



Kampanye Sekolah Sehat Mental: Strategi Terpadu Pencegahan *Bullying* di SMP Kairatu

Mental Health in Schools Campaign: An Integrated Strategy for Bullying Prevention at Kairatu Junior High School

Johan B. Bension¹, Diana Hitimala^{2*}, Dian Sasrawati Rizal³, Exandrino D Gomies⁴, Revelino J. Tumury⁵

¹Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

²Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia, FKIP, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

³⁻⁵ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

*Penulis Korespondensi: dianahitimala1@email.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 28 Maret 2026;

Revisi: 30 April 2026;

Diterima: 29 Mei 2026;

Tersedia: 05 Juni 2026

Keywords: *Bullying; Junior High School; KKN; Mental Health; Socialization.*

Abstract: *This community service program, implemented through the Kuliah Kerja Nyata (KKN) activity of Universitas Pattimura in Desa Kairatu, aims to increase students' understanding of mental health and to reduce bullying behavior among junior high school students. The activity was conducted for students of SMP in Kairatu through socialization, interactive discussion, and simple self-reflection exercises. The main issues identified in the field were low awareness of mental health, the tendency to normalize mocking and exclusion, and the lack of safe spaces for students to express their feelings. The implementation method consisted of observation, preparation of educational material, classroom-based outreach, question and answer sessions, and evaluation through participant responses. The results showed increased student understanding of the meaning of bullying, its forms, its impacts on mental health, and the importance of reporting harmful behavior to trusted adults. The activity also encouraged teachers and peer groups to support a more empathetic school climate. This program is expected to become an early step in strengthening a safe, healthy, and supportive learning environment in junior high schools.*

Abstrak:

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Pattimura di Desa Kairatu ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta mengurangi perilaku *bullying* pada siswa SMP. Kegiatan dilaksanakan pada siswa SMP di wilayah Kairatu melalui sosialisasi, diskusi interaktif, dan latihan refleksi diri sederhana. Permasalahan utama yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya kesadaran siswa mengenai kesehatan mental, masih dianggap wajar perilaku mengejek dan mengucilkan teman, serta belum optimalnya ruang aman bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan. Metode pelaksanaan meliputi observasi, penyusunan materi edukasi, penyuluhan di kelas, sesi tanya jawab, dan evaluasi melalui respons peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pengertian *bullying*, bentuk-bentuknya, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta pentingnya melapor kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya. Kegiatan ini juga mendorong guru dan teman sebaya untuk menciptakan iklim sekolah yang lebih empatik. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam memperkuat lingkungan belajar yang aman, sehat, dan saling mendukung.

Kata Kunci: *Bullying; Kesehatan Mental; KKN; Siswa SMP; Sosialisasi.*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek krusial dalam perkembangan remaja, terutama pada masa Sekolah Menengah Pertama (SMP), di mana siswa mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang sangat pesat (Addzaky, 2024; Fatoni et al., 2024; Huwae

et al., 2022). Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri, membangun hubungan dengan teman sebaya, serta belajar untuk menghadapi tekanan sosial. Apabila kondisi psikologis siswa tidak memperoleh perhatian yang memadai, mereka rentan mengalami stres, rasa kurang percaya diri, kecemasan, bahkan penurunan motivasi belajar (Hukubun et al., 2024; Tomasouw et al., 2025; Marantika et al., 2026). Oleh karena itu, pendidikan mengenai kesehatan mental perlu diperkenalkan sejak dini, agar siswa mampu mengenali perasaan, mengelola emosi, dan mencari bantuan saat menghadapi permasalahan.

Salah satu isu yang sering muncul di lingkungan sekolah adalah *bullying*. *Bullying* dapat berupa ejekan, ancaman, pengucilan, penyebaran rumor, kekerasan fisik, maupun perundungan melalui media digital (Putra et al., 2023; Sianturi et al., 2024; Huwae et al., 2024). Perilaku ini sering dianggap sepele, padahal dampaknya bagi korban dapat sangat serius, seperti menurunnya semangat belajar, munculnya rasa takut untuk pergi ke sekolah, gangguan tidur, hingga tekanan psikologis yang berkepanjangan. Dalam banyak kasus, siswa yang menjadi korban *bullying* memilih untuk diam karena takut semakin disakiti atau merasa malu untuk bercerita (Febriana & Rahmasari, 2021; Nurhayati, 2025; Wattimena et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa sekolah perlu menghadirkan pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada perlindungan kesehatan mental peserta didik.

Berdasarkan hasil pengamatan awal dalam kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Kairatu, masih terdapat siswa yang kurang memahami konsep *bullying* dan cara menghadapi teman yang bersikap kasar atau mengejek. Sebagian siswa juga belum menyadari bahwa kata-kata yang dianggap bercanda dapat melukai perasaan orang lain. Di sisi lain, guru dan pihak sekolah memerlukan dukungan materi yang mudah dipahami agar penyuluhan kesehatan mental dapat disampaikan secara komunikatif kepada siswa SMP. Atas dasar itu, tim KKN melaksanakan kegiatan sosialisasi dan pendampingan dengan tema penyuluhan kesehatan mental bagi siswa SMP/*bullying* sebagai bentuk kepedulian terhadap perkembangan psikososial remaja di lingkungan sekolah.

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini mengadopsi pendekatan partisipatif-edukatif, yang mengajak siswa untuk berperan aktif melalui penjelasan materi, diskusi, tanya jawab, dan latihan sederhana. Sasaran kegiatan ini adalah siswa SMP di Desa Kairatu yang berpartisipasi dalam sosialisasi. Tahapan kegiatan dimulai dengan observasi awal untuk memahami kondisi siswa, kebiasaan interaksi, serta perilaku yang berpotensi menjadi *bullying*. Hasil observasi ini menjadi dasar dalam penyusunan materi agar sesuai dengan usia dan pengalaman peserta.

Tahap kedua melibatkan penyusunan materi penyuluhan. Materi dirancang dengan bahasa yang sederhana, relevan dengan kehidupan siswa, serta disertai contoh-contoh konkret yang terjadi di sekolah. Isi materi mencakup pengertian kesehatan mental, ciri-ciri siswa yang mengalami tekanan psikologis, bentuk-bentuk *bullying*, dampak *bullying* bagi korban dan pelaku, serta langkah-langkah pencegahan. Dalam tahap ini, tim KKN juga menyiapkan media pendukung berupa poster, slide presentasi, dan ilustrasi situasi sehari-hari agar siswa lebih mudah memahami isi penyuluhan.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi. Pada tahap ini, pemateri menjelaskan bahwa kesehatan mental memiliki kepentingan yang setara dengan kesehatan fisik. Siswa diajak untuk mengenali emosi seperti sedih, marah, takut, dan kecewa, serta belajar cara menyalurkan emosi tersebut dengan bijak. Selanjutnya, materi mengenai *bullying* dijelaskan secara mendetail, termasuk contoh perilaku yang umum terjadi di sekolah, seperti mengejek nama teman, merendahkan fisik, mengucilkan dalam kelompok, dan menyebarkan aib melalui gawai. Siswa juga diberikan pemahaman tentang peran saksi dalam mencegah *bullying*, yaitu dengan tidak tertawa atau mendukung pelaku, melainkan membantu korban dan melaporkan kepada guru.

Tahap terakhir adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan melalui pertanyaan lisan, pengamatan terhadap respons siswa, dan simpulan singkat yang disampaikan peserta setelah kegiatan selesai. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang disampaikan serta kesediaan mereka untuk menerapkan perilaku yang lebih positif di sekolah. Secara keseluruhan, metode yang digunakan terbukti efektif karena siswa terlibat aktif, berani bertanya, dan mampu menyebutkan kembali bentuk-bentuk *bullying* serta cara-cara pencegahannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan mental bagi siswa SMP di Desa Kairatu menunjukkan hasil yang cukup memuaskan. Selama kegiatan berlangsung, siswa tampak antusias dalam mengikuti penjelasan dari pemateri. Mereka mendengarkan materi dengan serius, merespons pertanyaan, dan aktif berdiskusi mengenai pengalaman sehari-hari di sekolah. Keaktifan ini mengindikasikan bahwa tema kesehatan mental dan *bullying* memang dekat dengan kehidupan mereka, sehingga mudah menarik perhatian.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian siswa masih menganggap *bullying* sebagai candaan biasa. Beberapa siswa juga belum sepenuhnya memahami bahwa ejekan yang dilakukan berulang kali dapat menimbulkan luka psikologis. Setelah penyuluhan diberikan,

siswa mulai menyadari bahwa *bullying* bukan sekadar pertengkaran antar teman, melainkan perilaku yang berulang dan bertujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun emosional. Pemahaman ini sangat penting, mengingat banyak siswa yang awalnya tidak menyadari bahwa ucapan atau tindakan mereka dapat memberikan dampak negatif bagi orang lain.



Gambar 1. Sosialisasi dan Pendampingan Penyuluhan Kesehatan Mental bagi Siswa SMP.

Dalam diskusi, siswa diajak untuk mengenali tanda-tanda ketika seseorang mengalami gangguan emosional, seperti mudah murung, menarik diri, kesulitan berkonsentrasi, atau kehilangan semangat dalam mengikuti pelajaran. Pengetahuan ini membantu siswa untuk lebih peka terhadap kondisi teman-teman mereka yang mungkin sedang menghadapi masalah. Selain itu, mereka diperkenalkan pada langkah-langkah sederhana untuk menjaga kesehatan mental, seperti berbagi cerita dengan orang tua atau guru, beristirahat yang cukup, menghindari pergaulan yang beracun, serta membiasakan komunikasi yang sopan dan saling menghargai.

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya peran sekolah sebagai lingkungan yang aman bagi seluruh siswa. Sekolah bukan hanya tempat untuk belajar membaca, menulis, dan berhitung, tetapi juga ruang untuk membentuk karakter, empati, dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, pencegahan *bullying* harus menjadi tanggung jawab bersama antara siswa, guru, dan orang tua. Guru perlu peka terhadap perubahan perilaku siswa, sedangkan orang tua harus menjalin komunikasi yang hangat agar anak merasa aman saat ingin menceritakan masalah yang dihadapinya.

Secara umum, hasil kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan cara pandang siswa terhadap *bullying*. Mereka mulai memahami bahwa tindakan yang terlihat sepele, seperti memberi julukan buruk, menertawakan teman, atau mengucilkan seseorang dari kelompok, sebenarnya dapat berdampak besar pada kondisi psikologis korban. Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran moral

untuk menjaga perilaku dalam interaksi sehari-hari. Apabila kegiatan semacam ini dilakukan secara berkelanjutan, maka sekolah akan memiliki peluang lebih besar untuk menjadi lingkungan yang sehat secara mental dan sosial.

Tabel 1. Ringkasan Permasalahan dan Tindak Lanjut Penyuluhan *Bullying* di SMP.

No	Permasalahan yang Ditemukan	Dampak pada Siswa	Tindak Lanjut
1	Siswa masih menganggap ejekan sebagai bercanda.	Korban merasa malu, sedih, dan tidak nyaman di kelas.	Memberi pemahaman tentang batas antara candaan dan perundungan.
2	Belum semua siswa berani bercerita kepada guru.	Masalah tidak segera tertangani dan bisa bertambah berat.	Mendorong siswa memilih guru BK atau wali kelas sebagai tempat aman.
3	Masih ada perilaku mengucilkan teman dalam kelompok.	Korban merasa sendirian dan tidak percaya diri.	Melatih kerja kelompok yang inklusif dan saling menghargai.
4	Pengetahuan tentang kesehatan mental masih terbatas.	Siswa sulit mengenali tanda stres atau tekanan emosi.	Memberikan materi sederhana tentang emosi, stres, dan cara mengatasi.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa masalah yang muncul di lingkungan sekolah bukan hanya terkait perilaku agresif yang tampak jelas, tetapi juga kebiasaan-kebiasaan kecil yang sering diabaikan. Candaan yang berlebihan, pengucilan, dan kurangnya keberanian untuk berbicara merupakan faktor-faktor yang dapat memperburuk kondisi psikologis siswa. Melalui penyuluhan, siswa memperoleh pemahaman bahwa menjaga kesehatan mental adalah tanggung jawab bersama, bukan hanya urusan individu yang sedang menghadapi masalah.

Selain memberikan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan sikap empati. Siswa didorong untuk lebih memperhatikan teman yang terlihat murung atau enggan bergaul. Empati sangat penting karena remaja cenderung lebih mudah meniru perilaku teman sebaya. Apabila suasana kelas dipenuhi rasa saling menghormati, maka tindakan *bullying* dapat diminimalisir. Sebaliknya, jika sikap mengejek dibiarkan, budaya negatif akan terus berulang dan berdampak pada kualitas belajar.



Gambar 2. Foto Bersama.

Dari sisi pelaksanaan KKN, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan yang sederhana tetap efektif selama disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan melibatkan siswa secara aktif. Materi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari membuat siswa tidak merasa digurui. Mereka justru lebih terbuka untuk bertanya dan berbagi pengalaman. Hal ini menjadi bukti bahwa pendidikan kesehatan mental di sekolah perlu dilakukan secara berulang, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan nyata peserta didik.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi dan pendampingan penyuluhan kesehatan mental bertema pencegahan *bullying* di SMP Desa Kairatu terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental, bentuk dan dampak *bullying*, serta strategi pencegahan. Kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran akan dampak jangka panjang dari kata-kata dan tindakan terhadap teman, sehingga menjadi langkah awal penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung perkembangan karakter siswa.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas yang telah memfasilitasi pelaksanaan KKN, Pemerintah Desa Kairatu atas dukungan dan izin kegiatan, serta pihak SMP Kairatu yang telah memberi kesempatan pelaksanaan penyuluhan. Apresiasi khusus disampaikan kepada siswa-siswa peserta yang berpartisipasi dengan antusias. Dukungan semua pihak tersebut sangat berkontribusi terhadap keberhasilan program pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Coloroso, B. (2016). *The bully, the bullied, and the not-so-innocent bystander*. HarperCollins.
- Dabura, M. E., & Kepalet, P. (2023). School strategy in overcoming students' bullying behavior at SMP Negeri 44 St. Petrus Kloangpopot. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 3(2). <https://doi.org/10.56495/jrip.v3i2.347>
- Desmita. (2019). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program edukasi pengelolaan stress dan emosi bagi siswa Sekolah Menengah Pertama untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.59823/jpmi.v1i1.64>
- Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran penerimaan diri korban bullying. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 134–147.
- Hukubun, R. D., Hehanussa, H. D., Niapele, I. W., Marasabessy, A. I., Tuasuun, A., Kibas, A. N., ... Saija, A. F. (2024). Sosialisasi upaya pencegahan bullying di SD Negeri 56 Perumnas Poka, Ambon. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial dan Kemanusiaan*, 1(3), 53–59. <https://doi.org/10.62383/aksinyata.v1i3.277>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi revisi). Erlangga.
- Huwae, L. B., Bension, J. B., Rumbawa, R. A., Rehalat, F. A., Lisaholet, K. N., Huwae, L. M. C., & Hukubun, R. D. (2024). Perilaku hidup bersih dan sehat serta pemberian makanan sehat pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2(2), 49–54. <https://doi.org/10.57214/jpbidkes.v2i2.69>
- Huwae, L. M. C., Hukubun, R. D., & Hukubun, W. G. (2022). Pendidikan mitigasi bencana gempa bumi kepada siswa katekisasi di Sektor Calvary Jemaat GPM Rehoboth. *PAKEM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.30598/pakem.2.1.18-23>
- Karneli, Y., Purwanta, E., Sidik, M. S. B. M., Fikri, M., Afdal, A., & Firman, F. (2023). An examination of student bullying tendencies in West Sumatera, Indonesia. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 42(2). <https://doi.org/10.21831/cp.v42i2.57936>
- Marantika, J. E., Tomasouw, J., Ririhena, C. C., & Hukubun, R. D. (2026). Peningkatan ketrampilan dan pengetahuan bahasa Jerman bagi siswa SMA Negeri 8 Ambon. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 6(1), 201–212. <https://doi.org/10.56910/safari.v6i1.3491>
- Naibaho, D., Lumbantobing, F., Perdana, E. T., & Sitanggang, E. (2024). Psikologi perkembangan berdasarkan tujuh hukum psikologi perkembangan pada remaja di SMA N 1 Tigalingga. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 1(1), 24–34.
- Nurhayati, D. A. W. (2025). Eksplorasi pengalaman korban bullying: Narasi pribadi dan dampaknya terhadap perkembangan psikososial. *Journal of Society Bridge*, 3(2). <https://doi.org/10.59012/jsb.v3i2.68>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2018). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putra, A., Sholihin, M., & Sandi, Q. (2023). Dampak kekerasan dan perundungan (bullying) di lembaga pendidikan serta pencegahannya. *Al-Hikmah Jurnal Studi Keislaman dan*

Pendidikan, 10(2), 16–30.

- Putri, G. S., Duta, L., & Tohar, A. (2024). Aksiologi psikologi perkembangan remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 45339–45343.
- Putri, M. (2025). Psikologi pendidikan remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 9576–9581.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sianturi, N. P., Diarang, A., Loho, H., & Rasjid, A. (2024). Peran psikologi perkembangan dalam dunia pendidikan anak SMP. *PADAMARA: Jurnal Psikologi dan Sosial Budaya*, 1(2), 42–52. <https://doi.org/10.70420/8076et70>
- Susanto, E. (2023). Analisis implementasi pendidikan moral Pancasila sebagai upaya pencegahan bullying di sekolah. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 1(2), 60–65.
- Tomasouw, J., Manurung, B. S., Hukubun, R. D., Hukubun, W. G., & Pulamajen, F. (2025). Pentingnya meningkatkan literasi dan minat belajar siswa-siswi SMPN 1 Huamual Belakang dan SDN Allang Asaude. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*, 4(1), 66–72.
- Wasi, W. A. (2023). Perlindungan hak asasi manusia terutama pada kasus bullying di lingkungan sekolah. *Civilia: Jurnal Kajian Hukum dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 2(4), 141–151.
- Wattimena, M. C., Hukubun, R. D., Ratuluhain, E. S., Hanubun, E., & Madi, M. (2024). Peningkatan minat dan bakat melalui pentas seni pada siswa Sekolah Dasar. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial dan Pengabdian*, 1(3), 64–69. <https://doi.org/10.62383/transformasi.v1i3.245>
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.