



Upaya Preventif Diri Remaja dalam Menghadapi Bullying dan Pelaksanaan Deklarasi Stop Bullying di Sekolah

Nor Amalia Muthoharoh^{1*}, Kismi Mubarokah², Yusthin M. Manglapy³, Alfin Sugiarto⁴, Nadia Rizky Fadillah⁵

¹⁻⁵ Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia, Indonesia, 50131

E-mail:* nor.amalia.muthoharoh@dsn.dinus.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v7i2.3104>

Info Artikel:

Diterima :
2026-04-16

Diperbaiki :
2026-05-01

Disetujui :
2026-05-02

Kata Kunci: Perundungan, Deklarasi, Preventif dan Remaja,

Abstrak: Perundungan atau bullying di lingkungan sekolah merupakan masalah serius terhadap kesehatan mental pada remaja. Indonesia tercatat dalam UNESCO memiliki tingkat perundungan tertinggi di Asia sekitar 84%, dengan kasus terbanyak di jenjang SMA. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan kemampuan preventif remaja SMA Negeri di Semarang dalam menghadapi bullying, mitra dalam kegiatan ini yaitu PKBI Kota Semarang melalui program Youth Center Griya Muda. Metode yang diterapkan mencakup pendekatan partisipatif, berbasis komunitas, dan holistik, melalui sosialisasi, pelatihan *peer educator*, manajemen emosi, workshop deteksi dini, pengembangan media edukasi digital, serta deklarasi *stop bullying*. Hasil *screening* terhadap 314 siswa menunjukkan 75% pernah menjadi korban dan 25% teridentifikasi sebagai pelaku. Program berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang bentuk-bentuk bullying, memperkuat sistem deteksi dini pada guru, membentuk jaringan konselor sebaya, serta membangun komitmen institusional menciptakan sekolah yang aman dan inklusif.

Abstract: Bullying in school settings constitutes a critical concern affecting adolescent mental health. UNESCO reports Indonesia as having the highest bullying prevalence in Asia at approximately 84%, predominantly occurring at the senior high school level. This community service program aimed to enhance awareness, knowledge, and preventive competencies among senior high school students in Semarang, implemented in partnership with PKBI Semarang City through its Youth Center Griya Muda program. Interventions employed participatory, community-based, and holistic approaches, encompassing

socialization, peer educator training, emotional self-management workshops, early detection training, digital media development, and a formal stop bullying declaration. Screening of 314 students revealed 75% had experienced victimization and 25% were identified as perpetrators. The program yielded significant outcomes, including improved student comprehension of bullying typologies, strengthened teacher early detection capacity, established peer counselor networks, and reinforced institutional commitment toward a safe and inclusive school environment.

Keywords: *Bullying, Declaration, Prevention and Teenagers*

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja saat ini menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian, seiring meningkatnya tekanan dari lingkungan sosial, baik keluarga, sekolah, maupun teman sebaya (WHO, 2023). Masa remaja merupakan fase transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, serta perkembangan interaksi sosial yang kompleks, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan seperti kecemasan, perubahan perilaku, hingga gangguan emosional (Diananda, 2018). Pada fase ini, khususnya remaja usia sekolah menengah atas (15–18 tahun), individu memiliki kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial sehingga cenderung melakukan konformitas terhadap kelompok sebayanya, baik dalam bentuk perilaku positif maupun negatif (Gulo Depiari, 2024).

Salah satu permasalahan yang berkembang dalam dinamika sosial remaja adalah perilaku bullying atau perundungan. Bullying tidak hanya berbentuk kekerasan fisik, tetapi juga mencakup bullying verbal, relasional, dan cyberbullying yang sering kali dianggap sebagai bagian dari candaan atau interaksi sosial yang wajar (Amnda et al., 2020). Padahal, berbagai studi menunjukkan bahwa perilaku tersebut memiliki dampak serius terhadap kesehatan mental korban, seperti menurunnya kepercayaan diri, kecemasan, depresi, hingga penarikan diri dari lingkungan sosial (Hadijah et al., 2023).

Data dari WHO melaporkan bahwa prevalensi depresi di Indonesia mencapai 3,7% dari total populasi atau lebih dari 9 juta kasus (WHO, 2025). Selain itu, Riskesdas 2018 mencatat lebih dari 19 juta penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Data dari PISA tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk dalam peringkat tinggi kasus bullying di sekolah, sedangkan dari UNESCO melaporkan bahwa tingkat perundungan di Indonesia mencapai 84%, yang sebagian besar terjadi di lingkungan pendidikan (UNESCO, 2017). Pada tingkat lokal, Kota Semarang mencatat 227 kasus kekerasan hingga tahun 2024, dengan mayoritas melibatkan pelajar di wilayah Semarang Barat.

Hasil data lapangan dalam kegiatan pengabdian ini juga memperkuat urgensi masalah tersebut. Berdasarkan hasil screening terhadap 314 siswa, ditemukan bahwa sebanyak 75% siswa pernah menjadi korban bullying, sementara 25% teridentifikasi sebagai pelaku. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying telah menjadi fenomena yang cukup luas dan bukan sekadar kejadian insidental. Dari data tersebut ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami bahwa ejekan termasuk dalam kategori bullying, korban cenderung tidak melaporkan kejadian karena takut atau merasa lemah, serta pelaku seringkali memiliki pengalaman sebagai korban sebelumnya (Agisyaputri et al., n.d.) (Aksol & Sodik, 2019).

Permasalahan utama yang diidentifikasi dalam kegiatan ini meliputi rendahnya kesadaran remaja terhadap pentingnya kesehatan mental, kurangnya pemahaman komprehensif mengenai bullying, serta belum optimalnya sistem pendampingan dan pelaporan di lingkungan sekolah. Selain itu, belum adanya intervensi berbasis komunitas yang berkelanjutan juga menjadi faktor yang memperkuat terjadinya perilaku perundungan di kalangan remaja.

Pemilihan sasaran pada siswa SMA Negeri Semarang Barat sebagai lokasi pengabdian didasarkan pada tingginya angka kasus kekerasan pada pelajar di wilayah tersebut, serta karakteristik remaja yang berada dalam fase pencarian identitas diri yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Selain itu, kemitraan dengan PKBI Kota Semarang dipilih karena memiliki pengalaman dan kompetensi dalam pemberdayaan remaja melalui program Youth Center yang berfokus pada kesehatan mental, reproduksi, dan perlindungan remaja (Riyadi et al., n.d.).

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendorong perubahan sosial berupa terbentuknya lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari bullying melalui peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja dalam menghadapi perundungan. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi, membangun empati, membentuk peer educator sebagai agen perubahan, serta mengembangkan sistem pendampingan dan pelaporan yang ramah remaja (Kusuma Wardani et al., n.d.) (Raudhati et al., n.d.).

Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas, diharapkan terjadi perubahan perilaku baik pada individu maupun lingkungan sosial sekolah, yaitu pergeseran norma dari yang sebelumnya menganggap bullying sebagai hal yang wajar menjadi perilaku yang tidak dapat ditoleransi (Rachmah, n.d.). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi berbasis sekolah dan kelompok sebaya efektif dalam mencegah perilaku bullying serta meningkatkan kesehatan mental remaja (Akbar & Yunanto, 2018) (Amnda et al., 2020).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang melalui pendekatan pengorganisasian komunitas yang menekankan partisipasi aktif seluruh pemangku kepentingan. Subjek utama dalam kegiatan ini adalah siswa SMA Negeri Semarang Barat sebagai kelompok remaja yang berada pada fase perkembangan psikososial rentan terhadap pengaruh lingkungan, khususnya terkait perilaku bullying. Selain itu, subjek pendukung meliputi guru, tenaga bimbingan konseling (BK), serta mitra eksternal yaitu PKBI Kota Semarang melalui program Youth Center (YC) Griya Muda.

Lokasi pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri Semarang Barat, yang dipilih berdasarkan tingginya kasus kekerasan pada pelajar di wilayah tersebut serta kebutuhan intervensi berbasis sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan inklusif. Pemilihan lokasi ini juga mempertimbangkan kesiapan institusi dalam mendukung program serta adanya kemitraan strategis dengan organisasi yang berpengalaman dalam pemberdayaan remaja (Ramadhanti & Hidayat, 2022).

Proses perencanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan subjek dampingan sejak tahap awal. Keterlibatan ini diwujudkan melalui kegiatan koordinasi dan penyamaan persepsi antara tim pengabdian, pihak sekolah, serta mitra. Dalam tahap ini dilakukan identifikasi masalah, pemetaan kebutuhan, serta penentuan prioritas intervensi yang akan dilaksanakan. Pendekatan partisipatif ini penting untuk memastikan bahwa program yang dirancang sesuai dengan kebutuhan nyata komunitas serta meningkatkan rasa memiliki dari seluruh pihak yang terlibat (Akbar & Yunanto, 2018).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui kegiatan screening menggunakan kuesioner untuk mengidentifikasi prevalensi korban dan pelaku bullying, sedangkan pendekatan kualitatif dilakukan melalui diskusi kelompok, observasi, serta wawancara untuk menggali pengalaman dan persepsi siswa terkait bullying. Selain itu, digunakan pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas yang menekankan keterlibatan aktif siswa sebagai peer educator dalam proses perubahan sosial (Amnda et al., 2020).

Strategi pelaksanaan kegiatan dirancang secara bertahap dan sistematis, dimulai dari tahap persiapan hingga evaluasi dan keberlanjutan program. Tahapan tersebut meliputi:

1. **Tahap Persiapan dan Koordinasi** → Melakukan perizinan, penyamaan persepsi, serta pembagian peran antara tim, sekolah, dan mitra.
2. **Tahap Identifikasi Masalah (Assessment)** → Melakukan screening kesehatan mental dan bullying untuk memetakan kondisi awal siswa.

3. **Tahap Perencanaan Program** → Menyusun intervensi berupa edukasi, pelatihan, pendampingan, dan sistem pelaporan.
4. **Tahap Implementasi Program** → Melaksanakan sosialisasi, pelatihan peer educator, workshop manajemen emosi, serta penyediaan layanan konseling.
5. **Tahap Monitoring dan Evaluasi** → Melakukan evaluasi berkala melalui pre-post test, observasi perubahan perilaku, serta monitoring kasus bullying.
6. **Tahap Keberlanjutan Program** → Mengintegrasikan program ke dalam kebijakan sekolah serta membentuk sistem dukungan berkelanjutan.



Gambar 1. Alur kegiatan PKM

Pendekatan ini sejalan dengan konsep intervensi berbasis sekolah yang menekankan pentingnya kolaborasi antara individu, lingkungan sosial, dan institusi dalam mencegah perilaku bullying serta meningkatkan kesehatan mental remaja (WHO, 2025); (UNESCO, 2017).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, keterampilan sosial, serta kemampuan preventif remaja dalam menghadapi bullying, sekaligus memperkuat sistem sekolah dalam deteksi dini, pelaporan, dan pendampingan kasus perundungan. Laporan ini menggambarkan pelaksanaan kegiatan sampai Desember 2025 serta rencana intervensi lanjutan selama sembilan bulan berikutnya.

1. Perizinan dan Penyamaan Persepsi.

Kegiatan perizinan dan penyamaan persepsi dilaksanakan pada hari Kamis, 30 Oktober 2025. Kegiatan diawali dengan pertemuan resmi antara tim pelaksana, Kepala Sekolah, Wakil Kesiswaan, dan Guru BK. Pada kegiatan ini dilakukan:

- a. Penyamaan persepsi tujuan program
- b. Pemaparan tahapan kegiatan 1 tahun
- c. Pembagian peran sekolah dan tim pelaksana
- d. Kesepakatan mekanisme pelaporan kasus bullying
- e. Penentuan jadwal pelaksanaan kegiatan berikutnya

Pertemuan ini menghasilkan komitmen awal sekolah untuk mendukung program serta menunjuk guru penghubung sebagai teacher champion. Secara analitis, tahap ini merupakan tahap awal yang sangat bagus untuk kerja sama dalam membangun kebijakan, inisiatif, dan kesepakatan bersama menstop perilaku bullying, agar tidak menjadi budaya / menormalisasi perilaku bullying ditingkat sekolah untuk memastikan keberterimaan sosial dan struktural di lingkungan sekolah, sehingga intervensi berikutnya berjalan efektif.

2. Sosialisasi Program kepada Sekolah, Siswa, dan Guru. Kegiatan sosialisasi program upaya preventif perilaku bullying dilaksanakan pada Rabu, 19 November 2025, dimana kegiatannya mencakup sebagai berikut:

- a. Sosialisasi dilakukan melalui sesi tatap muka dengan:
 - Seluruh guru
 - Perwakilan komite sekolah
 - Perwakilan siswa tiap kelas
- b. Materi dalam kegiatan ini, meliputi:
 - Definisi bullying dan bentuk-bentuknya
 - Dampak bullying terhadap kesehatan mental
 - Hak siswa untuk merasa aman di sekolah
 - Alur bantuan dan sistem pelaporan kasus
 - Pengenalan program pendampingan 1 tahun ke depan
- c. Analisis kegiatan. Pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan anti-bullying di SMA Negeri 6 Semarang tidak hanya menjadi rangkaian kegiatan seremonial, tetapi membawa perubahan nyata dalam cara siswa, dan guru dalam memaknai perilaku perundungan. Perubahan tersebut tampak jelas dari dinamika diskusi, respons peserta, dan refleksi yang muncul selama kegiatan berlangsung.

Pada sesi awal, ketika fasilitator menanyakan apa yang dimaksud dengan bullying, sebagian besar siswa hanya menyebut memukul atau menyakiti secara fisik. Namun, setelah pemutaran video singkat dan pembahasan studi kasus, suasana ruang mulai berubah. Siswa mulai menyadari bahwa ejekan, menjauhkan teman dari kelompok, memberikan komentar menyakitkan di media sosial, atau mendiamkan seseorang secara sengaja juga merupakan bentuk perundungan. Beberapa siswa menyampaikan pengalamannya; ada yang merasa terbiasa dipanggil dengan julukan tertentu dan baru menyadari bahwa hal itu sebenarnya menyakitkan. Di akhir sesi, banyak siswa menyatakan bahwa mereka tidak ingin lagi menggunakan “candaan” yang ternyata melukai perasaan temannya. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pemahaman dari “bullying adalah kekerasan fisik” menjadi “bullying mencakup verbal, sosial, dan digital”.

Perubahan juga tampak pada pihak guru. Dalam diskusi terfokus dengan wali kelas dan guru BK, mereka mengakui bahwa sebagian kasus perundungan sebelumnya sering dianggap sebagai dinamika pergaulan biasa. Melalui pelatihan deteksi dini, guru diajak mengamati tanda-tanda non-fisik seperti penurunan minat belajar, siswa sering menyendiri, absen tanpa alasan jelas, atau perubahan suasana hati yang tiba-tiba. Setelah sesi ini, beberapa guru menyampaikan bahwa mereka mulai mengingat siswa yang “tampak baik-baik saja”, tetapi ternyata sering duduk sendirian atau jarang terlibat dalam kegiatan kelas. Guru menyatakan komitmen untuk lebih aktif melakukan pendekatan personal, bukan hanya menunggu laporan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran profesional untuk melakukan deteksi dini mulai terbentuk.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran emosional dan sikap reflektif. Siswa belajar melihat kembali perilaku mereka sendiri; guru memperkuat peran sebagai pengawas dan pelindung; orang tua merasa lebih dilibatkan dalam upaya pencegahan. Dengan kata lain, kegiatan ini telah menjadi titik awal terbentuknya ekosistem sekolah yang lebih peka, lebih peduli, dan lebih siap mencegah perundungan. Sosialisasi ini menjadi fondasi perubahan norma sosial, yaitu mengubah bullying dari “candaan wajar” menjadi “perilaku yang tidak dapat ditoleransi”.

Pelatihan Peer Educator dan Manajemen Emosi pada Siswa. Pelatihan dilaksanakan pada tanggal 3, 4, dan 5 Desember 2025 di SMA Negeri X Semarang. Kegiatan ini diikuti oleh 11 siswa perwakilan kelas, yang dipilih berdasarkan keinginan siswa sendiri, rekomendasi wali kelas dan guru BK. Para siswa yang hadir merupakan kombinasi antara pengurus kelas, siswa dengan kemampuan komunikasi baik, serta siswa yang dinilai memiliki pengaruh positif di antara teman sebayanya. Jumlah peserta yang terbatas membuat suasana pelatihan menjadi lebih kondusif, interaktif, dan memungkinkan setiap siswa terlibat secara aktif dalam diskusi.

Pada hari pertama, fokus kegiatan adalah pembentukan peer educator. Fasilitator mengajak siswa berdiskusi mengenai makna menjadi “duta anti-bullying” di sekolah. Siswa diminta menceritakan pengalamannya melihat atau mendengar

kasus ejekan, pengucilan, maupun komentar kasar di media sosial. Dari cerita-cerita yang muncul, tampak bahwa sebagian besar siswa pernah menyaksikan perundungan tetapi tidak tahu harus berbuat apa. Melalui simulasi peran dan diskusi kelompok, mereka kemudian belajar bahwa menjadi peer educator bukan berarti menjadi “polisi sekolah”, melainkan teman sebaya yang peka, mampu mendengarkan, dan berani menyampaikan bantuan ketika ada temannya yang membutuhkan.

Hari kedua difokuskan pada pelatihan manajemen emosi dan stres, serta keterampilan komunikasi asertif. Banyak siswa mengakui bahwa pada usia remaja mereka sering merasa marah, cemas, atau tertekan oleh tugas sekolah maupun pergaulan, tetapi tidak tahu bagaimana mengelolanya dengan tepat. Fasilitator memperkenalkan teknik pernapasan sederhana, cara mengenali emosi, serta langkah berbicara secara asertif yaitu mampu menyampaikan pendapat tanpa menyakiti orang lain. Latihan peran dilakukan, misalnya bagaimana menolak ajakan mengejek teman atau bagaimana menenangkan teman yang sedang diejek. Pada sesi ini, siswa terlihat mulai memahami bahwa kemampuan berkomunikasi bukan hanya soal berbicara, tetapi juga tentang menghargai diri sendiri dan orang lain.

Hari ketiga menjadi sesi yang paling reflektif. Materi berfokus pada peningkatan empati terhadap teman sebaya dan kemampuan menjadi penolong, bukan penonton pasif. Fasilitator memutar video pendek tentang dampak psikologis bullying, yang membuat suasana ruangan sempat hening. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka baru menyadari bahwa tindakan kecil seperti menertawakan teman atau ikut menyebarkan komentar di media sosial dapat menimbulkan luka yang lama sembuhnya. Melalui diskusi, siswa belajar bahwa ketika melihat kasus perundungan, mereka memiliki tiga pilihan: ikut menjadi pelaku, diam sebagai penonton, atau menjadi penolong. Mereka kemudian berkomitmen untuk memilih pilihan ketiga.

Secara sistematis, pelatihan tiga hari ini menghasilkan beberapa capaian penting. Pertama, terbentuk kelompok siswa terlatih sebagai duta anti-bullying yang siap melakukan edukasi kepada teman sebaya di kelas masing-masing. Kedua, mulai tampak terbentuk jaringan konselor sebaya, yaitu siswa yang bersedia menjadi tempat bercerita bagi temannya yang mengalami masalah, sehingga tidak semua beban harus langsung dibawa ke guru. Ketiga, terjadi peningkatan kepercayaan diri siswa untuk melapor, baik sebagai korban maupun saksi, karena mereka merasa tidak lagi sendirian.

Secara analitis, pendekatan intervensi sebaya ini sangat efektif. Remaja pada umumnya lebih mudah terbuka pada teman seumuran dibandingkan pada guru atau orang dewasa. Kehadiran peer educator membuat pesan anti-bullying terasa lebih dekat, tidak menggurui, dan lebih relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya membekali pengetahuan, tetapi juga

membangun jejaring dukungan sosial di dalam sekolah yang sangat penting untuk pencegahan, deteksi dini, dan penanganan bullying.

Gambar 2. pemberian dorpise kepada peserta

3. Screening Korban dan Pelaku Bullying



Screening bullying yang dilakukan menggunakan kuesioner pada 314 siswa SMA Negeri Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengalaman terkait perundungan. Hasil analisis data dari kuesioner ini menunjukkan bahwa :

Tabel 1. Hasil Kuesioner Screening Bullying

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Korban Bullying	236	75.0
2	Pelaku Bullying	78	25.0
Total Responden		314	100

Persentase korban yang tinggi menggambarkan bahwa pengalaman menjadi sasaran ejekan, pengucilan, komentar negatif di media sosial, atau tindakan agresi fisik bukanlah kejadian yang bersifat sporadis, tetapi dialami oleh sebagian besar siswa. Bentuk bullying yang dialami tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga mencakup aspek verbal, sosial, dan digital. Banyak siswa melaporkan pernah diejek mengenai penampilan, tidak dilibatkan dalam pergaulan, atau menjadi objek candaan di media sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman perundungan sudah menjadi bagian dari interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah.

Sebaliknya, jumlah siswa yang teridentifikasi sebagai pelaku bullying hanya sebesar 25% dari total responden. Hal ini memberikan dua makna penting. Pertama, jumlah pelaku relatif sedikit, namun perilaku mereka dapat berdampak pada banyak

korban, sehingga satu tindakan bullying dapat menjangkau banyak siswa sekaligus. Kedua, angka pelaku yang rendah juga dapat mencerminkan kecenderungan siswa untuk tidak mengakui secara langsung perilaku agresif yang pernah dilakukan, sehingga kemungkinan masih terdapat pelaku yang belum teridentifikasi karena faktor rasa malu atau takut mengakui.

Hasil ini memperlihatkan bahwa posisi siswa dalam dinamika bullying tidaklah hitam-putih. Sebagian besar siswa berada pada posisi korban, baik secara langsung maupun tidak langsung, misalnya melalui ejekan kelompok atau pengabaian sosial. Temuan ini menguatkan perlunya intervensi sekolah yang tidak hanya berfokus pada pelaku, tetapi juga pada pemulihan korban, penguatan dukungan sebaya, serta pembentukan budaya sekolah yang aman dan inklusif.

Secara keseluruhan, hasil screening menunjukkan bahwa bullying merupakan masalah yang nyata dan meluas di lingkungan sekolah, dengan dampak yang dirasakan oleh mayoritas siswa. Oleh karena itu, program pendampingan, pelatihan peer educator, konseling, serta sistem pelaporan yang ramah anak menjadi langkah strategis untuk mencegah terjadinya kasus baru sekaligus membantu siswa yang telah menjadi korban.

Analisis Temuan Awal yang diidentifikasi dari tim fasilitator yaitu sebagai berikut :

- Sebagian siswa tidak menyadari ejekan sebagai bullying
- Kategori paling banyak muncul adalah bullying verbal dan sosial
- Korban sering tidak melapor karena takut dianggap lemah
- Sebagian pelaku juga pernah menjadi korban sebelumnya
- Cyberbullying muncul melalui komentar media sosial dan grup chat

Implikasinya: Intervensi tidak cukup hanya pada korban, pelaku membutuhkan pembinaan karakter, bukan hukuman semata, budaya sekolah harus berubah, bukan hanya perilaku individu.



Gambar 3. Peserta kegiatan

4. Workshop pendampingan dan konseling serta pelatihan deteksi dini bullying

Workshop pendampingan dan konseling telah dilaksanakan dengan melibatkan guru bimbingan konseling (BK), wali kelas, serta siswa yang telah dilatih sebagai peer counselor. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tenaga pendidik dalam mengidentifikasi tanda-tanda awal perilaku bullying serta memberikan penanganan yang tepat terhadap siswa yang terlibat dalam kasus perundungan.

Dalam kegiatan workshop ini, peserta mendapatkan materi mengenai teknik komunikasi empatik, pendekatan konseling dasar, serta strategi penanganan konflik antar siswa. Selain itu, guru juga dilatih untuk mengenali tanda-tanda non-verbal yang sering muncul pada korban bullying, seperti perubahan perilaku, penurunan motivasi belajar, menarik diri dari lingkungan sosial, serta perubahan kondisi emosional siswa. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa guru mulai lebih peka dalam mengidentifikasi potensi kasus bullying di kelas dan lebih siap memberikan pendampingan kepada siswa yang membutuhkan bantuan.

5. Penyusunan dan distribusi media edukasi digital

Tim pelaksana juga telah mengembangkan berbagai media edukasi digital yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai bahaya bullying serta pentingnya membangun hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Media yang dihasilkan meliputi infografis edukatif, poster kampanye anti-bullying, video edukasi singkat, serta konten digital yang disebarluaskan melalui media sosial sekolah.

Media edukasi ini dipasang di berbagai titik strategis di lingkungan sekolah seperti ruang kelas, papan informasi sekolah, serta ruang bimbingan konseling. Selain itu, materi edukasi juga disebarluaskan melalui platform digital sekolah agar dapat diakses oleh siswa secara lebih luas. Hasil observasi menunjukkan bahwa media edukasi ini mampu menarik perhatian siswa serta meningkatkan diskusi mengenai perilaku bullying di lingkungan sekolah.

6. Pelaksanaan Deklarasi Stop Bullying secara formal di sekolah

Sebagai bentuk komitmen bersama dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari perundungan, telah dilaksanakan kegiatan deklarasi “Stop Bullying” secara formal di tingkat sekolah. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh warga sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, dan siswa.

Dalam kegiatan deklarasi tersebut, seluruh peserta menyatakan komitmen untuk menolak segala bentuk perilaku bullying dan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan inklusif. Deklarasi ini juga diikuti dengan pemasangan banner komitmen anti-bullying di lingkungan sekolah sebagai pengingat bersama bagi seluruh warga sekolah.

7. Monitoring kasus bullying dan sistem pelaporan

Setelah pelaksanaan deklarasi, sekolah mulai mengaktifkan sistem monitoring kasus bullying yang dilakukan melalui kerja sama antara guru BK, wali kelas, serta peer educator. Sistem pelaporan juga dikembangkan agar siswa dapat melaporkan kejadian bullying secara lebih aman, termasuk melalui mekanisme pelaporan anonim.

Melalui sistem ini, sekolah dapat memantau tren kasus bullying yang muncul serta melakukan penanganan secara lebih cepat dan tepat. Selain itu, keberadaan peer educator juga membantu siswa yang mengalami masalah untuk lebih berani bercerita dan mencari bantuan.

8. Evaluasi program dan penyusunan laporan akhir

Evaluasi program dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan yang telah dilaksanakan selama program berlangsung. Evaluasi ini dilakukan melalui pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait bullying. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bentuk-bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta pentingnya membangun interaksi sosial yang positif di lingkungan sekolah.

Selain itu, guru juga melaporkan adanya peningkatan kesadaran siswa untuk tidak melakukan perilaku bullying serta meningkatnya keberanian siswa dalam melaporkan kasus yang terjadi. Hasil evaluasi ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan laporan akhir program serta sebagai rekomendasi bagi sekolah untuk melanjutkan program pencegahan bullying secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan yang dilaksanakan selama sembilan bulan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif, partisipatif, serta berbasis komunitas sekolah mampu meningkatkan kesadaran bersama mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari bullying.

Kesimpulan

Program *Upaya Preventif Diri Remaja dalam Menghadapi Bullying dan Deklarasi Stop Bullying* yang dilaksanakan selama 12 bulan berhasil meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan siswa serta guru dalam mencegah dan menangani perilaku bullying di lingkungan sekolah. Kegiatan yang meliputi sosialisasi, pelatihan *peer educator*, screening bullying, workshop pendampingan guru, pengembangan media edukasi digital, deklarasi stop bullying, serta monitoring kasus menunjukkan bahwa bullying masih menjadi fenomena yang dialami oleh sebagian besar siswa, dengan 75% siswa pernah mengalami perundungan dan 25% teridentifikasi sebagai pelaku. Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan berbasis komunitas sekolah, program ini mampu memperkuat sistem deteksi dini, pendampingan sebaya, serta komitmen institusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, inklusif, dan bebas dari bullying.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Universitas Dian Nuswantoro dan LPPM Universitas Dian Nuswantoro Semarang yang sudah memberikan pendanaan kepada tim sehingga pengabdian ini berjalan lancar sampai akhir. Dan kami ucapkan juga Terimakasih Kepada PKBI Kota Semarang, Kepala Sekolah dan Guru-Guru yang juga

ikut serta dalam kegiatan ini, serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini salah satunya siswa siswi SMA Negeri di Semarang Barat.

Referensi

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (n.d.). IDENTIFIKASI FENOMENA PERILAKU BULLYING PADA REMAJA. In & Saripah | (Vol. 19).
- Akbar, T., & Yunanto, R. (2018). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. 2(2), 75–88. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Aksol, M. I., & Sodik, M. A. (2019). Promosi Kesehatan Mental Menggunakan Media Sosial (Instagram) Bagi Kalangan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. 1–7.
- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Nabila Syah, S., Andi Restari, Y., Atikah, S., Engkizar, E., Anwar, F., & Arifin, Z. (2020). BENTUK DAN DAMPAK PERILAKU BULLYING TERHADAP PESERTA DIDIK. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19–32. <https://doi.org/10.34125/kp.v5i1.454>
- Diananda, A. (2018). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Number 1). www.depkes.go.id
- Gulo Depiari. (2024). Counseling For All: *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4. <https://jurnal.uniraya.ac.id/index.php/Counseling>
- Hadijah, N., Joae Brett Nito, P., Ariani Program Studi Sarjana Keperawatan, M., Kesehatan, F., Sari Mulia, U., Pramuka No, J., Luar, P., Timur, B., & Selatan, K. (2023). HUBUNGAN TINDAKAN BULLYING DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI SMA “X” BANJARMASIN. *JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Kusuma Wardani, D., Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang, T., Subali Raya No, J., & -Semarang, K. (n.d.). EKSPLORASI PENGALAMAN REMAJA YANG MENJADI KORBAN BULLYING DI SEKOLAH. In *Jurnal Ners Widya Husada* (Vol. 6, Number 1).
- Rachmah, D. N. (n.d.). EMPATI PADA PELAKU BULLYING EMPATHY AT THE BULLIES. Retrieved <http://www.detik.com>
- Ramadhanti, R., & Hidayat, M. T. (2022). Strategi Guru dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4566–4573. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2892>

Raudhati, S., Hanum, Z., & Hilwa, Z. (n.d.). SOSIALISASI DAMPAK BULLYING TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL PADA KALANGAN REMAJA DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 KABUPATEN BIREUEN. Retrieved <http://jurnal.umb.ac.id/index.php/pengabdianbumir8>

Riyadi, S., Afifunnaim, M., Izza, U. N., Sugiatmi, W., & dkk. (n.d.). PKBI Kota Semarang.

UNESCO. (2017). School violence and bullying: global status report. UNESCO. <https://doi.org/10.54675/POIV1573>

WHO. (2023). Mental health conditions in the WHO South-East Asia Region.

WHO. (2025). *Guidelines on mental health at work*.