

Edukasi *Stop Bullying* serta Dampak dan Upaya Pencegahan Perundungan pada Siswa SMA Negeri 1 Donorojo Jepara

Magumi Avrora Iftita*¹, Nor Amalia Muthoharoh², Rika Juniar Amalia³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia
*e-mail: 411202103335@mhs.dinus.ac.id¹, nor.amalia.muthoharoh@dsn.dinus.ac.id²,
411202103253@mhs.dinus.ac.id³

Abstrak

Bullying merupakan tindakan yang menyakitkan seseorang bahkan sekelompok orang. Tindakan bullying tidak hanya dalam bentuk fisik namun bisa berupa verbal dan psikologi, sehingga korbannya merasa tertekan bahkan trauma. Masa remaja merupakan masa dimana mencari jati dirinya dan kadang masa ini sering disalah artikan karena pergaulan lingkungan yang mampu mempengaruhi tindakannya. Remaja yang menjadi korban dari perundungan temannya lebih beresiko mengalami berbagai masalah kesehatan bahkan sampai melakukan tindakan bunuh diri. Masalah kesehatan yang sering dialami korban bullying dapat berupa depresi berlebihan, masalah tidur, mudah gelisah, atau keluhan fisik seperti lebih sering sakit kepala, sakit perut dan otot tegang. Sedangkan pada lingkungan sekitarnya mereka akan lebih menarik diri dikarenakan muncul rasa tidak aman, yang mengakibatkan penurunan prestasi akademiknya. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait bullying dan dampaknya serta upaya pencegahan beserta sanksinya sebagai upaya penurunan kasus bullying. Metode edukasi yang kami lakukan yaitu melalui sosialisasi ke sekolah SMA N 1 Donorojo Jepara. Sasaran program adalah siswa kelas X (Sepuluh). Hasil yang didapatkan yaitu siswa paham bentuk – bentuk dalam perundungan, upaya pencegahannya, hingga mampu mengaplikasikannya dalam kehidupannya sehari – hari dan bisa menjadi contoh yang baik untuk lingkungan sekitarnya dengan didampingi guru – guru di SMA N 1 Donorojo Jepara.

Kata kunci: *Bullying, Edukasi, Remaja*

Abstract

Bullying is an act that hurts a person or even a group of people. Bullying is not only in physical form but can be verbal and psychological, so that the victim feels depressed and even traumatized. Adolescence is a time to find one's identity and sometimes this period is often misunderstood because of the social environment that can influence their actions. Adolescents who are victims of bullying by their friends are at greater risk of experiencing various health problems and even committing suicide. Health problems that are often experienced by victims of bullying can be excessive depression, sleep problems, anxiety, or physical complaints such as more frequent headaches, stomachaches and muscle tension. While in their surroundings they will be more withdrawn because of a feeling of insecurity, which results in a decrease in their academic achievement. This service aims to provide education related to bullying and its impacts as well as prevention efforts and sanctions as an effort to reduce bullying cases. The educational method that we use is through socialization to SMA N 1 Donorojo Jepara. The target of the program is class X (ten) students. The results obtained were that students understood the forms of bullying, prevention efforts, and were able to apply them in their daily lives and could be good examples for their surroundings accompanied by teachers at SMA N 1 Donorojo Jepara.

Keywords: *Bullying, Education, Youth*

1. PENDAHULUAN

Perundungan atau yang sering dikenal dengan bullying merupakan salah satu permasalahan sosial yang serius di kalangan remaja, terutama di lingkungan sekolah. Tindakan perundungan dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau bahkan psikologis yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang dianggap lebih lemah (Alfiyatun et al., 2023). Kasus perundungan terus meningkat dan menjadi perhatian utama, khususnya di kalangan siswa sekolah (Humas UNESA, 2022). Fenomena ini tidak hanya mengganggu proses belajar mengajar, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan mental dan emosional korban di masa depan (Indriyati et al., 2024)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, mencakup rentang usia 10–18 tahun (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara psikologis, fisiologis, sosial, maupun emosional (Suffah, 2023). Periode ini ditandai dengan rasa ingin tahu yang tinggi, karena mereka sedang dalam proses pencarian jati diri dan mencari pengakuan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, remaja cenderung mencari kebebasan dalam hidup dan interaksinya dengan lingkungan. Perubahan fisiologis yang terjadi selama masa transisi ini sering kali membawa tantangan yang kompleks, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi lingkungan mereka, termasuk sekolah dan keluarga.

Sayangnya, masa pencarian jati diri yang penuh dinamika ini juga membuat remaja lebih rentan terhadap perundungan (Wulandari et al., 2024). Perundungan sering kali terjadi pada masa ini, remaja berada dalam fase pencarian identitas diri dan sering kali menghadapi tekanan sosial yang tinggi. Remaja pada usia ini cenderung lebih sensitif terhadap penilaian dari teman sebaya, sehingga mereka bisa melakukan perundungan sebagai cara untuk menegaskan status sosial atau menutupi ketidakpercayaan diri (Nabila et al., 2024). Selain itu, perkembangan emosional dan kognitif remaja yang masih dalam proses menyebabkan mereka mungkin belum sepenuhnya memahami dampak negatif dari tindakan perundungan terhadap orang lain.

Masalah perundungan pada remaja tidak hanya menjadi perhatian masyarakat, tetapi juga memprihatinkan bagi dunia pendidikan dan orang tua. Sebagai contoh kasus, pada 2 Februari 2024, seorang siswa berinisial A mengalami perundungan oleh sekelompok senior di SMA Serpong yang dikenal sebagai "Geng Tai" di sebuah warung belakang sekolah. Dalam insiden ini, A dipaksa memenuhi permintaan pelaku dan mengalami kekerasan fisik, termasuk dicekik, diikat, dan dipukul dengan kayu. Perundungan ini berlanjut pada 13 Februari 2024 dengan intensitas kekerasan yang semakin meningkat, di mana pelaku bahkan menyundut A menggunakan rokok (Farisi & Movanita, 2024).

Masalah yang ditunjukkan oleh kasus tersebut memperjelas tantangan besar yang dihadapi Indonesia dalam menangani perundungan. Meskipun tanggal 4 Mei diperingati sebagai Hari Anti Bullying Internasional, Indonesia masih berada di peringkat kelima terbanyak untuk kasus bullying pada anak dan remaja. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat adanya peningkatan kasus perundungan dengan kisaran 30-60 kasus per tahun, yang sering terjadi di lingkungan sosial, khususnya sekolah (Patoppoi, 2024).

Dampak dari perundungan sangat luas dan serius, terutama bagi korban. Korban perundungan sering kali mengalami berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, hingga gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Andreou et al., 2021). Dampak jangka panjangnya pun tidak kalah mengkhawatirkan, di mana korban dapat mengalami penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, hingga berpikir untuk bunuh diri (Saputri & Arifin, 2022). Tidak hanya korban, pelaku perundungan juga dapat mengalami konsekuensi negatif, seperti berkembangnya perilaku agresif, kecanduan terhadap kekerasan, serta kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat (Lusiana & Siful Arifin, 2022). Oleh karena itu, penting untuk menangani masalah ini dengan serius dan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Situasi ini sangat memilukan, mengingat perundungan dapat memberikan dampak negatif yang mendalam pada korban. Diperlukan edukasi yang berkelanjutan dan menyeluruh untuk mencegah dan mengatasi perundungan di sekolah, melibatkan semua elemen sekolah, termasuk guru, siswa, dan orang tua, serta didukung oleh kebijakan yang tegas dan program-program anti-perundungan yang efektif (Tangkas et al., 2023). Upaya pencegahan harus dilakukan secara holistik, dengan program seperti sosialisasi anti-perundungan, pelatihan keterampilan sosial, dan penegakan disiplin yang tegas bagi pelaku perundungan (Qamaria et al., 2023).

Berdasarkan situasi yang memprihatinkan terkait perundungan dan dampaknya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai edukasi stop bullying serta dampak dan upaya pencegahan perundungan pada siswa di SMA Negeri 1 Donorojo Jepara. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi perundungan di sekolah tersebut, dampaknya terhadap siswa, serta upaya-upaya yang telah dan dapat dilakukan untuk mencegah dan

mengatasi perundungan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah-sekolah lain dalam menerapkan program anti-perundungan yang efektif dan berkelanjutan, serta mendukung upaya membangun jiwa dan raga siswa dalam lingkungan pendidikan yang lebih aman dan mendukung.

2. METODE

Metode Pelaksanaan pada program pelaksanaan edukasi stop bullying serta dampak dan upaya pencegahan perundungan pada siswa SMA dilaksanakan melalui pemaparan materi, game dan penayangan video animasi terkait perilaku bullying, dampak dan bagaimana upaya pencegahannya yang dapat dilakukan oleh korban dari bullying. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu :

2.1. Perencanaan

Tahap awal pelaksanaan dalam pengabdian ini yaitu kami mendapatkan undangan untuk menjadi Narasumber/ Pemateri pada Workshop hari kamis, 2 Mei 2024, dengan tema PS Tema “Bangunlah Jiwa dan Raga” yang diadakan di SMA Negeri 1 Donorejo Jepara yang bertempat di Gedung NU MWC Kecamatan Donorojo Kabupaten Jepara. Setelah itu menentukan media edukasi yang mudah dipahami oleh para siswa SMA agar mereka tahu dan tidak melakukannya serta mampu menerapkannya didalam kehidupan bersosial nantinya. Setelah menentukan media edukasinya maka akan dilakukan beberapa penyampaian materi terkait bullying, dampak dan upaya pencegahannya melalui media pembelajaran power point dan video animasi.

2.2. Pelaksanaan

Pelaksanaan program edukasi bullying, dampak dan upaya pencegahan perundungan ini akan dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Donorejo Jepara dan dilaksanakan pada hari kamis, 2 mei 2024 bertempat di Gedung NU MWC. Pelaksanaan ini diawali dengan menayangkan beberapa contoh gambar dan bentuk tulisan kata - kata mana yang termasuk dalam perundungan dan mana yang tidak. Setelah itu siswa diberikan edukasi menggunakan power point serta video animasi yang didalamnya berisi terkait perilaku perundungan dan pencegahannya.

Selesai proses pemberian materi dari pemateri dilanjutkan dengan sesi tanya jawab serta adanya sedikit game yang diperankan oleh siswa. Ini bertujuan untuk mengetahui seberapa paham siswa terhadap materi yang sudah disampaikan terkait perilaku bullying / perundungan dan harus bagaimana agar perilaku tersebut tidak dilakukan juga oleh siswa di lingkungan SMA N 1 Donorejo.

2.3. Evaluasi

Pada tahap selanjutnya yaitu tahap evaluasi kegiatan dengan memberikan beberapa pertanyaan seperti kuis dengan bantuan aplikasi di web yaitu Kahoot. Tujuan dari pemberian kuis melalui kahoot ini ingin melihat seberapa memperhatikan dan memahami siswa saat penyampaian materi sebelumnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada Tanggal 2 Mei 2024 di SMA Negeri 1 Donorejo Jepara. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu seluruh siswa kelas X (sepuluh). Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dalam bentuk edukasi terkait informasi terkait upaya mengurangi ataupun meminimalisir perilaku perundungan dikalangan lingkungan sekolah ataupun luar lingkungan sekolah. Kegiatan edukasi ini disampaikan oleh Ibu Nor Amalia Muthoharoh., SKM., M.Kes selaku pemateri dengan judul pengabdiannya yaitu “Cegah Bullying (Perundungan) hingga Sanksi Perilaku Bullying“. Kegiatan

pengabdian dibantu oleh Magumi Avrora Iftita dan Rika Juniar Amalia dalam pemaparan video anti bullying dan games. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman terkait pentingnya memahami pada diri sendiri dan lingkungan sekitar siswa dalam mengontrol dan mengelola diri sendiri agar tidak ikut serta dan bertindak agresif terhadap orang sekitar kita agar tidak masuk dalam hal perundungan, selain itu tujuan lainnya yaitu untuk memberikan pemahaman terhadap para siswa di lingkungan SMA Negeri 1 Donorejo agar tidak melakukan perilaku bullying tersebut, hal ini bertujuan untuk meminimalisir kasus perundungan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan menampilkan video pendek terkait materi Bullying serta tidak lupa memberikan sedikit materi slide power point guna agar para siswa SMA N 1 Donorejo mudah dalam memahami maksud dari materi yang telah disampaikan oleh pemateri, tidak lupa dalam memberikan materi kami selipkan beberapa games dan contoh - contoh perilaku perundungan hal ini bertujuan agar siswa lebih paham. Apakah hal kecil yang sudah dilakukan itu termasuk dalam perundungan atau tidak, contohnya dengan memanggil nama temannya dengan sebutan nama orang tuanya, hal ini sering dilakukan oleh siswa, padahal hal ini termasuk dalam perilaku perundungan. Selain itu pemateri juga memberikan contoh video perundungan dan hukuman/sanksi dari perilaku perundungan tersebut. Hal ini bertujuan agar siswa lebih meyo lagi perilaku mereka baik lisan maupun tindakan kepada teman nya. Namun sebelum melakukan pemaparan slide materi dan pemutaran video kami ingin melihat terlebih dahulu pengetahuan dari siswa tersebut, kami menanyakan terlebih dahulu apakah perundungan/bullying itu apa, apa saja bentuk dr perundungan sampai pada tahap apakah siswa tahu bahwa melakukan perundungan/bullying juga ada sanksi/hukumannya bagi pelakunya. Ternyata setelah ditanya terlebih dahulu banyak siswa yang belum tahu apakah perilaku yang dilakukannya selama ini termasuk dalam perilaku bullying. Dari tanya jawab awal ini banyak sekali antusias dr siswa terkait materi bullying, terlihat dari mahasiswa yang memperhatikan dan banyak tanya. Setelah pemaparan dan penayangan video dimana didalamnya tidak hanya pengertian bullying, contoh perilaku bullying, bentuk - bentuk dari bullying, akibat dari bullying sampai dengan sanksi yang diberikan dari perilaku bullying tersebut diharapkan pengetahuan siswa tersebut bertambah.

Setelah sesi pemaparan materi dan penayangan video dan yang terakhir dilakukannya sesi tanya jawab kembali kepada para siswa guna untuk menumbuhkan motivasi mereka serta untuk melihat seberapa paham dan memperhatikan siswa tersebut saat sesi pemaparan oleh pemateri. Di harapkan siswa yang sudah mendapatkan materi terkait perundungan ini mampu dan dapat menerapkannya. Pelaksanaan edukasi bullying ini diikuti hampir 90 siswa kelas X (Sepuluh).



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan dan tanya jawab

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini didapatkan bahwa siswa kebanyakan belum paham dan tahu bahwa perilaku yang dilakukan itu termasuk dalam perilaku bullying. Mereka beranggapan bahwa perilaku tersebut hanyalah lelucon antar anak yang tidak akan berdampak langsung pada fisik namun sebenarnya itu dapat berdampak psikologis mereka. Namun sebenarnya bentuk dalam perundungan itu bisa dalam bentuk fisik maupun psikologi,

dikarenakan bullying pada era sekarang tidak hanya dengan cemoohan secara langsung ataupun disosial media, namun bullying sekarang lebih cenderung banyak dalam perundungan secara fisik. Hal ini yang sangat memprihatinkan untuk generasi sekarang. Perlunya pengawasan orang dewasa dan pendidikan karakter pada diri anak agar tidak mudah mengumpat yang berkemungkinan besar akan menjatuhkan mental para korbannya.

Perilaku bullying/perundungan ini sebenarnya tidak dapat berhenti begitu saja apabila dari masyarakat sendiri masih banyak yang belum memahami konsep perilaku perundungan ini. Sehingga diharapkan tetap akan diadakannya program pengabdian terkait pembentukan karakter dan bullying pada siswa dengan tujuan untuk mencegah dan mengurangi perilaku perundungan pada kalangan remaja/siswa sekolah dan mampu memeberikan dorongan kepada pihak sekolah maupun orang tua untuk lebih tegas dalam menindak dan memberikan teguran terhadap perilaku bullying.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Siswa

4. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan sosialisasi edukasi bullying serta dampak dan upaya pencegahan perundungan pada siswa SMA Negeri 1 Donorojo Jepara diperoleh kesimpulan bahwa masih banyaknya siswa yang belum mengetahui perilaku bullying, masih banyak siswa salah paham terkait perilaku perundungan tersebut, mereka beranggapan bahwa yang dilakukan selama ini termasuk dalam lelucon saja antar teman, misalnya dengan memanggil nama orang tua, ataupun memanggil dengan sebutan lainnya yang hal itu sebenarnya bukan nama asli dari korban tersebut. Selain itu dari hasil sosialisasi diperoleh manfaat untuk siswa yaitu berupa bertambahnya pengetahuan terkait perilaku bullying itu apa saja dan siswa sekarang lebih paham terkait perilaku bullying itu ternyata ada sanksi tertulisnya.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada Universitas Dian Nuswantoro yang sudah support dalam kegiatan ini. Serta terimakasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 1 Donorojo Kabupaten Jepara atas kepercayaan mengundang kami sebagai narasumber dan tempat yang disediakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyatun, Vanista, A., & Patmawati, I. (2023). Faktor Penyebab Perundungan Pada Pelajar Usia Remaja Di Pangandaran. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(3), 1067–1072.
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E.-C. (2021). Retrospective Accounts of Bullying Victimization at School: Associations with Post-Traumatic Stress Disorder Symptoms and Post-Traumatic Growth among University Students. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 14(1).
- Farisi, B. Al, & Movanita, A. N. K. (2024). *Polisi Tetapkan Tersangka Kasus Perundungan di SMA Serpong, Orangtua Korban: Alhamdulillah, Akhirnya Terbuka*. Kompas.Com.<https://megapolitan.kompas.com/read/2024/03/01/20580621/polisi-tetapkan-tersangka-kasus-perundungan-di-sma-serpong-orangtua#>
- Humas UNESA. (2022). *Bullying Marak di Sekolah, Pakar Psikologi Anak UNESA Ungkap Penyebab dan Solusinya*. <https://www.unesa.ac.id/bullying-marak-di-sekolah-pakar-psikologi-anak-unesa-ungkap-penyebab-dan-solusinya>
- Indriyati, Prasetya, O., Mafrudoh, L., Adenan, & Suhendra, A. (2024). Stop bullying sebagai upaya pencegahan perilaku perundungan di lingkungan sekolah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(1), 119–125. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21509>
- Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337–350. <https://doi.org/10.52185/kariman.v10i2.252>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014*.
- Nabila, L. S., Malihah, E., & Supriyono. (2024). Teman Sebaya dan Resiliensi Korban Perundungan Siswa SMA di Bandung. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 13(1), 37–46. <https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/index>
- Patoppoi, B. (2024). *Angka Perundungan Pada Anak Meningkat, Begini Kata Komisioner KPAI dan Psikolog*. SUARASURABAYA.NET. <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2023/angka-perundungan-pada-anak-meningkat-begini-kata-komisioner-kpai-dan-psikolog/>
- Qamaria, R. S., Pertiwi, F. H., Mulyani, L. N., Sari, N. N., Harriroh, A., Haq, I. N., Nasihat, S. S., Erlangga, S. A., Anisahab, A., & Jannah, M. (2023). Upaya Menciptakan Lingkungan Sekolah Ramah Anak Melalui Kampanye Stop Bullying. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 33–46. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v4i1.265>
- Saputri, A. I., & Arifin, R. (2022). Perlindungan Korban dalam Penanganan Post Traumatic Stress Disorder pada Tindak Kejahatan Bullying pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Aktual Justice*, 7(1), 1–29.
- Suffah, F. A. (2023). *Hubungan Konsumsi Sumber Zat Besi, Asam Folat, Dan Kobalamin Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Kecamatan Menganti*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Tangkas, M. K. S., Pratama, A., Wardana, K. E. L., Sugiartini, D. K., Ridayanti, P. W., Triguno, Y., & Widiastini, P. M. F. (2023). Edukasi Bullying Pada Remaja Di SMA Negeri Bali Mandara. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(2), 122–126. <https://doi.org/10.37294/jai.v2i2.472>
- Wulandari, J., Khairunnisa, N., Yolandari, S., Ro`uufu, T. M. A., & Subagja, R. (2024). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1).