bullying* sering dilakukan pada seorang yang lebih berani dan nekat dibandingkan korban (Yani and Afrinaldi, 2024).

Sekolah adalah lingkungan atau tempat Pendidikan kedua setelah keluarga. Dimana sekolah sendiri memegang peran penting dalam perkembangan psikologis, emosi dan social bagi anak. Pergaulan dengan lingkungan yang positif akan berdampak pada perkembangan mental yang positif juga, maka sebaliknya. Misalnya sebuah kasus *bullying* banyak sekali terjadi di lingkungan sekolah. *Bullying* merupakan salah satu bentuk kekerasan anak (child abuse) hal ini yang dilakukan pada teman sebayanya kepada seorang anak yang lebih “lemah” untuk dapat keuntungan atau kepuasan tersendiri (Hanif *et al.*, 2025).

Perundungan dapat terjadi di berbagai tempat, baik di kota maupun desa, di sekolah negeri atau swasta, pada saat jam belajar maupun di luar jam belajar. Perundungan muncul akibat interaksi beberapa faktor, yang dapat berasal dari pelaku, korban, dan lingkungan di mana perundungan itu terjadi. Secara umum, faktor risiko untuk anak yang menjadi korban perundungan meliputi: (1) dianggap "berbeda", misalnya memiliki ciri fisik tertentu yang mencolok seperti lebih kurus, gemuk, tinggi, atau pendek dibandingkan yang lain, perbedaan dalam status ekonomi, memiliki hobi yang tidak umum, atau menjadi siswa baru; (2) dianggap lemah atau tidak mampu membela diri; (3) memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah; (4) kurang populer dibandingkan dengan yang lain, serta tidak memiliki banyak teman.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang pada tanggal 12 agustus 2025 dengan tujuan untuk memberikan edukasi dengan judul “edukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja”. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan proposal, koordinasi dengan LP2MI untuk perizinan, serta persiapan materi berupa leaflet, dan ppt presentasi (*PowerPoint*). Selanjutnya, kegiatan edukasi dilakukan secara interaktif, diawali dengan pre-test untuk



mengukur pemahaman awal siswa, diikuti dengan penyampaian materi bertema “edukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja” dengan menggunakan media interaktif agar lebih menarik dan mudah dipahami. Setelah itu, sesi diskusi dan tanya jawab dilakukan untuk memperjelas konsep yang disampaikan, diakhiri dengan post-test guna mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah edukasi. Melalui tahapan ini, diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan akan pencegahan *bullying* terhadap psikologis remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja dilakukan di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang dengan jumlah peserta yang mengikuti edukasi ini sebanyak 25 (dua puluh lima) siswa-siswi, sebelum dilakukan edukasi dilakukan persiapan yang dimulai dari penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat, selanjutnya berkoordinasi dengan LPM2MI dalam pengurusan surat izin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, serta mempersiapkan materi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 12 agustus 2025, dimana lokasi pelaksanaan pengabmas ini dilakukan di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang. Sebelum diberikan edukasi kami menggali terlebih dahulu pengetahuan peserta terkait dengan apa itu *Bullying*, pencegahan dan dampak *bullying*. Kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik hal ini terlihat dari antusiasnya peserta, mendengarkan edukasi ini dan ada beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan terkait dengan pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja.

Kegiatan edukasi ini berhasil dapat meningkatkan pengetahuan peserta dalam hal ini remaja di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang, hal ini dapat dilihat ketika setelah pelaksanaan edukasi peserta ditanyakan kembali hal-hal seperti apa itu *Bullying*, tanda dan gejala, faktor penyebab, dampak *bullying* serta cara mengatasi perilaku *bullying* tersebut, pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat dijawab oleh peserta dengan baik.

No	Nama	Pre	Post
1	An. B	60	85
2	An.K	55	80
3	An.M	65	90
4	An.S	70	88
5	An.A	50	78
6	An.Y	60	82

Pengetahuan merupakan hal penting untuk dimiliki oleh setiap orang dimana pengetahuan ini merupakan salah satu penentu untuk menentukan sikap dan perilaku dari

seseorang, pengetahuan yang baik maka akan berdampak dengan sikap dan perilaku yang baik pula khususnya mengenai pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan pada remaja. Peningkatan pengetahuan tersebut diukur dengan melihat adanya perubahan nilai skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi. Hal tersebut sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang *bullying* (Maulia, Bilqis, 2026).



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat.

## KESIMPULAN

Dari kegiatan yang sudah dilakukan pada siswa SMK 3 Muhammadiyah Palembang didapatkan kesimpulan bahwa kegiatan “edukasi pencegahan *bullying* terhadap dampak psikologis remaja” dapat meningkatkan pengetahuan remaja yang ada di SMK 3 Muhammadiyah Kota Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2021) ‘Dampak Bullying di Sekolah Dasar dan Pencegahannya’, *EDUCARE : Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, (2021), pp. 102–108.
- Hafizhah, N.N. *et al.* (2025) ‘Jurnal basicedu’, 9(6), pp. 1779–1787.
- Hanif, A. *et al.* (2025) ‘BIOCHEPHY : Journal of Science Education’, 5(1), pp. 333–338. Available at: <https://doi.org/10.52562/biochephy.v5i1.1497>.
- Ii, D. (2024) ‘Journal of Language and Health’, 5(1), pp. 7–14.
- Kristi (2023) ‘Upaya mengatasi bullying di smp 6 surakarta’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)* [Preprint].
- Lusiana, E.N.S. and Arifin, S. (2022) ‘Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Sosial Anak’, *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), pp. 337–350.
- Maulia, Bilqis, *et al.* (2026) ‘PENGARUH EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN PELAJAR SMA X SURAKARTA TENTANG PERUNDUNGAN’, *Jurnal Menara Medika*, 8(2), pp. 343–353.
- Wahdi, A. E., *et al.* (2023) ‘The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia:



Analisis Survei Kesehatan Mental Nasional Indonesia (I-NAMHS)', *Pusat Kesehatan Reproduksi*, 3(April), pp. 91–102.

World Health Organization (2021) *Mental health of adolescents*.

Yani, A.P. and Afrinaldi, A. (2024) 'Upaya Mengatasi Bullying Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan 'Aisyiyah Padang Panjang', *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1, pp. 254–259.