



WUJUDKAN GENERASI REMAJA SMA SEHAT JIWA TANPA *BULLYING* MELALUI PROGRAM B.E.S.T

Dian Fitria*, Tri Setyaningsih, Ernawati, Nia Rosliany, Kristoforus Marselinus, Jehan Puspasari
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jalan Mangga Besar no 137-139, Jakarta Pusat, Jakarta 10730, Indonesia
*dianfitriaflanani@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) terhadap pencegahan perilaku perundungan (*bullying*) melalui program B.E.S.T yang mencakup Berlatih Sikap Self-Love, Edukasi tentang *Bullying*, Sosialisasi Berani Melaporkan, dan Terlibat Aktif dalam Pencegahan *Bullying* di Sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak *bullying*, sehingga dapat menjadi bagian dalam pencegahan dan pelaporan tindakan *bullying*. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif berupa penyuluhan, pelatihan, dan simulasi kepada 227 siswa kelas XII dengan pengukuran pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 26% setelah pelatihan, yang mencerminkan efektivitas metode psikoedukatif dalam mengubah pola pikir dan perilaku remaja terhadap *bullying*. Selain itu, kegiatan ini juga meningkatkan keberanian siswa untuk melapor serta menumbuhkan empati dan sikap saling peduli antar teman sebaya. Keterlibatan guru bimbingan konseling dan OSIS turut memperkuat keberlanjutan upaya pencegahan di sekolah. Secara keseluruhan, program ini berhasil menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman, positif, dan inklusif, serta mendorong terciptanya generasi muda yang berkarakter dan bebas dari perilaku *bullying*.

Kata kunci: *bullying*; pencegahan; psikoedukasi; remaja; sekolah

THE B.E.S.T. PROGRAM: A HOLISTIC INTERVENTION TO ACHIEVE MENTAL WELLNESS AND ELIMINATE BULLYING AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

This community service program aimed to enhance high school students' knowledge and awareness regarding the prevention of bullying through the B.E.S.T program, which consists of Building Self-Love Attitude, Education on Bullying, Socialization of Courage to Report, and Taking an Active Role in Bullying Prevention at School. The aim of this activity is to increase adolescents' knowledge about the impacts of bullying, enabling them to play an active role in prevention and in reporting bullying incidents. The program was implemented using an educational approach involving counseling sessions, training, and simulations for 227 students from grades XII, with knowledge assessed through pre-test and post-test evaluations. The results showed a 26% increase in students' knowledge after the intervention, indicating the effectiveness of the psychoeducational method in changing adolescents' mindset and behavior toward bullying. Moreover, the program improved students' courage to report bullying incidents and fostered empathy and mutual support among peers. The involvement of guidance and counseling teachers, as well as the student council (OSIS), helped strengthen the sustainability of bullying prevention efforts within the school. Overall, this program successfully created a safer, more positive, and inclusive learning environment while fostering a generation of students with strong character who are free from bullying behavior.

Keywords: adolescents; bullying; prevention; psychoeducation; school

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan merupakan salah satu permasalahan serius yang banyak terjadi di lingkungan sekolah, termasuk di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) (Chen et al., 2025). Padahal lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat yang aman untuk remaja dari tindakan bullying teman sebaya. Namun hal ini tidak sejalan dengan data yang ada di masyarakat Menurut data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus *bullying* menjadi isu yang cukup mengkhawatirkan di lingkungan sekolah. Data mencatat setidaknya ada 1,478 kasus *bullying* dilaporkan. Angka ini meningkat tajam jika dibanding tahun-tahun sebelumnya 266 kasus *bullying* yang dilaporkan pada tahun 2022, sebelumnya lagi yang hanya mencapai 53 kasus pada 2021 dan 119 kasus pada 2020. FSGI menunjukkan terdapat setidaknya 30 kasus perundungan sepanjang 2023. Di mana sebanyak 80% kasus ini terjadi di sekolah yang dinaungi oleh Kemendikbud Ristek dan 20% di sekolah yang dinaungi Kementerian Agama. Berdasarkan persebaran wilayah, sekolah di daerah Jawa Timur menjadi wilayah paling banyak dilaporkan terkait kasus bully. Diikuti oleh Jawa Barat di posisi kedua, Jawa Tengah, dan DKI Jakarta di posisi ke empat. Terdapat beberapa alasan yang menjadi penyebab sekolah menjadi penyebab umum *bullying* di sekolah faktor psikologis, fisik, pengaruh teman sebaya, dan kurang pengawasan disekolah.

Jenis *bully* yang dialami oleh anak-anak di sekolah pun beragam. Terbanyak ditemukan kasus bullying fisik hingga 55,5% diikuti dengan bullying verbal 29,3% dan bullying psikologis mencapai 15,2%. Tingkat bully paling banyak terjadi pada jenjang pendidikan SD yang mencapai 26%, diikuti jenjang SMP 25% dan siswa SMA mencapai 18,75%. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), mayoritas siswa yang mengalami bully di sekolah didominasi oleh siswa laki-laki. Persentase kasus perundungan pada siswa laki-laki tertinggi terjadi pada murid di jenjang SMP, SD, dan terendah pada siswa SMA. Melihat kasus bully yang tinggi di Indonesia, peran guru dan pengawasan segenap masyarakat sekolah sangat dibutuhkan.

Angka kejadian bullying pada remaja SMA di DKI Jakarta bervariasi tergantung jenisnya. Sebuah studi pada tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 12.5% siswa mengalami *cyberbullying* melalui *instant messaging* di sekolah dan 10.8% di luar sekolah, sedangkan 28.8% siswa usia 15 tahun mengalami *cyberbullying* melalui email di luar sekolah. Data umum lain menunjukkan sekitar 35.2% remaja di Jakarta pernah mendapatkan perilaku bullying. Tindakan *bullying* tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga verbal, sosial, maupun digital (*cyberbullying*), yang bertujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi orang lain secara berulang (Eyuboglu et al., 2021; Fernanda and Carla, 2023).

Di kalangan remaja SMA, *bullying* sering muncul dalam bentuk ejekan, pengucilan, ancaman, penyebaran rumor, hingga pelecehan di media sosial. Fenomena ini bukan hanya melukai korban secara fisik, tetapi juga berdampak pada kondisi mental dan emosional mereka. Banyak korban bullying yang mengalami gangguan kecemasan, depresi, kehilangan kepercayaan diri, bahkan hingga putus sekolah atau memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri (Chen et al., 2024; Liu et al., 2024). Salah satu penyebab terjadinya *bullying* di lingkungan SMA adalah kurangnya kesadaran akan pentingnya empati, toleransi, dan komunikasi yang sehat di antara sesama siswa. Selain itu, kurangnya pengawasan dari lingkungan sekitar serta sikap permisif terhadap tindakan bullying membuat masalah ini terus berlanjut dan dianggap sebagai hal yang “biasa” (Hassan et al., 2024; Seyhan Şahin and Ayaz-Alkaya, 2023)

Mengingat dampak negatif yang ditimbulkan, sangat penting untuk melakukan upaya pencegahan dan penanganan bullying sejak dini. Salah satunya melalui program edukasi dan kampanye yang melibatkan siswa, guru, serta seluruh elemen sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas dari kekerasan. Melalui kegiatan ini, diharapkan para siswa SMA dapat lebih memahami bahaya bullying, berani untuk melawan serta melaporkan tindakan perundungan, dan bersama-sama membangun budaya saling menghargai di lingkungan sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang dampak bullying, sehingga dapat menjadi bagian dalam pencegahan dan pelaporan tindakan *bullying*.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian edukasi melalui materi dan latihan. Tahapan kegiatan yaitu *pre* untuk mengukur pengetahuan remaja tentang perundungan, Pemberian edukasi melalui pemberian materi mengenai jenis perundungan, perilaku perundung, penyebab perundungan, akibat perundungan, pencegahan perundungan, berlatih sikap *Self-Love*, sosialisasi berani melaporkan, dan terlibat aktif dalam pencegahan *bullying* di Sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada bulan Juli s.d Desember dengan implementasi pelaksanaan pada bulan Oktober 2025. Peserta pengabdian masyarakat adalah siswa SMA kelas 12 dengan jumlah peserta 227 siswa. Mekanisme pengmas dilakukan setiap tim masuk kesetiap kelas untuk memberikan program BEST.kegiatan pertama diberikan Berlatih *self love*, pada tahap ini peserta diberikan latihan mencintai diri sendiri seperti untuk berfikir positif, menghargai diri sendiri, belajar hal yang dapat dikontrol dan tidak, dan latihan asertif, masing-masing siswa diberikan waktu untuk berlatih dengan teman sebangkunya masing-masing; Edukasi tentang *Bullying* dimana siswa diberikan edukasi oleh tim untuk mengenali perilaku, penyebab dan dampak dari *bullying*, Sosialisasi berani melaporkan *Bullying*, dimana siswa diberikan edukasi bersama guru untuk berani melaporkan kejadian bullying disekolah, baik sebagai korban ataupun saksi, kegiatan ini juga melibatkan guru disekolah dan terakhir adalah terlibat aktif dalam pencegahan *bullying* disekolah, kegiatan ini melibatkan OSIS untuk bisa mensosialisasikan program-program anti *bullying* di sekolah yang sehingga siswa dapat berperan serta didalam kegiatan. Setelah kegiatan dilakukan peserta di evaluasi melalui pemberian *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tim pengabdian memberikan pengabdian kepada masyarakat melalui program B.E.S.T yaitu BEST ini adalah Berlatih sikap *self love*, Edukasi tentang *Bullying*, Sosialisasi berani melaporkan *Bullying*, Terlibat aktif dalam pencegahan *bullying* disekolah. Berlatih bersikap positif, kegiatan ini siswa dilatih untuk melakukan sikap positif kepada teman, seperti saling peduli, dan mendukung, siswa diajarkan asertif kepada sesama teman, dan bagaimana melakukan berfikir positif dan afirmasi positif (gambar 2) . Berlatih bersikap positif dapat mencegah bullying di kalangan remaja, karena salah satu penyebab siswa melakukan *bullying* karena adanya sikap yang kurang sesuai, merasa dirinya terancam, sehingga siswa melakukan perundungan pada siswa lainnya (Nasution et al., 2024). Latihan berpikir positif, sebagai salah satu program kegiatan ini, diarahkan untuk membantu remaja mengembangkan pola pikir yang sehat dan positif, yang tujuannya untuk meminimalkan risiko *bullying* yang terjadi (Valencia et al., 2024)

Kegiatan kedua adalah memberikan edukasi mengenai *bullying*, penyebab dan dampak pada remaja, akan disampaikan pada kegiatan ini, mengajarkan siswa berani untuk melaporkan kejadian *bullying* pada guru atau pihak sekolah (gambar 1). Serta menumbuhkan sikap aktif

mulai dari sendiri untuk mencegah *bullying* di sekolah (González Moreno and Molero Jurado, 2024). Dengan adanya pengaruh dari media sosial mengakibatkan remaja menganggap perilaku *bullying* menjadi suatu kegiatan yang biasa dilakukan, dan hanya sebuah candaan, nyatanya *bullying* memiliki dampak yang besar bagi psikologis peserta didik. Beberapa dampak yang terjadi akibat *bullying* seperti siswa mengalami harga diri rendah, hingga tidak mampu menghasilkan prestasi, dan berujung pada masalah kejiwaan mulai dari ansietas sebagai gejala awal hingga kondisi psikologis yang serius yaitu depresi (Dou et al., 2022; Yang et al., 2022). Keefektifan dari edukasi yang diberikan terlihat dari nilai pretest dari siswa yaitu 62, setelah diberikan edukasi meningkat menjadi 78 dengan kenaikan sebesar 26% (tabel.1). Diharapkan melalui peningkatan pengetahuan siswa, dapat mencegah perilaku dan menurunkan angka kejadian *bullying* di dunia pendidikan.

Tabel 1
Peningkatan Pengetahuan tentang *Bullying* (n= 227)

Aspek Pengetahuan	Skor rerata <i>pre-test</i>	Skor rerata <i>post-test</i>	Peningkatan
1. Konsep <i>bullying</i>	62	78	26%
2. Penyebab <i>bullying</i>			
3. Dampak <i>bullying</i>			
4. Pencegahan <i>bullying</i>			



Gambar 1.
Kegiatan edukasi *Bullying*



Gambar 2.
Latihan *Self Love*

Kegiatan ketiga mensosialisasikan dan mengedukasi layanan pelaporan tindakan *bullying* pada remaja disekolah, melatih remaja untuk berani peduli dengan cara berani bertindak dan tanggap untuk melaporkan setiap kejadian *bullying*. Kegiatan ini melibatkan guru bimbingan konseling (BK) untuk berpartisipasi dalam memberikan dukungan untuk para siswa berani melakukan pelaporan kepada guru ((Hidayah et al., 2025)(gambar.4). Banyak kejadian yang tidak tertangani dari kasus *bullying* akibat adanya ketakutan siswa korban ataupun saksi yang khawatir atau takut melaporkan kepada guru atau pihak sekolah. Kegiatan keempat adalah memberikan motivasi kepada siswa untuk semangat dalam terlibat pencegahan, dengan melibatkan OSIS agar lebih menyuarakan gerakan-gerakan anti *bullying* di sekolah (gambar.5). Pencegahan *bullying* sangat penting bagi siswa agar dapat memainkan peran dengan baik. Kegiatan pencegahan dapat dilakukan melalui kegiatan sekolah mengundang narasumber untuk menyampaikan tentang *bullying*, memberikan ruang siswa melalui kegiatan mading untuk melakukan kegiatan anti *bullying* (Board on Children et al., 2014)



Gambar. 3
Motivasi Peningkatan Program Pencegahan
Bullying bersama OSIS



Gambar. 4
Sosialisasi Berani Laporkan Kasus Perundungan

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan program B.E.S.T (Berlatih Sikap Self-Love, Edukasi tentang Bullying, Sosialisasi Berani Melaporkan, dan Terlibat Aktif dalam Pencegahan Bullying di Sekolah) telah berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam mencegah perilaku bullying. Melalui pelatihan berpikir positif dan pengembangan sikap asertif, siswa mampu menumbuhkan empati, saling peduli, dan menghargai perbedaan, yang menjadi dasar penting dalam membangun lingkungan sekolah yang aman dan harmonis. Edukasi dan sosialisasi tentang dampak bullying serta pentingnya keberanian melapor memberikan pemahaman mendalam kepada siswa bahwa perundungan bukanlah hal sepele, melainkan tindakan yang dapat menimbulkan gangguan psikologis serius. Pelibatan guru bimbingan konseling (BK) dan OSIS turut memperkuat sistem dukungan di sekolah, sehingga tercipta kolaborasi antara siswa dan pihak sekolah dalam membentuk budaya anti-bullying yang berkelanjutan. Program ini diharapkan menjadi langkah awal dalam menciptakan generasi muda yang berkarakter, berempati, dan berani menolak segala bentuk kekerasan di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada STIKes RS Husada atas dukungan yang telah diberikan, baik dalam bentuk dana, fasilitas, maupun dukungan non-material, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Tim juga mengucapkan terima kasih kepada remaja SMA yang telah terlibat didalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dukungan dan kepercayaan yang diberikan menjadi motivasi bagi kami untuk terus berkontribusi dalam pengembangan ilmu dan pengabdian kepada masyarakat, khususnya di bidang kesehatan. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus terjalin di masa mendatang demi kemajuan bersama

DAFTAR PUSTAKA

- Board on Children, Y. and F., Justice, C. on L. and, Medicine, I. of, Council, N.R., 2014. School-Based Interventions.
- Chen, J., Xiong, Y., Yang, L., Liang, Y., Ren, P., 2025. Bullying victimization and self-harm in adolescents: The roles of emotion regulation and bullying peer norms. *Child Abuse Negl* 160. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.107199>
- Chen, Y., Xie, R., Wang, X., Zhang, R., Li, W., Ding, W., 2024. The cross-lagged relationship between adolescent school bullying and loneliness—The predictive role of childhood

- emotional maltreatment. *Child Youth Serv Rev* 166. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107935>
- Dou, Y., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., O'Donnell, R., Bunyachatakul, S., Pojanapotha, P., 2022. Bullying Victimization Moderates the Association between Social Skills and Self-Esteem among Adolescents: A Cross-Sectional Study in International Schools. *Children* 9. <https://doi.org/10.3390/children9111606>
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S.C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D., Unsal, A., 2021. Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Res* 297, 113730. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>
- Fernanda, A., Carla, E., 2023. Differential Impact of Cyberbullying and Verbal Bullying on Depression Levels in Late Adolescence. *Acta Psychology* 02, 66–74.
- González Moreno, A., Molero Jurado, M. del M., 2024. Intervention programs for the prevention of bullying and the promotion of prosocial behaviors in adolescence: A systematic review. *Social Sciences & Humanities Open* 10, 100954. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100954>
- Hassan, S.S., Noaman Malek, M.G., Sayed, Y.M., 2024. Effect of School Bullying on Physical Health, Psychological Wellbeing and self-esteem among Adolescents. *Tanta Scientific Nursing Journal* 35, 0–0. <https://doi.org/10.21608/tsnj.2024.391530>
- Hidaayah, N., Sari, R.Y., Amin, S.M., 2025. Pemberdayaan Siswa dan Guru melalui Sahabat Sebaya Anti-Bullying dan Perlindungan dari Pelecehan Seksual Lingkungan Sekolah di Gresik. *Jurnal Peduli Masyarakat* 7, 205–210. <https://doi.org/10.37287/JPM.V7I5.576>
- Liu, F., Yang, Y., Lin, P., Xiao, Y., Sun, Y., Fei, G., Gu, J., Meng, Y., Jiang, X., Wang, X., Sheng, J., Li, M., Stallones, L., Xiang, H., Zhang, X., 2024. Associated factors and patterns of school bullying among school-aged adolescents in China: A latent class analysis. *Child Youth Serv Rev* 156, 107348. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.107348>
- Nasution, R.A., Meinarisa, M., Kamariyah, K., Yuliana, Y., Sari, P.I., Falani, I., 2024. Pelatihan Latihan Berpikir Positif Giat Bullying (Bahagia Tanpa Bullying) Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja. *I-Com: Indonesian Community Journal* 4, 2821–2831. <https://doi.org/10.70609/icom.v4i4.5696>
- Seyhan Şahin, S., Ayaz-Alkaya, S., 2023. Prevalence and predisposing factors of peer bullying and cyberbullying among adolescents: A cross-sectional study. *Child Youth Serv Rev* 155, 107216. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2023.107216>
- Valencia, A., Raja, &, Tumanggor, O., 2024. The Relationship Between Psychological Well-Being and Self-Esteem in Victims of Physical Bullying. *International Journal of Application on Social Science and Humanities* 2, 191–197. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v2i1.30789>
- Yang, P., Zhao, S., Li, D., Ma, Y., Liu, J., Chen, X., French, D., 2022. Bullying victimization and depressive symptoms in Chinese adolescents: A moderated mediation model of self-esteem and friendship intimacy. *J Affect Disord* 319, 48–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.038>