Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 218-223
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1782

PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL DINI UNTUK PENCEGAHAN *BULLYING* DI KUTTAB ANAS BIN MALIK

Retno Maharsi[1*], Aldi Herbanu[2], Asy Syifa Labibah[3], Rafli Filano[4], Sekar Asri Tresnaningtyas[5], Dwi Susanti[6], Nova Resfita[7], Nurul Maulidiyah[8], Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal[9], & Rilensya Rahma Suci[10]

[*1-10] Fakultas Teknologi Industri, Institut Teknologi Sumatera
*email: retno.maharsi@bm.itera.ac.id

Submit Tgl: 03-Mei-2026 Diterima Tgl: 04-Mei-2026 Diterbitkan Tgl: 06-Mei-2026

Abstrak: Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang dilaksanakan oleh Program Studi Teknik Biomedis ITERA di Kuttab Anas bin Malik bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya kesehatan mental sebagai faktor yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi sosial. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada meningkatnya permasalahan kesehatan mental pada anak dan remaja serta adanya perilaku *bullying* di lingkungan pendidikan yang berdampak negatif terhadap kondisi emosional, kepercayaan diri, dan perkembangan sosial akademik siswa. Selain itu, keterbatasan pemahaman siswa terkait pengelolaan emosi dan interaksi sosial positif, serta belum adanya program edukasi kesehatan mental yang terstruktur, menjadi dasar pelaksanaan kegiatan ini. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif dan interaktif melalui penyampaian materi mengenai empati, *bullying* dan dampaknya, serta pembiasaan perilaku sosial positif dengan teknik role play, drama, presentasi interaktif, dan lagu edukatif yang dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pra-sosialisasi, sosialisasi, dan pasca-sosialisasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental serta terbentuknya perilaku sosial yang lebih positif. Kegiatan ini juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan kondusif serta mendukung upaya pencegahan *bullying* secara efektif.

Kata Kunci: *Kesehatan Mental, Bullying, Sosialisasi, Siswa, Interaksi Sosial*

Cara mengutip Maharsi, R., Herbanu, A., Labibah, A. S., Filano, R., Tresnaningtyas, S. A., Susanti, D., Resfita, N., Maulidiyah, N., Sonefisal, S. H., & Suci, R. R. (2026). Peningkatan Kesehatan Mental Dini untuk Pencegahan Bullying di Kuttab Anas Bin Malik. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(2), 218–223. https://doi.org/10.71456/adc.v4i2.1782

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan individu karena berperan dalam mempengaruhi cara berpikir, bersikap, dan berinteraksi secara sosial ("Mental Health: Strengthening Our Response," 2022). Kondisi mental yang kurang baik dapat menurunkan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses belajar dan berinteraksi sosial. Secara global, sekitar 1 dari 7 anak dan remaja mengalami gangguan kesehatan mental (Mental Health, Brain Health and Substance Use (MSD), 2012). Permasalahan ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga banyak ditemukan pada anak dan remaja dengan berbagai bentuk gangguan psikologis (Purba, 2025).

Kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan individu yang perlu dijaga sejak dini agar seseorang mampu menjalani berbagai aktivitas kehidupan secara optimal. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui edukasi yang mendorong pemahaman serta pembentukan perilaku positif, sehingga individu mampu mengenali emosi, mengelola stres, dan membangun interaksi sosial yang sehat (Karisma et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental sejak dini dapat meningkatkan keterampilan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta ketahanan individu dalam menghadapi tekanan lingkungan (Ainun et al., 2023).

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci

Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada anak dan remaja masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, laporan UNICEF menunjukkan bahwa banyak anak dan remaja di Indonesia mengalami tekanan psikologis akibat faktor sosial dan lingkungan, termasuk interaksi di sekolah (UNICEF, 2021).

Salah satu permasalahan yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah perilaku *bullying* atau perundungan. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa kasus *bullying* masih mendominasi laporan kekerasan pada anak di lingkungan pendidikan (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2023). *Bullying* merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti atau merendahkan orang lain, baik secara verbal, fisik, maupun sosial (Karisma et al., 2024; Purba, 2025). Perilaku *bullying* dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, rasa takut, menurunnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan emosional dan prestasi belajar individu. Selain itu, pelaku *bullying* juga berpotensi mengalami penurunan empati serta peningkatan perilaku agresif yang dapat berlanjut hingga masa dewasa (Sri Hardianti et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis dalam mencegah terjadinya perilaku *bullying* melalui pendekatan edukatif sejak dini.

Lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan perilaku individu. Kuttab Anas bin Malik sebagai salah satu institusi pendidikan memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan kondusif. Namun demikian, untuk mencegah terjadinya perilaku *bullying*, diperlukan peningkatan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya kesehatan mental serta penguatan sikap saling menghargai dalam interaksi sosial. Minimnya kegiatan sosialisasi terkait kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya kesadaran dalam mengenali emosi, mengelola konflik, serta membangun hubungan sosial yang positif. Hal ini berdampak pada munculnya perilaku kurang sehat dalam interaksi sosial, seperti ejekan, pengucilan, serta kurangnya empati antar sesama.

Berdasarkan uraian data dan latar belakang permasalahan tersebut, tim pelaksana pengabdian masyarakat tertarik untuk melakukan kegiatan yang berfokus pada sosialisasi peningkatan kesehatan mental sejak dini sebagai upaya pencegahan perilaku *bullying* di lingkungan Kuttab Anas bin Malik.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Kuttab Anas bin Malik merupakan institusi pendidikan yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, sikap, dan perilaku sosial peserta didik. Lingkungan pendidikan yang kondusif diharapkan tidak hanya mendukung capaian akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental serta kualitas interaksi sosial peserta didik. Dalam konteks tersebut, masih diperlukan penguatan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya kesehatan mental, khususnya dalam hal mengenali emosi, mengelola stres, serta membangun hubungan sosial yang positif. Pemahaman yang belum optimal ini dapat memengaruhi cara peserta didik dalam merespons tekanan lingkungan maupun dalam berinteraksi dengan sesama.

Selain itu, upaya pencegahan perilaku *bullying* di lingkungan pendidikan masih perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang lebih edukatif dan sistematis. Perilaku *bullying*, baik dalam bentuk verbal, sosial, maupun digital, berpotensi mempengaruhi kondisi psikologis peserta didik serta menghambat perkembangan sosial dan emosional mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya penguatan nilai empati, toleransi, serta sikap saling menghargai dalam kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, kegiatan sosialisasi dan edukasi terkait kesehatan mental belum dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan. Kondisi ini menyebabkan peserta didik belum memperoleh pemahaman

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci

yang komprehensif mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta dampak negatif dari perilaku *bullying*. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya yang terarah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta didik dalam menjaga kesehatan mental serta membangun interaksi sosial yang positif. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi kesehatan mental sejak dini sebagai upaya pencegahan perilaku *bullying* di lingkungan Kuttab Anas bin Malik menjadi penting untuk dilaksanakan.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan observatif, yang melibatkan seluruh warga sekolah secara langsung dalam setiap tahapan kegiatan. Rangkaian kegiatan dimulai dari koordinasi dengan pihak Kuttab Anas bin Malik untuk mengetahui sasaran peserta dan merancang pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan penyusunan materi edukasi (PPT), alat peraga, dan media demonstrasi seperti video edukatif dan skenario drama perilaku anti-*bullying* berdasarkan hasil koordinasi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan mengobservasi kondisi perilaku siswa sebelum kegiatan sosialisasi berlangsung (pra-sosialisasi), dalam aspek verbal, sosial, dan fisik. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang pentingnya kesehatan mental sejak dini, dampak negatif perilaku *bullying* terhadap kondisi psikologis korban, serta strategi pencegahan dan penanganan *bullying* di lingkungan sekolah (Gambar 1). Untuk membantu pengingkatan pemahaman siswa terkait kesehatan mental dan perilaku *bullying*, tim menayangkan video edukatif yang menggambarkan situasi *bullying* dan respons yang tepat, dilanjutkan dengan diskusi interaktif bersama peserta untuk menumbuhkan empati dan kesadaran kolektif. Selain itu, siswa disajikan drama yang menampilkan skenario *bullying* dan cara mengatasinya, guna memberikan gambaran nyata kepada siswa Kuttab Anas bin Malik tentang bentuk-bentuk perilaku *bullying* serta respons yang tepat dalam menghadapinya, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran dan solidaritas antar sesama siswa.



Gambar 1. Pemaparan materi oleh Tim Pengabdi

Evaluasi dilakukan dengan mengamati dan mencatat kembali perilaku siswa setelah seluruh rangkaian kegiatan sosialisasi selesai, menggunakan lembar observasi yang sama dengan observasi awal pada aspek perilaku verbal, sosial, dan fisik, guna mengukur perubahan perilaku yang terjadi secara terukur dan objektif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dalam rangka meningkatkan kesehatan mental dini untuk pencegahan *bullying* di Kuttab Anas bin Malik melalui sosialisasi telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Pokok-pokok materi yang disampaikan antara lain adalah pengertian dan penjelasan tentang perilaku *bullying*, akibat *bullying*, tanda-tanda teman sedang mengalami *bullying* serta apa yang harus dilakukan ketika mengalami *bullying* atau melihat teman mengalami *bullying*. Dalam sosialisasi ini kegiatan diawali dengan penampilan drama oleh kakak-kakak Mahasiswa yang memerankan perilaku *bullying* dan bagaimana cara mengatasinya. Materi sosialisasi disampaikan dengan bahasa yang sederhana sehingga dapat dipahami oleh para siswa. Para siswa dan guru menyimak penampilan drama dan materi dengan antusias dan bersemangat. Pemaparan materi oleh Tim Pengabdi dilanjutkan dengan sesi bernyanyi bersama lagu anti-*bullying* interaktif dengan para siswa (Gambar 2). Kegiatan sosialisasi ditutup dengan foto bersama seluruh peserta, Tim Pengabdi, dan para guru pendamping.

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 218-223
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com



Gambar 2. Tim Pengabdi bernyanyi bersama dengan siswa-siswi dan guru-guru Kuttab Anas bin Malik

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan program pengabdian, terlihat adanya perubahan perilaku sosial yang positif pada anak-anak. Pada tahap pra-sosialisasi, pengamatan menunjukkan adanya toleransi anak-anak terhadap perilaku agresif berskala kecil. Interaksi yang kurang empati, seperti penggunaan panggilan yang merendahkan, pengucilan rekan sebaya dari kelompok bermain, serta ejekan verbal, masih sering dinormalisasi sebagai bentuk candaan. Selain itu, anak-anak terlihat belum memiliki regulasi emosi yang baik dalam mengelola emosi negatif, sehingga perselisihan kecil kerap memicu terjadinya konflik yang mengarah pada bibit perilaku *bullying*.

Setelah pemberian materi berupa edukasi dan sosialisasi kesehatan mental diberikan, observasi pasca-kegiatan menunjukkan adanya peningkatan dalam kecerdasan emosional dan dinamika kelompok anak-anak. Terpantau adanya pergeseran pola interaksi menjadi lebih inklusif dan suportif; anak-anak mulai terbiasa menggunakan bahasa yang lebih positif dan menghargai batasan personal temannya. Intensitas tindakan yang mengarah pada perundungan menurun secara drastis, seiring dengan munculnya sikap intervensi teman sebaya, di mana anak-anak terlihat lebih proaktif menegur teman yang berperilaku kasar dan lebih berani mencari bantuan dari pengajar ketika menghadapi potensi konflik. Capaian ini mengindikasikan bahwa penanaman pemahaman mengenai kesehatan mental sejak dini efektif dalam menumbuhkan empati, sekaligus menjadi langkah preventif yang krusial dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman dan bebas dari bullying di Kuttab Anas bin Malik (Tabel 1).

Tabel 1. Perbandingan observasi perilaku anak (sebelum dan sesudah sosialisasi)

Aspek yang diamati	Sebelum sosialisasi	Setelah sosialisasi
Kualitas komunikasi	Cenderung menggunakan julukan negatif atau panggilan yang merendahkan sebagai candaan.	Mulai menggunakan bahasa yang santun dan memanggil teman dengan nama yang baik.
Tingkat empati	Kurang peka terhadap perasaan teman yang tersakiti; menganggap ejekan adalah hal lumrah.	Menunjukkan kepedulian ketika teman merasa sedih dan menghindari kata-kata yang menyakitkan.
Penyelesaian konflik	Perselisihan kecil sering direspon dengan agresi verbal atau fisik (mendorong/berteriak).	Cenderung menyelesaikan masalah melalui dialog atau segera melapor kepada guru/pendamping.
Inklusivitas bermain	Adanya kecenderungan pengucilan terhadap anak tertentu dari kelompok bermain.	Adanya kecenderungan pengucilan terhadap anak tertentu dari kelompok bermain.
Kesadaran *bullying*	Terbentuk dinamika kelompok yang lebih terbuka dan mau mengajak teman lain bermain bersama.	Terbentuk dinamika kelompok yang lebih terbuka dan mau mengajak teman lain

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci

		bermain bersama.
Pengelolaan emosi	Anak-anak belum memahami bahwa ejekan verbal merupakan bentuk awal perundungan.	Anak-anak belum memahami bahwa ejekan verbal merupakan bentuk awal perundungan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan mental sejak dini efektif dalam meningkatkan pemahaman, sikap, dan keterampilan sosial siswa, serta berkontribusi dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Pendekatan edukatif dan interaktif yang digunakan terbukti mampu menanamkan nilai-nilai positif secara lebih optimal dan sesuai dengan karakteristik peserta didik. Oleh karena itu, program ini memiliki relevansi tinggi untuk dikembangkan secara berkelanjutan melalui integrasi dalam kegiatan pembelajaran, dukungan lingkungan keluarga, serta evaluasi yang sistematis, sehingga dapat memberikan dampak jangka panjang dan menjadi model implementasi edukasi kesehatan mental di berbagai institusi pendidikan.

5. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) tentang sosialisasi kesehatan mental sejak dini di STBA Anas bin Malik berhasil meningkatkan pemahaman siswa terkait pengenalan emosi, pengelolaan stres, dan interaksi sosial positif melalui metode interaktif seperti role play, drama, dan lagu edukatif, sekaligus menanamkan nilai empati dan toleransi serta berpotensi menekan perilaku *bullying*. Program ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membentuk perilaku sosial yang sehat, sehingga mendukung lingkungan belajar yang aman dan kondusif. Ke depan, diperlukan pengembangan yang lebih sistematis melalui integrasi dalam pembelajaran, keterlibatan orang tua, penyusunan modul terstruktur, serta evaluasi yang terukur agar program dapat berkelanjutan dan direplikasi secara lebih luas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kuttab Anas bin Malik (terutama Umi Ani Marwati, selaku kepala sekolah) selaku mitra pengabdian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Teknik Biomedis yang telah memberi dukungan financial terhadap pelaksanaan kegiatan ini.

7. REFERENSI

Ainun, A. L., Bagus Ardi Saputro, Dina Prasetyowati, & Yenny Rachmawati. (2023). PERKEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL PESERTA DIDIK USIA DASAR. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *9*(04), 1796–1808. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i0 4.1770

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *3*(03), 560–567. https://doi.org/10.47709/educendikia.v 3i03.3439

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. KementerianKesehatan Republik Indonesia. https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022

Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2023). *Bank Data Perlindungan Anak*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia. https://bankdata.kpai.go.id/

Mental Health, Brain Health and Substance Use (MSD). (2012). *ADOLESCENT MENTAL HEALTH*. World Health Organization.

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci

Vol.4 No.2 Edisi Periode: Januari-Juni 2026 | Page: 218-223
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

https://www.who.int/publications/i/item/adolescent-mental-health

Mental health: Strengthening our response. (2022). *Mental Health*.

Purba, D. W. (2025). *DAMPAK BULLYING SEBAGAI FAKTOR RISIKO GANGGUAN KESEHATAN MENTAL*

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Retno Maharsi, Aldi Herbanu, Asy Syifa Labibah, Rafli Filano, Sekar Asri Tresnaningtyas, Dwi Susanti6, Nova Resfita, Nurul Maulidiyah, Seiswondyshu Hannoudzaky Sonefisal, & Rilensya Rahma Suci