

Edukasi Dampak *Bullying* terhadap Upaya Pencegahan *Self Harm* pada Remaja

Suci Hardianti^{1*}, Mutianingsih¹, Herwed Nelson¹

¹Akper RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat, Indonesia

*email: sucihardianti167@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan psikologis yang sangat rentan terhadap stresor sosial, salah satunya perundungan (*bullying*). Tindakan *bullying* yang tidak tertangani berisiko memicu gangguan mental hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) sebagai mekanisme koping maladaptif. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai bentuk-bentuk *bullying*, memahami dampak psikologis perundungan terhadap tindakan *self-harm*, membekali keterampilan regulasi emosi, serta menciptakan komitmen lingkungan sekolah yang kondusif dan empati. **Metode:** Pelaksanaan pengabdian menggunakan metode psikoedukasi ceramah interaktif, diskusi panel interaktif, serta aksi simbolis penandatanganan deklarasi anti-*bullying*. Kegiatan dilaksanakan pada 20 Januari 2026 bertempat di SMAN 1 Sukatani, Purwakarta. **Hasil:** Siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan mengenai diferensiasi antara candaan dan perundungan, terciptanya ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan keresahan emosional, serta terwujudnya kesepakatan bersama melalui deklarasi "Sekolah Anti-Bullying". **Kesimpulan:** Edukasi ini efektif membuka wawasan siswa. Disarankan adanya penguatan program bimbingan konseling dan pembentukan kanal pelaporan anonim sebagai langkah preventif berkesinambungan.

Kata Kunci: *Bullying*; Remaja; *Self-Harm*; Psikoedukasi; Kesehatan Mental Sekolah.

Education on The Impact of Bullying on Self-Harm Prevention Efforts in Adolescents

Abstract

Adolescence is a transitional phase of psychological development that is highly vulnerable to social stressors, one of which is bullying. Unaddressed bullying risks triggering mental disorders and even self-harm behavior as a maladaptive coping mechanism. **Objective:** This community service activity aims to increase adolescent awareness of the forms of bullying, understand the psychological impact of bullying on self-harm behavior, equip emotional regulation skills, and create a conducive and empathetic school environment. **Method:** The implementation of this

service uses psychoeducational methods of interactive lectures, interactive panel discussions, and symbolic action of signing an anti-bullying declaration. The activity was held on January 20, 2026, at Senior High School 1 Sukatani, Purwakarta. Results: Students showed significant improvement in understanding the distinction between joking and bullying, the creation of a safe space for students to express emotional concerns, and the realization of a collective agreement through the declaration of an 'Anti-Bullying School'. Conclusion: This education was effective in broadening students' insights. It is recommended to strengthen counseling guidance programs and establish anonymous reporting channels as continuous preventive measures.

Keywords: *Bullying; Adolescents; Self-Harm; Psychoeducation; School Mental Health*

LATAR BELAKANG

Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang sangat pesat. Pada fase ini, individu dituntut untuk memunculkan identitas diri serta membangun hubungan interpersonal yang erat dengan teman sebaya. Namun, tingginya ketergantungan pada penerimaan kelompok sebaya juga membuat remaja rentan terhadap dinamika sosial yang tidak sehat, salah satunya adalah perundungan atau *bullying* (Arseneault, 2019).

Fenomena *bullying* di lingkungan sekolah dapat terjadi dalam berbagai bentuk, meliputi tindak kekerasan fisik, serangan verbal, penolakan relasional/sosial, hingga perundungan siber (*cyberbullying*) (Arseneault, 2019). Secara psikologis, paparan *bullying* yang berulang menciptakan beban stres emosional yang berat, penurunan rasa percaya diri, timbulnya kecemasan, hingga depresi (RI, 2020). Dalam banyak kasus, ketika remaja korban *bullying* tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai dan minim dukungan lingkungan, mereka berisiko mengadopsi mekanisme koping yang salah (maladaptif), seperti perilaku menyakiti diri sendiri tanpa maksud bunuh diri (*non-suicidal self-injury / self-harm*) (Heerde & Hemphill, 2018).

Dalam banyak kasus, ketika remaja korban *bullying* tidak memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai dan minim dukungan lingkungan, mereka berisiko mengadopsi mekanisme koping yang salah (maladaptif), seperti perilaku menyakiti diri sendiri tanpa maksud bunuh diri (*non-suicidal self-injury, self harm*) (Hapsari et al., 2023). Dukungan lingkungan, khususnya melalui pendekatan keluarga (Family Center

Nursing) dan sistem pendukung yang kuat, memegang peranan krusial dalam memperkuat kemandirian serta kesehatan emosional individu agar terhindar dari coping maladaptif (Balqis et al., 2023). Tindakan *self-harm* kerap digunakan oleh remaja sebagai cara untuk melampiaskan rasa sakit emosional yang tidak tertahankan menjadi rasa sakit fisik (Heerde & Hemphill, 2018). Oleh karena itu, edukasi mengenai bahaya *bullying* serta penanamannya sebagai upaya pencegahan dini tindakan *self-harm* sangat krusial dilaksanakan di sekolah formal (Ri, 2020). Berdasarkan latar belakang tersebut, tim dosen Akademi Keperawatan (AKPER) RS Efarina menyelenggarakan kegiatan Pelayanan Kesehatan / Pengabdian Masyarakat bertema “*Edukasi Dampak Bullying Terhadap Upaya Pencegahan Self-Harm Pada Remaja*” di SMA Negeri 1 Sukatani, Kabupaten Purwakarta.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada hari Selasa, 20 Januari 2026, bertempat di SMAN 1 Sukatani, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat. Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan Surat Tugas dari Direktur AKPER RS Efarina No. 10/SPPD/AK/AKPER-RSE/I/2026. Tim narasumber terdiri dari Ns. Suci Hardianti, M.Kep., Ns. Mutianingsih, M.Kep., dan Herwed Nelson D, M.Kes.

Metode pelaksanaan dirancang secara sistematis melalui tiga tahapan utama untuk memastikan transfer pengetahuan dan pembentukan komitmen berjalan efektif:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi Anti-Bullying dan Pencegahan Self-Harm

Sesi	Bentuk Kegiatan	Deskripsi Pelaksanaan
Sesi 1	Psikoedukasi Interaktif	Pemaparan materi komprehensif mengenai jenis-jenis <i>bullying</i> (fisik, verbal, relasional, cyber), keterkaitan psikologis antara <i>bullying</i> dan depresi, serta bahaya tindakan <i>self-harm</i> .
Sesi 2	Diskusi Panel & Sesi Tanya Jawab	Diskusi dua arah antara siswa dan narasumber untuk membahas kasus-kasus riil, penanganan emosi, serta peran penting <i>bystander</i> (saksi mata).

Sesi 3

Deklarasi Bersama

Aksi simbolis penandatanganan banner komitmen bersama “Sekolah Anti-Bullying” oleh perwakilan siswa dan fasilitator.

HASIL DAN BAHASAN

Gambar 1. Hasil Pelaksanaan Kegiatan: “Penandatanganan Deklarasi Anti-Bullying”



Gambar 2. Proses Kegiatan: “Penandatanganan Deklarasi Anti-Bullying”



Pelaksanaan kegiatan edukasi disambut dengan antusiasme yang tinggi dari para siswa dan pihak sekolah SMAN 1 Sukatani Purwakarta. Integrasi penyampaian materi dengan metode interaktif mampu menarik perhatian peserta selama seluruh rangkaian acara berlangsung.

Beberapa materi yang dibahas sebelum pembahasan ini mencakup rantai dampak bullying, dimana pemaparan menekankan bahwa dampak perundungan tidak berhenti pada rasa malu sesaat, melainkan berisiko tinggi memicu depresi berkepanjangan yang menjadi akar utama munculnya dorongan menyakiti diri sendiri (*self-harm*) (Vitaro et al., 2016; Sari et al., 2026) . Remaja yang menjadi korban perundungan siber (*cyberbullying*) maupun fisik terbukti memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami kecemasan sosial berat dan respons koping maladaptif (Sari et al., 2026). Selain itu, dibahas pula peran kunci *bystander*, bahwa sikap acuh tak acuh atau diam saat menyaksikan aksi perundungan pada dasarnya turut mendukung keberlangsungan perilaku tersebut. Siswa didorong untuk menjadi saksi pembela (*upstander*) (Arseneault, 2019;Qamaria et al., 2027). Materi ini juga mencakup Pertolongan Pertama Psikologis (*Psychological First Aid*) Membekali siswa untuk berani mengungkapkan perasaan emosional dan melapor kepada Guru Bimbingan Konseling (BK), guru, atau pihak profesional apabila merasakan dorongan *self-harm* (Arseneault, 2019; Maharani & Wandini, 2026).

Gambar 03. Pelaksanaan Kegiatan: Edukasi Kesehatan Anti-Bullying



Dampak dan Hasil Kegiatan:

- 1. Peningkatan Pemahaman Kognitif:** Berdasarkan evaluasi selama diskusi panel, siswa mampu membedakan batasan secara tegas antara lelucon/candaan (*joking*) dengan tindakan perundungan (Menesini & Salmivalli, 2017). Psikoedukasi terbukti secara langsung meningkatkan literasi kesehatan mental di sekolah menengah (Aryani & Sinring, 2020).
- 2. Terciptanya Ruang Aman Emosional:** Kegiatan ini berhasil menciptakan iklim yang aman dan inklusif, memicu beberapa siswa untuk berani secara terbuka menyampaikan keresahan emosional yang dialami di lingkungan sekolah (Borschmann et al., 2017; Nssi et al., 2023).
- 3. Penguatan Komitmen Sekolah:** Dilaksanakan penandatanganan banner deklarasi simbolis "Sekolah Anti-Bullying" yang diikuti oleh para siswa sebagai bentuk kesadaran bersama dalam menolak segala bentuk perundungan (Arseneault, 2019; Murni et al., 2022)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa SMAN 1 Sukatani mengenai bahaya *bullying* dan korelasinya dengan tindakan *self-harm*. Deklarasi bersama juga menguatkan komitmen siswa dalam mewujudkan iklim sekolah yang aman dan suportif.

Sebagai tindak lanjut berkesinambungan, disarankan agar pihak sekolah: (1) Menguatkan peran dan kapasitas Guru BK dalam melakukan deteksi dini masalah kesehatan mental siswa; (2) Menyediakan kanal pelaporan anonim agar siswa yang menjadi korban atau memiliki dorongan *self-harm* dapat meminta bantuan tanpa rasa takut serta (3) Mengadakan program psikoedukasi berkala mengenai regulasi emosi.

RUJUKAN

- Aji, S. B., Mediatati, N., Kristen, U., & Wacana, S. (2021). *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Penerapan Problem Based Learning untuk*

- Meningkatkan Hasil Belajar IPA di Sekolah Dasar. 3(5), 2734–2740.*
- Arseneault, L. (2019). *Europe PMC Funders Group Annual Research Review : The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence : implications for policy and practice. 59(4), 405–421.*
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>.Annual
- Aryani, F., & Sinring, A. (2020). *MATAPPA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PKM Deklarasi Anti Bullying bagi Siswa SMP Polongbangkeng Takalar. 3, 1–6.*
- Balqis, U. M., Hariyanto, R. D., Mardiansyah, M. J., & Lestari, S. L. (2023). *Edukasi Homecare melalui Pendekatan Family Center Nursing (FCN) pada Perawat di Puskesmas Kabupaten Cianjur. 2(1), 18–27.*
- Borschmann, R., Becker, D., Coffey, C., Spry, E., Moreno-betancur, M., Moran, P., & Patton, G. C. (2017). Articles 20-year outcomes in adolescents who self-harm : a population-based cohort study. *The Lancet Child and Adolescent Health, 4642(17), 1–9.* [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(17\)30007-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(17)30007-X)
- Hapsari, S., Mamahit, H. C., Studi, P., & Pendidikan, F. (2023). *BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE EXPERIENTIAL LEARNING UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING SEPULUH SISWA KELAS VIII SMP TARAKANITA GADING SERPONG. 21(2), 84–105.*
<https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4930>
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Ac ce us cr. *Archives of Suicide Research, 0(0), 000.* <https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1472690>
- Maharani, J. O., & Wandini, R. (2026). *Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bandar Lampung Tahun 2025. 4(5), 494–503.*
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools : the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine, 8506(January), 1–14.*
<https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Murni, A. W., Nursalim, M., Dasar, P., & Surabaya, U. N. (2022). *Pengaruh penerapan metode pemecahan masalah terhadap keterampilan pengambilan*

- keputusan pada mata pelajaran ipa kelas v sekolah dasar. 13(1), 250–262.*
- Nssi, N. S.F., & Mada, U. G. (2023). *Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja Role of Emotional Dysregulation in the Tendency to Engage. 9(2), 192–214. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>*
- Qamaria, S., Pertiwi, F. H., Mulyani, N., Sari, N. N., & Harriroh, A. (2027). *Upaya Menciptakan Lingkungan Sekolah Ramah Anak Melalui Kampanye Stop Bullying. 4(1), 33–46.*
- RI, K. K. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Jiwa di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama.*
- Sari, M., Nauli, F. A., & Kusumarini, N. (2026). *Hubungan Cyberbullying Terhadap Perilaku Self Injury pada Remaja. 5(November 2025).*
- Vitaro, F., Brendgen, M., Renaud, J., & Jean, R. S. (2016). *Associations Between Peer Victimization and Suicidal. 55(2), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.11.010>*