

Pencegahan Perilaku *Bullying* Guna Menjaga Kesehatan Mental Remaja Di Smk Kesehatan Tiant Mandiri Ambon

Mirdat Hitiyaut¹, Ernawati Hatuwe², Ira Sandi Tunny³

^{1,2,3} STIKes Maluku Husada, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Mirdat Hitiyaut

E-mail: mirdadhitiyaut@gmail.com

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 guna menjaga kesehatan mental bagi remaja SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon. Sasaran kegiatan adalah remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 50 remaja dengan metode yang digunakan adalah penyuluhan, terkait perilaku bullying dan diskusi studi kasus bullying. Hasil evaluasi pemahaman remaja terhadap materi yang menunjukkan 80% remaja sangat paham pada materi yang disajikan. Hasil evaluasi acara menunjukkan 95% remaja sangat puas terhadap acara yang dilakukan dan 90% remaja puas dengan materi yang diberikan. Kegiatan edukasi pencegahan bullying guna menjaga kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait bullying guna menjaga kesehatan mental.

Kata kunci - *Bullying, Kesehatan Mental, Peserta Didik*

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 SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon. 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 80% of adolescents really understood the material presented. The results of the event evaluation showed that 95% of the youth were very satisfied with the event and 90% of the youth were satisfied with the material provided. Educational activities on bullying prevention to look after mental health can increase youth knowledge regarding bullying to look after mental health.

Keywords - *Bullying, Mental Health, Students*

PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupan sosial mempunyai beberapa fase. Saat masih kecil, seorang anak akan tumbuh dan berkembang di dalam lingkungan keluarga. Pertama kali anak berinteraksi yaitu dengan orang tua atau keluarga terdekat. *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. *Bullying* mengandung elemen seperti kekuatan yang tidak sama, adanya tujuan untuk menyakiti dan adanya ancaman kepada korban *bullying*.

Tindakan *bullying* ini sudah banyak dilakukan oleh remaja-remaja di lingkungan sekolah. Baik individu atau kelompok tertentu untuk menyakiti seseorang melalui fisik atau psikologis dan membuat korban trauma dan tertekan. Korban *bullying* banyak yang mengalami masalah kesehatan termasuk gangguan fisik atau mental. Resiko lain yang dikhawatirkan dan sangat merugikan remaja atau anak yaitu masalah mental yang meliputi masalah depresi, kesehatan fisik (ketegangan otot, sakit perut dan lain-lain), kegelisahan yang selalu menghantui, serta rasa tidak nyaman ketika ke sekolah atau tempat umum dan akan mempengaruhi prestasi di sekolah,

Undang-undang Perlindungan Anak No 35 Tahun 2014 Pasal 54 menyatakan bahwa saat berada di lingkungan sekolah anak patut dilindungi dari kekerasan. Baik itu kekerasan fisik, psikis. Selain itu dilindungi dari kekerasan atau kejahatan yang ditimbulkan dari guru, siswa dan lingkungan sekolah (Katayana, 2019). Prasetyo (2014) menjelaskan bahwa efek jangka Panjang *bullying* bisa jadi tidak disadari oleh pelaku, korban maupun guru dan orang tua. Karena dampaknya yang lebih bersifat psikis dan emosi yang tidak terlihat serta prosesnya sangat perlahan, berlangsung lama dan tidak langsung muncul saat itu juga.

Sosialisasi pencegahan *bullying* untuk menjaga kesehatan dilaksanakan di SMK Kesehatan Tiant Mandiri sebagai bentuk upaya membimbing siswa-siswi untuk mampu melakukan pencegahan terhadap *bullying* di lingkungan sekolah ataupun diluar lingkungan sekolah demi menjaga kesehatan mental yang menjadi korban dari pelaku *bullying* serta mencegah terjadi tindakan *bullying*.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon dengan sasaran remaja berusia 15-19 tahun sebanyak 50 remaja. Metode yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian adalah penyuluhan dan diskusi. Rancangan dan persiapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan diawali dengan permohonan ijin dan kerjasama dengan SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon, mengidentifikasi responden, persiapan materi dan semua atribut perlengkapan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan tersebut meliputi penyuluhan kasus *bullying* dan dilanjutkan dengan diskusi bersama peserta siswa/siswi dan diakhiri dengan evaluasi rangkaian kegiatan tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema pencegahan perilaku *bullying* guna menjaga kesehatan mental bagi remaja berjalan dengan lancar. Kegiatan dihadiri oleh 50 remaja dan Ibu Kepala SMK Kesehatan Tiant Mandiri. Kegiatan dilaksanakan pada Jumat, 26 Januari di ruang kelas SMK Kesehatan Tiant Mandiri kelas XII. Kegiatan dimulai dengan ice breaking yang dilakukan oleh pembawa acara untuk mencairkan suasana dan membentuk suasana akrab dengan sasaran. Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan sosialisai mengenai pencegahan *bullying* untuk menjaga kesehatan mental, dampak *bullying*, kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dapat membantu terhindar dari perilaku *bullying*, dan tindakan yang dapat dilakukan apabila terjadi *bullying* atau pencegahan terhadap terjadinya tindakan *bullying*. Kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 1.
Kegiatan Penyuluhan

Selanjutnya kegiatan diskusi tanya jawab dengan peserta penyuluhan, dilakukannya sesi tanya jawab untuk membuat sebuah koneksi dengan para siswa/siswi apa saja yang sudah di jelaskan dari materi tersebut, dan seberapa paham dengan materi yang sudah disampaikan, dan semoga bisa diimplementasikan secara langsung jika ada kejadian *bullying*



Gambar 2.
Evaluasi

Kegiatan ini ditutup dengan foto bersama dengan siswa/siswi selama kegiatan ini berlangsung. Kegiatan ini berjalan lancar tanpa adanya sebuah hambatan sesuai yang kami harapkan



Gambar 3.
Foto Bersama antara Tim dan Peserta

Berdasarkan materi yang sudah diberikan pada penyuluhan atau sosialisasi tersebut peserta semakin paham dan mengerti tentang perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental remaja, hal tersebut berdasarkan kegiatan evaluasi didapatkan remaja siswa SKM kesehatan 80% mengetahui tentang perilaku *bullying*, 95% kesadaran akan akan pentingnya kesehatan mental dapat membantu terhindar dari perilaku *bullying*, dan 90% tindakan yang dapat dilakukan apabila terjadi *bullying* atau pencegahan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

terhadap terjadinya tindakan *bullying*. Sejalan dengan ini maka kegiatan penyuluhan menjadi antusias para peserta dan dapat diterima beserta dipahami dengan baik.

Studi tentang kesehatan remaja menunjukkan bahwa *bullying* berdampak pada kesehatan fisik, emosional, dan sosial. Remaja yang menjadi korban *bullying* menunjukkan penyesuaian sosial dan emosional yang lebih buruk, kesulitan yang lebih besar dalam berteman. Korban *bullying* cenderung meningkat ketidakhadiran sekolah dan menghindari sekolah untuk menghindari perilaku *bullying* (Humaedi, 2017). Dampak *bullying* dari sudut pandang sebagai korban maupun pelaku dapat mempengaruhi perkembangan anak atau remaja dalam jangka pendek maupun jangka panjang bahkan bisa terus berpengaruh hingga dewasa (Surilena, 2016). Sejalan dengan penelitian (Kubwalo, 2013) dalam penelitiannya me gungkapkan bahwa usia remaja yang lebih muda memiliki kerentangan lebih besar dari remaja dengan usia yang lebih tua. Sesuai dengan pernyataan WHO (2018) bahwasanya masa remaja adalah masa yang penuh dengan resiko.

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan dengan penyampaian materi tentang perilaku *bullying*, dampak *bullying*, kasadaran mengenai kesehatan mental terhadap perilaku *bullying*, dan mengantisipasi terjadi tindakan *bullying*, pengetahuan peserta remaja dapat memahami dengan baik. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2015). Sesuai dengan konsep teori Notoatmodjo maka sasaran penyuluhan dalam penyampaian materi tentang pencegahan perilaku bullying guna menjaga kesehatan mental remaja mejadi sumber informasi pengetahuan dan dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik kepada diri pribadi maupun masyarakat.

Adanya 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.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu kegiatan edukasi pencegahan bullying guna menjaga kesehatan mental bagi remaja SMK Kesehatan Tiant Mandiri dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait *bullying* dan kesehatan mental. Remaja sebagian besar puas dengan rangkaian kegiatan yang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Diucapkan terima kasih kepada Lembaga LPPM STIKes Maluku Husada yang memfasilitasi surat kegiatan pengabdian masyarakat, serta kami ucapkan terima kasih juga kepada pihak sekolah SMK Kesehatan Tiant Mandiri Ambon sudah mengijinkan dan memfasilitasi tim pengabdian masyarakat berinteraksi kepada siswa-siswi remaja SMK dalam penyampaian informasi terkait dengan perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Humaedi, S. Z. (2017) *‘Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying’*, Jurnal Penelitian & PPM, 4(2), p. 328.
- Katyana, W. (2019). *Buku Panduan Melawan Bullying*. Nuha Medika .
- Kubwalo, H. W., Muula, A. S. and Siziya, S. (2013) *‘Prevalence and correlates of being bullied among in- school adolescents in Malawi : results from the 2009 Global School-Based Health Survey’*, Malawi Medical Journal, 25(March), pp. 12–14. doi: 10.4314/mmj.v25i2.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Surilena (2016) *‘Perilaku Bullying (Perundungan) pada Anak dan Remaja’*, Tinjauan Pustaka,43(1),pp.35–38.

WHO (2018) = Adolescent health and development', [Http://Www.Searo.Who.Int/ Entity/ Child_Adolescent/Topics/Adolescent_Health/En/](http://www.searo.who.int/Entity/Child_Adolescent/Topics/Adolescent_Health/En/). Available at: http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/.