

## **Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental, *Bullying*, Advokasi Upaya Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Remaja Kelas X SMKN Panyingkiran Kabupaten Majalengka**

**Imelda Fransisca Sudirlan<sup>1</sup>, Lena<sup>2</sup>, Tiara Rosie Chandra Hidayat<sup>3</sup>, Pipih Muhopilah<sup>4</sup>**

*<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Bisnis dan Teknologi, Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Pipih Muhopilah

**E-mail:** [pipihmuhopilah@lecturer.univypib.ac.id](mailto:pipihmuhopilah@lecturer.univypib.ac.id)

### **Abstrak**

*Pengabdian kepada masyarakat ini menggabungkan literasi kesehatan mental dan advokasi terhadap permasalahan bullying pada remaja, khususnya di SMKN Panyingkiran, Majalengka. Literasi kesehatan mental mencakup pemahaman umum dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam mengatasi kasus bullying. Kasus bullying di Indonesia adalah masalah serius yang memerlukan perhatian publik dan pemerintah. Advokasi dapat membantu korban bullying dan menghasilkan perubahan sosial atau kebijakan yang lebih adil. Kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan pemahaman kepada 70 siswa kelas X tentang kesadaran kesehatan mental, bahaya bullying, teknik penanganan bullying yang efektif, dan pentingnya beradvokasi untuk perubahan sosial positif.*

**Kata kunci** – Kesehatan, Mental, *Bullying*, Advokasi

### **Abstract**

*This study combines mental health literacy and advocacy on bullying issues in adolescents, especially at SMKN Panyingkiran, Majalengka. Mental health literacy includes general understanding and application in everyday life, including in dealing with bullying cases. Bullying cases in Indonesia are serious problems that require public and government attention. Advocacy can help victims of bullying and produce social change or fairer policies. This community service activity succeeded in providing an understanding to 70 grade X students about mental health awareness, the dangers of bullying, effective bullying handling techniques, and the importance of advocating for positive social change.*

**Keywords** - Health, Mental, *Bullying*, Advocacy

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental lebih dari sekedar tidak adanya gangguan mental. Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera mental yang memungkinkan seseorang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuannya, belajar dengan baik dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya (WHO, 2022). Literasi kesehatan mental menurut Jorm (1997) adalah pengetahuan dan keyakinan (beliefs) tentang gangguan mental yang dapat membantu dalam mengenali, mengelola, atau mencegah masalah kesehatan mental. Literasi kesehatan mental bukan hanya tentang memahami kondisi kesehatan mental secara umum tetapi juga tentang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam dampak dari bullying.

Kasus bullying di Indonesia merupakan masalah serius yang telah menarik perhatian publik dan pemerintah. Kata bullying sudah tidak asing dalam kehidupan sehari-hari. Bullying adalah segala bentuk tindakan kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok orang dengan tujuan menyakiti, mengintimidasi dan mendominasi orang lain yang dianggap lemah atau rentan (Munawaroh & Christiana, 2023). Bullying memiliki dampak terhadap kesehatan mental (Sukmawati, Fenyara, Fadhilah, & Herbawani, 2021). Salah satu cara efektif untuk mencegah bullying adalah melalui advokasi (Setiowati & Dwiningrum, 2020).

Advokasi adalah aktivitas atau kegiatan yang bertujuan untuk memperjuangkan atau membela suatu isu, masalah, atau kelompok tertentu dengan cara sistematis dan terorganisir (Riswanto, 2022). Advokasi memiliki tujuan untuk menghadirkan perubahan sosial atau kebijakan yang lebih baik dan lebih adil. Advokasi merupakan wadah untuk menghasilkan hasil yang lebih baik dan perubahan sosial yang positif yang berkelanjutan (Bakti, Rinovian, Mahendika & Andriani, 2023).

SMK Negeri 1 Panyingkiran merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang ada di wilayah kabupaten Majalengka. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) diketahui bahwa siswa-siswi belum memahami literasi kesehatan mental, bahaya bullying, dan beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif.

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan materi pada siswa-siswi kelas X di SMKN Panyingkiran, Majalengka. Pemberian materi literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi ini agar siswa-siswi memahami dan mengaplikasikannya dengan tepat sebagai salah satu upaya meningkatkan kesejahteraan mental dalam diri sendiri dan orang lain.

## **METODE**

Program pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 31 Mei 2024 di SMKN Panyingkiran, Majalengka. Kegiatan ini melibatkan tim pengabdian masyarakat yang terdiri dari 3 orang mahasiswa dan 1 orang dosen. Peserta pengabdian kepada masyarakat ini 70 siswa kelas X SMKN Panyingkiran, Majalengka. Implementasi pengabdian kepada masyarakat di SMKN Panyingkiran, Majalengka berupa pemberian literasi kesehatan mental, yang didalamnya berisikan pengertian, kondisi dasar gangguan kesehatan mental, dukungan dan penghambat, pencegahan dan penanganan gangguan mental, bullying, yang didalamnya berisikan pengertian, penyebab, bentuk bullying, dampak jangka pendek dan panjang, improve diri, serta advokasi yang didalamnya berisikan pengertian dan contoh sederhana dari advokasi.

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan penyuluhan materi tentang literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi untuk memberikan pemahaman seputar pencegahan dan menurunnya tingkat kasus bullying serta meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan berupaya untuk beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif.

Materi literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi ini disampaikan untuk dapat membuka pemahaman masyarakat terutama remaja terkait gangguan mental dan menghapus stigma-stigma negatif yang melekat sosial, pelayanan penanganan, dan dukungan di masyarakat terhadap

penderita gangguan kesehatan mental anak muda, serta menurunkan angka terjadinya bullying dan meningkatkan kesadaran akan bahaya bullying, dan berupaya untuk beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif dan hak untuk semangat dalam menjaga dan mempertahankan kesejahteraan mental.

Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diperoleh pemahaman yang jelas mengenai kesadaran kesehatan mental, bahaya bullying, dan beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif, sehingga diharapkan meningkatnya kesadaran dalam meraih kesejahteraan mental di SMKN Panyingkiran, Majalengka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dilihat dari beberapa kasus yang telah beredar di Indonesia tentang meningkatnya kasus bullying dan stigma mengenai mental di usia remaja, maka dari itu memberikan materi atau pengetahuan terhadap remaja sangatlah diperlukan supaya pencegahan dan menurunnya tingkat kasus bullying serta meningkatkan kesadaran kesehatan mental dan berupaya untuk beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMK Negeri 1 Panyingkiran Majalengka pada siswa-siswi kelas X sebanyak 70 siswa. Tim pengabdian membagi siswa-siswi ke dalam 2 kelas terpisah, yaitu kelas X TKJ 1 dan kelas X TKJ 2. Tim pengabdian memberikan pemahaman tentang literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi dilakukannya hal tersebut karena banyaknya siswa yang belum mengetahui tentang literasi kesehatan mental, bahayanya bullying dan pentingnya advokasi.

Setelah memberikan materi mengenai literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi tim pengabdian memberikan kesempatan kepada terhadap siswa untuk bertanya. Dalam pertanyaan yang diajukan oleh siswa, dapat disimpulkan bahwa siswa menyadari akan penting literasi kesehatan mental, bullying, dan advokasi. Kesadaran ini penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan proses pemberian materi terhadap siswa berjalan dengan lancar. Kegiatan yang dilakukan tim pengabdian mendapatkan respon yang positif dari para siswa maupun guru di SMK Negeri 1 Panyingkiran. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada siswa terdapat beberapa rekomendasi yang dapat kami bagikan kepada pihak sekolah diantaranya sebagai berikut:

1. Memberikan dukungan dan keyakinan siswa terhadap untuk meningkatkan kesejahteraan mental.
2. Melakukan keterampilan pertolongan pertama dan pencarian bantuan terhadap kesehatan mental, bullying, dan advokasi.
3. Strategi self-help yang efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental, bullying dan advokasi.



**Gambar 1.**

Foto kegiatan penyuluhan materi kelas TKJ 1



**Gambar 2.**

Foto kegiatan penyuluhan materi kelas TKJ 2



**Gambar 3.**

Foto bersama setelah selesai kegiatan penyuluhan materi

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan materi bagi siswa-siswi SMKN 1 Panyingkiran Majalengka yang merupakan salah satu program masyarakat memberikan gambaran pada siswa-siswi mengenai literasi kesehatan mental, bullying, advokasi. Melalui pengabdian ini siswa-siswi memiliki pemahaman yang jelas mengenai kesadaran kesehatan mental, bahaya bullying, dan beradvokasi untuk perubahan sosial yang positif sehingga diharapkan siswa-siswi dapat meraih kesejahteraan mental dalam hidupnya.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini serta kepada SMK Negeri 1 Panyingkiran Majalengka yang telah mengizinkan muridnya menjadi partisipan dalam kegiatan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bakti, R., Rinovian, R., Mahendika, D., & Andrini, V. S. (2023). Membangun Masa Depan yang Lebih Baik: Mengatasi Tunawisma, Kesehatan Mental, Penyalahgunaan Zat, dan Ketenagakerjaan melalui Advokasi, Pendidikan, dan Kolaborasi Komunitas. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(05), 335-344.
- Munawaroh, A., & Christiana, E. INFERIORITY REMAJA PELAKU BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA.
- Riswanto, R. (2022). *Advokasi Terpadu LSM Yayasan Prakarsa Madani Jambi Dalam Pembangunan Sosial Suku Anak Dalam Berkampung Di Desa Pematang Kabau Kecamatan Air Hitam* (Doctoral dissertation, prodi ilmu pemerintahan).
- Setiowati, A., & Dwiningrum, S. I. A. (2020). Strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar untuk mengatasi perilaku bullying. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran KESD-An*, 7(2).
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak bullying pada anak dan remaja terhadap kesehatan mental. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2022* (Vol. 2, No. 1, pp. 126-144).