

### Edukasi Anti-bullying untuk Mewujudkan Remaja Sehat Mental dan Berkarakter Positif di MTs Al Husna Depok

Erik Ekowati<sup>1</sup>, Nina Herlina<sup>2</sup>, Sri Nawangsari<sup>3</sup>, Anugriaty Indah Asmarany<sup>4</sup>, Widyo Nugroho<sup>5</sup>,  
Robby Kurniawan Harahap<sup>6</sup>  
<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Gunadarma, Indonesia

#### Article History

Received : Juli 2026  
Revised : Juli 2026  
Accepted : Agustus 2026  
Published : Agustus 2026

#### Corresponding author\*:

Erik Ekowati

#### Contact:

erikekowati82@staff.gunadarma.ac.id

#### Cite This Article: (APA 6<sup>th</sup>)

Ekowati, E., Herlina, N., Nawangsari, S., Asmarany, A. I., Nugroho, W., & Harahap, R. K. (2026). Edukasi Anti-Bullying untuk Mewujudkan Remaja Sehat Mental dan Berkarakter Positif di MTs Al Husna Depok. *Jurnal Abdi Masyarakat Multidisiplin*, 5(2), 69–74.

#### DOI:

<https://doi.org/10.56127/jammu.v5i2.3036>

**Abstract:** *bullying remains one of the most common forms of violence among adolescents and has adverse effects on mental health, social development, academic achievement, and character formation. Preventive educational efforts are therefore essential to foster a safe and supportive school environment. This community service program aimed to improve students' knowledge and awareness regarding bullying prevention, mental health, and positive character development among students of MTs Al Husna, Depok City. The activity employed the Participatory Learning and Action (PLA) approach involving 60 students through interactive lectures, educational videos, group discussions, case studies, simulations, and question-and-answer sessions. Program evaluation was conducted using pre-test and post-test instruments, participant observation, and satisfaction questionnaires. The results indicated an improvement in students' understanding of the forms and impacts of bullying, particularly on mental health and adolescent development. Participants also demonstrated greater awareness of respecting others, communicating positively, rejecting bullying behavior, and reporting incidents to teachers or parents. The activity further strengthened collaboration between the university and the partner school in promoting adolescent health through preventive educational programs. Overall, this program contributed to creating a safer, healthier, and more inclusive school environment while supporting the development of mentally healthy adolescents with positive character as part of Indonesia's Golden Generation 2045.*

**Keywords:** *bullying; adolescent mental health; character education; community service; school-based education.*

**Abstrak:** *bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan yang masih banyak terjadi pada remaja dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, prestasi belajar, serta pembentukan karakter. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pencegahan bullying, kesehatan mental, dan pembentukan karakter positif di MTs Al Husna Kota Depok. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan *Participatory Learning and Action (PLA)* dengan melibatkan 60 siswa melalui penyuluhan interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, studi kasus, simulasi, dan sesi tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test*, *post-test*, observasi partisipasi, dan kuesioner kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bentuk, dampak, dan pencegahan *bullying*, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental dan perkembangan remaja. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran untuk menghargai sesama, membangun komunikasi yang positif, menolak tindakan perundungan, serta berani melaporkan kejadian bullying kepada guru maupun orang tua. Kegiatan ini memberikan kontribusi dalam membangun lingkungan sekolah yang lebih aman, sehat, dan inklusif serta mendukung terbentuknya remaja yang sehat mental dan berkarakter positif sebagai bagian dari upaya mewujudkan Generasi Indonesia Emas 2045.*

**Kata Kunci:** *bullying; kesehatan mental remaja; pendidikan karakter; pengabdian kepada masyarakat; edukasi sekolah.*

#### PENDAHULUAN

Di Indonesia, berbagai laporan menunjukkan bahwa bullying menjadi salah satu bentuk kekerasan yang paling banyak dilaporkan di lingkungan pendidikan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa pengaduan mengenai kekerasan di sekolah masih didominasi oleh kasus perundungan antarsiswa, baik dalam bentuk kekerasan verbal, fisik, sosial maupun melalui media digital. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga harus mampu menjadi lingkungan yang aman untuk mendukung perkembangan psikologis dan

sosial peserta didik. Oleh karena itu, upaya pencegahan bullying perlu dilakukan secara komprehensif melalui pendidikan karakter, pendidikan kesehatan, penguatan kesehatan mental, serta keterlibatan aktif guru, orang tua, dan tenaga kesehatan (KPAI, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

bullying tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga menjadi hambatan dalam pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs), khususnya tujuan ketiga mengenai kehidupan sehat dan sejahtera (Good Health and Well-being) serta tujuan keempat mengenai pendidikan berkualitas (Quality Education). Sekolah yang tidak mampu menciptakan lingkungan belajar yang aman akan meningkatkan risiko rendahnya motivasi belajar, putus sekolah, hingga menurunnya kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, UNESCO menempatkan pencegahan bullying sebagai salah satu strategi penting dalam mewujudkan sekolah yang aman, inklusif, dan ramah anak (UNESCO, 2023).

Kelompok siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan sasaran yang sangat penting dalam program pencegahan bullying karena berada pada rentang usia 12–15 tahun atau masa praremaja. Pada tahap ini terjadi perubahan pubertas yang meliputi perkembangan organ reproduksi, perubahan hormonal, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan emosi yang relatif belum stabil. Remaja pada fase ini mulai memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap kelompok sebaya sehingga penerimaan sosial menjadi kebutuhan yang sangat penting. Akibatnya, ejekan, penghinaan terhadap bentuk tubuh, pengucilan, maupun tekanan dari kelompok teman sebaya dapat memberikan dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya (Sawyer et al., 2018; WHO, 2024).

Di sisi lain, bullying juga memiliki hubungan yang erat dengan kondisi sosial ekonomi keluarga. Anak yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi rendah lebih rentan mengalami maupun melakukan bullying karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan akses terhadap pendidikan berkualitas, rendahnya dukungan psikososial keluarga, stres ekonomi, serta terbatasnya akses terhadap pelayanan kesehatan mental. Sebaliknya, anak yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi lebih baik umumnya memiliki akses yang lebih besar terhadap layanan konseling, fasilitas pendidikan, dan dukungan sosial sehingga mampu mengurangi dampak negatif bullying. WHO menyebutkan bahwa kemiskinan, kesenjangan sosial, dan rendahnya dukungan keluarga merupakan determinan sosial yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian kekerasan pada anak dan remaja (WHO, 2024).

Dampak sosial ekonomi akibat bullying tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi juga oleh masyarakat dan negara. Korban bullying yang mengalami gangguan kesehatan mental berpotensi membutuhkan pelayanan kesehatan yang lebih besar, mengalami penurunan prestasi akademik, serta memiliki produktivitas yang lebih rendah ketika memasuki usia kerja. Kondisi tersebut pada akhirnya meningkatkan beban pembiayaan kesehatan, memperbesar risiko pengangguran, dan memperpanjang siklus kemiskinan antargenerasi. Oleh karena itu, investasi dalam program pencegahan bullying di sekolah dipandang sebagai strategi yang tidak hanya meningkatkan kesehatan remaja, tetapi juga memberikan manfaat ekonomi melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia di masa depan (WHO, 2024; OECD, 2023).

Meskipun pemerintah Indonesia telah mengembangkan berbagai program pendidikan karakter, Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), sekolah ramah anak, dan pelayanan kesehatan remaja, implementasi edukasi mengenai bullying, kesehatan mental, dan kesehatan reproduksi masih sering dilaksanakan secara terpisah. Sebagian besar program lebih menitikberatkan pada aspek akademik atau perilaku disiplin, sedangkan keterkaitan antara bullying dengan kesehatan mental dan kesehatan reproduksi belum banyak dipahami oleh siswa. Selain itu, guru sering kali masih memandang bullying verbal sebagai bentuk candaan antarteman sehingga penanganannya belum dilakukan secara optimal (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2023; UNESCO, 2023).

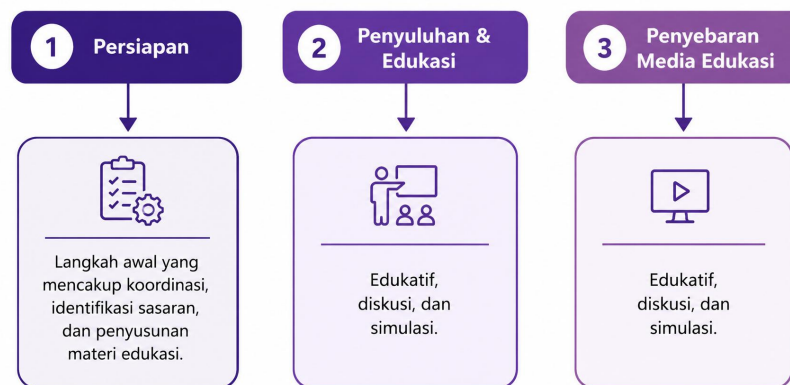
Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan (gap) antara kebutuhan siswa dengan program edukasi yang telah tersedia di sekolah. Padahal, siswa Madrasah Tsanawiyah berada pada fase perkembangan yang sangat menentukan pembentukan karakter, keterampilan sosial, serta perilaku kesehatan pada masa dewasa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan materi mengenai bullying, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, komunikasi asertif, pengendalian emosi, empati, dan pendidikan karakter dalam satu kegiatan yang mudah dipahami oleh siswa sesuai tahap perkembangannya (WHO, 2024; UNICEF Indonesia, 2021).

## METODE PENELITIAN

Metode penyelesaian masalah menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA), yaitu pembelajaran yang melibatkan peserta secara aktif selama proses edukasi. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, bertukar pengalaman, memecahkan masalah bersama, serta berlatih mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi situasi bullying.

Kegiatan edukasi kesehatan pubertas ini dilaksanakan secara tatap muka di MTs Al-Husna, Jl. Akses UI No.45 Tugu, Kec.Cimanggis Kota Depok, dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama dan guru sebagai pendamping kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 22 Juli 2026. Peserta pengabdian masyarakat pada berjumlah 60 siswa.

Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada Gambar dibawah ini:



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Persiapan Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kepala sekolah dan guru, identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta persiapan media pembelajaran berupa leaflet, poster, video edukasi, dan lembar evaluasi. Pelaksanaan Edukasi Pelaksanaan edukasi dilakukan melalui ceramah interaktif menggunakan media presentasi, video edukasi, diskusi kelompok kecil, simulasi penanganan bullying, permainan edukatif, dan sesi tanya jawab. Setelah penyampaian materi dilakukan pendampingan kepada siswa melalui diskusi reflektif mengenai pengalaman mereka di lingkungan sekolah serta cara membangun komunikasi positif dengan teman sebaya. Dan terakhir Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu dilakukan observasi terhadap partisipasi siswa selama kegiatan dan pengisian kuesioner kepuasan peserta.



Gambar 3. Edukasi kesehatan pubertas dilaksanakan secara tatap muka di MTs Al-Husna, Jl. Akses UI No.45 Tugu, Kec.Cimanggis Kota Depok

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi anti-bullying dilaksanakan secara tatap muka di MTs Al Husna Kota Depok pada 22 Juli 2026 dengan melibatkan 60 siswa sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) melalui ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi kelompok, studi kasus, simulasi penanganan bullying, permainan edukatif, serta sesi tanya jawab. Guru turut berperan sebagai pendamping selama kegiatan berlangsung sehingga proses penyampaian materi dan diskusi dapat berjalan secara tertib dan kondusif.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan tingkat keterlibatan yang baik. Hal tersebut terlihat dari keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, mengikuti diskusi kelompok, dan mengidentifikasi berbagai bentuk bullying yang dapat terjadi di lingkungan sekolah maupun melalui media sosial. Siswa mampu mengenali bahwa bullying tidak hanya berbentuk kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa ejekan, penghinaan, ancaman, pengucilan sosial, penyebaran informasi yang merugikan, serta perundungan melalui media digital. Pemahaman tersebut penting karena beberapa bentuk bullying, khususnya bullying verbal dan sosial, masih sering dianggap sebagai candaan biasa dalam pergaulan antarsiswa.

Materi edukasi juga memberikan pemahaman kepada peserta mengenai dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja. Melalui penjelasan dan studi kasus, siswa memperoleh informasi bahwa tindakan bullying dapat menyebabkan rasa takut, stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dampak tersebut dapat berlangsung dalam jangka panjang apabila korban tidak memperoleh dukungan dari keluarga, guru, maupun teman sebaya. Oleh karena itu, peserta diarahkan untuk tidak mengabaikan perubahan perilaku pada teman yang diduga mengalami perundungan.

Selain kesehatan mental, edukasi turut mengaitkan bullying dengan kesehatan reproduksi remaja. Pada masa pubertas, perubahan fisik dan bentuk tubuh sering menjadi alasan munculnya ejekan atau penghinaan dari teman sebaya. Kondisi tersebut dapat memengaruhi citra tubuh, penerimaan diri, dan kepercayaan diri remaja. Pemahaman yang tepat mengenai perubahan pubertas diharapkan dapat membantu siswa menghargai perbedaan perkembangan fisik setiap individu dan menghindari perilaku mengejek bentuk tubuh, penampilan, maupun perubahan biologis yang dialami teman sebaya.

Berdasarkan evaluasi melalui pre-test dan post-test, terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai bentuk-bentuk bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesehatan reproduksi, serta cara pencegahannya. Namun, naskah ini belum mencantumkan nilai rata-rata maupun persentase peningkatan hasil pre-test dan post-test. Oleh karena itu, hasil evaluasi masih disajikan secara deskriptif. Data kuantitatif hasil evaluasi sebaiknya ditambahkan pada pengembangan laporan berikutnya agar efektivitas kegiatan dapat ditunjukkan secara lebih terukur.

Perubahan pemahaman juga terlihat dari kemampuan siswa dalam menentukan tindakan yang tepat ketika mengalami atau menyaksikan bullying. Peserta memahami pentingnya tidak membalas perundungan dengan kekerasan, berani mengatakan penolakan secara tegas, memberikan dukungan kepada korban, menyimpan bukti apabila bullying terjadi melalui media sosial, dan melaporkan kejadian kepada guru atau orang tua. Sikap berani melapor perlu ditekankan karena korban maupun saksi bullying sering kali memilih diam akibat merasa takut, malu, atau khawatir akan menerima perlakuan yang lebih buruk.

Pendekatan PLA yang diterapkan dalam kegiatan ini mendukung keterlibatan aktif peserta karena siswa tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, berdiskusi, dan memecahkan permasalahan melalui simulasi. Kegiatan interaktif membantu siswa memahami materi berdasarkan situasi yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Diskusi dan simulasi juga memberikan ruang bagi siswa untuk melatih komunikasi asertif, pengendalian emosi, empati, serta kemampuan mengambil keputusan ketika menghadapi tindakan bullying.

Kegiatan ini turut mendorong terbentuknya sikap positif berupa kepedulian, saling menghargai, komunikasi yang sehat, dan keberanian untuk menolak tindakan perundungan. Sikap tersebut merupakan bagian penting dalam pembentukan karakter remaja. Pencegahan bullying tidak cukup dilakukan melalui pemberian aturan atau sanksi, tetapi perlu diikuti dengan penguatan nilai empati, penghormatan terhadap perbedaan, tanggung jawab sosial, dan kesadaran mengenai dampak perilaku terhadap orang lain.

Pelaksanaan edukasi juga memperkuat sinergi antara Universitas Gunadarma dan MTs Al Husna Kota Depok dalam mendukung kesehatan dan perkembangan remaja. Keterlibatan tim pengabdian yang berasal dari bidang kebidanan, komunikasi, ekonomi, psikologi, dan teknologi informasi memberikan pendekatan multidisiplin dalam penyampaian materi. Pendekatan tersebut memungkinkan permasalahan bullying dibahas tidak hanya dari sisi perilaku, tetapi juga dari aspek kesehatan, komunikasi, kondisi psikologis, sosial, dan penggunaan media digital.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi anti-bullying memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan bebas dari tindakan perundungan. Meskipun kegiatan menunjukkan respons peserta yang positif, pelaksanaannya masih terbatas pada satu sekolah dan dilakukan dalam satu periode kegiatan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi lanjutan, pendampingan berkala, keterlibatan aktif guru dan orang tua, serta penyusunan mekanisme pelaporan bullying yang aman dan mudah diakses oleh siswa. Program yang dilakukan secara berkelanjutan diharapkan dapat membentuk budaya sekolah yang lebih peduli terhadap kesehatan mental dan perkembangan karakter remaja.

### KESIMPULAN

Kegiatan edukasi anti-bullying yang dilaksanakan di MTs Al Husna Kota Depok berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai berbagai bentuk bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesehatan reproduksi, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun media sosial. Melalui pendekatan Participatory Learning and Action (PLA), siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, simulasi, pemutaran video edukatif, dan sesi tanya jawab. Keterlibatan tersebut mendorong terbentuknya sikap positif berupa empati, kepedulian, komunikasi yang sehat, keberanian menolak tindakan bullying, serta kesediaan melaporkan perundungan kepada guru atau orang tua.

Kegiatan ini memberikan kontribusi praktis dalam mendukung pembentukan karakter remaja yang sehat, tangguh, dan bertanggung jawab serta mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, inklusif, dan bebas bullying. Integrasi materi bullying, kesehatan mental, kesehatan reproduksi, komunikasi asertif, dan pendidikan karakter menjadi nilai tambah kegiatan karena membantu siswa memahami permasalahan perundungan secara lebih menyeluruh. Selain itu, pelaksanaan kegiatan memperkuat kerja sama antara Universitas Gunadarma dan MTs Al Husna Kota Depok dalam mendukung upaya promotif dan preventif bagi kesehatan remaja menuju terwujudnya Generasi Indonesia Emas 2045.

Kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilaksanakan pada satu sekolah, melibatkan 60 siswa, dan dilakukan dalam satu periode pelaksanaan. Selain itu, hasil evaluasi pre-test dan post-test belum disajikan dalam bentuk nilai rata-rata atau persentase peningkatan sehingga efektivitas program belum dapat dijelaskan secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan selanjutnya disarankan melibatkan lebih banyak sekolah dan peserta, dilaksanakan secara berkelanjutan, serta menggunakan instrumen evaluasi yang terukur. Sekolah juga perlu mengembangkan mekanisme pelaporan bullying yang aman, memberikan pendampingan berkala kepada siswa, serta meningkatkan keterlibatan guru dan orang tua dalam membangun budaya sekolah yang saling menghargai dan bebas dari perundungan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2020). *Roadmap of Sustainable Development Goals (SDGs) Indonesia 2030*. Jakarta, Indonesia: Kementerian PPN/Bappenas.
- Han, X., Li, Y., Wang, Z., Chen, L., & Zhang, H. (2025). Association between bullying victimization and mental health outcomes among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2023). *Pedoman penyelenggaraan Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2023). *Panduan Sekolah Ramah Anak dan Gerakan Sekolah Sehat*. Jakarta, Indonesia: Kemendikbudristek.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2023). *Laporan Tahunan Perlindungan Anak Indonesia Tahun 2023*. Jakarta, Indonesia: Komisi Perlindungan Anak Indonesia.

- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). *PISA 2022 results: The state of learning and equity in education*. Paris, France: OECD Publishing.
- Olweus, D. (1993). *bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, England: Blackwell Publishers.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... Viner, R. M. (2022). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 399(10327), 1035–1180.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2023). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. Paris, France: UNESCO.
- United Nations Population Fund. (2023). *State of world population 2023: 8 billion lives, infinite possibilities*. New York, NY: United Nations Population Fund.
- United Nations Children's Fund. (2023). *The State of the World's Children 2023: For every child, vaccination*. New York, NY: UNICEF.
- United Nations Children's Fund Indonesia. (2021). *Situasi anak di Indonesia: Tren, peluang, dan tantangan dalam memenuhi hak-hak anak*. Jakarta, Indonesia: UNICEF Indonesia.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Zhao, Y., Liu, H., Wang, X., Chen, Q., & Li, J. (2023). bullying victimization and mental health among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 23, 1–16.