

Membangun Generasi Tangguh: Edukasi Anti Perundungan dan Kesehatan Mental bagi Remaja SMPN 6 Cilegon

Zachika Tenia Putri¹, Hilda Melia Asy'ary², Dina Khairuna Siregar³, Laila Arofah⁴, Dymas Putra Pratama⁵, Muhamad Ibnu Kafi⁶, Phuty Dewi Sunaliyasih⁷, Rahmah Andani⁸, Fitria Azzahra Muntasiro⁹, AA Budiawan¹⁰, Parlitha Anggraini¹¹, Nanda Silvia BR Galingging¹², Dwi Maya Lestari¹³, Wiwin Wulandari¹⁴

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 Universitas Bina Bangsa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Zachika Tenia Putri

E-mail: teniaputrizachika@gmail.com

Abstrak

Tingginya kasus perundungan dan kenakalan remaja dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan hubungan sosial siswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pembinaan kepada siswa SMPN 6 Cilegon melalui edukasi dengan subtema "Pembinaan Remaja melalui Edukasi Anti Perundungan dan Pentingnya Kesehatan Mental dalam Membangun Generasi yang Cerdas, Sehat, dan Bersatu. Metode yang digunakan adalah metode sosialisasi interaktif oleh narasumber ahli diikuti oleh sekitar 40 siswa kelas 9. Metode pelaksanaan meliputi penyampaian materi, sesi tanya jawab, dan diskusi kelompok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap dampak bullying, cara mencegah kenakalan remaja, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil memberikan edukasi yang relevan dan memotivasi siswa untuk menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter positif. Kata kunci - bullying, kesehatan mental, remaja, edukasi, pencegahan

Abstract

The high rates of bullying and juvenile delinquency can impact students' mental health, motivation to learn, and social relationships. This community service activity aims to provide guidance to students of SMPN 6 Cilegon through education with the subtheme 'Youth Guidance through Anti-Bullying Education and the Importance of Mental Health in Building an Intelligent, Healthy, and United Generation.' The method used is an interactive socialization method by expert speakers, attended by around 40 9th-grade students. The implementation methods include delivering material, Q&A sessions, and group discussions. The results of the activity show an increase in students' understanding of the impacts of bullying, ways to prevent juvenile delinquency, and the importance of maintaining mental health. In conclusion, this activity successfully provided relevant education and motivated students to become a healthy, intelligent, and positively characterized generation. Keywords - bullying, mental health, teenagers, education, prevention

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode transisi penting yang ditandai dengan perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang pesat. Dalam periode ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, baik positif maupun negatif. Fenomena perundungan (*bullying*) dan kenakalan remaja menjadi tantangan serius di sekolah, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik, masalah kesehatan mental, dan keretakan hubungan sosial.

Remaja yang sering bergaul dengan teman-temannya biasanya akan merasa benar-benar dekat dan terikat dengan kelompoknya. Karena itu, perilaku teman-teman dalam kelompok tersebut sering kali punya pengaruh besar terhadap dirinya (Muri'ah & Wardan, 2020). Remaja biasanya mulai memperluas lingkaran pergaulannya, tidak hanya dengan teman sebaya tetapi juga dengan lingkungan masyarakat di sekitarnya (Nisa & Mirawati, 2022).

Perundungan adalah segala bentuk ancaman, paksaan, atau tindakan kekerasan baik fisik maupun verbal yang dilakukan secara sadar dan berulang, dengan tujuan untuk menyakiti seseorang (Maritim 2023). Perundungan di Indonesia kini dinilai sudah darurat. Meski Kemendikbudristek telah menerapkan berbagai kebijakan pencegahan, kasusnya terus meningkat. Data JPPI menunjukkan, sepanjang Januari-Agustus 2023 terdapat 379 anak usia sekolah menjadi korban kekerasan fisik dan perundungan di lingkungan sekolah (Purwodianto, 2023). Kasus kenakalan remaja yaitu perundungan di sekolah paling banyak terjadi di tingkat SMP, yakni mencapai 25% dari seluruh kasus yang tercatat (Muhammad, 2023).

Perundungan dapat dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu fisik, verbal, dan mental/psikologis. Bentuknya mencakup lima jenis perilaku, yakni kontak fisik langsung, kontak verbal langsung, perilaku nonverbal langsung, perilaku nonverbal tidak langsung, serta pelecehan seksual. Semua bentuk ini memiliki kesamaan, yaitu dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti orang lain melalui cara yang negatif (Widiatmoko & Dirgantoro, 2022).

Fenomena ini turut terjadi di sejumlah sekolah di Kota Cilegon, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama. Situasi tersebut menunjukkan bahwa masalah perundungan bukanlah kasus yang berdiri sendiri, melainkan persoalan yang memerlukan penanganan bersama. Oleh karena itu, dibutuhkan keterlibatan aktif dari semua pihak mulai dari guru yang berperan dalam pengawasan dan pembinaan di sekolah (Nurussama, 2019) karena Keteladanan seorang guru bukan hanya terlihat dari kecerdasannya, tetapi juga dari sikap moral, integritas, serta kualitas pribadinya (Hasanah & Maarif, 2021), orang tua yang memberikan dukungan dan pendidikan di rumah, hingga masyarakat yang menciptakan lingkungan sosial yang kondusif untuk bersama-sama mewujudkan iklim pendidikan yang aman, sehat, dan bebas dari kekerasan bagi para siswa. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada siswa SMPN 6 Cilegon agar mampu mencegah dan mengatasi perundungan, menjauhi perilaku menyimpang, serta menjaga kesehatan mental demi membentuk generasi yang sehat dan berdaya saing.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di SMPN 6 Cilegon pada Senin, 28 Juli 2025, diikuti 40 siswa kelas IX. Narasumber kegiatan adalah Agung Prabowo Wisnubroto, M.Psi., Psikolog, dosen Prodi Psikologi Universitas Bina Bangsa. Metode pelaksanaan berbentuk penyuluhan yang terdiri dari:

Tahap Persiapan

Pada tahap ini, tim pelaksana menyusun program kerja secara matang agar kegiatan berjalan terarah, teratur, dan sesuai jadwal. Persiapan meliputi:

- penyusunan rencana kegiatan beserta jadwal pelaksanaan,
- penyusunan bahan ajar berisi materi sesuai tema kegiatan,
- pengecekan sarana dan prasarana di lokasi, memastikan semua kebutuhan tersedia,
- koordinasi dengan pihak sekolah untuk kelancaran pelaksanaan.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dalam bentuk pemaparan materi yang disampaikan oleh narasumber, dipandu oleh moderator. Setelah materi disampaikan, dilakukan sesi diskusi interaktif dan tanya jawab antara peserta dan narasumber, sehingga siswa dapat memperdalam pemahaman terkait topik yang dibahas.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan kegiatan, dengan metode kualitatif melalui pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung. Penilaian mencakup tingkat partisipasi siswa dalam diskusi, respon mereka terhadap materi, serta saran yang diberikan. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan sejenis di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi ini diselenggarakan di SMPN 6 Cilegon dengan tujuan menumbuhkan kesadaran siswa akan dampak perilaku negatif yang dapat memengaruhi masa depan mereka. Peserta kegiatan terdiri dari 40 siswa kelas IX. Acara diawali dengan pembukaan oleh MC, kemudian dilanjutkan sambutan dari Ketua Kelompok KKM 21 yang menyampaikan harapan agar kegiatan ini mampu memperluas wawasan, membentuk sikap positif, dan mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman serta bebas dari kekerasan.

Setelah sambutan, kegiatan berlanjut ke sesi penyuluhan yang dipandu moderator. Narasumber membawakan materi seputar kenakalan remaja, dengan fokus pada perundungan (*bullying*) dan kesehatan mental. Penyajian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi dan disertai contoh kasus yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan dan pendapat yang mereka sampaikan. Diskusi berlangsung aktif, sementara narasumber memberikan penjelasan yang dilengkapi dengan langkah-langkah praktis untuk mencegah perilaku negatif di kalangan pelajar.



Gambar 1.
Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

Gambar tersebut menampilkan dokumentasi kegiatan program kerja mahasiswa KKM 21 Universitas Bina Bangsa. Kegiatan ini berupa penyuluhan mengenai kenakalan remaja, dengan penekanan pada pencegahan perundungan, perilaku menyimpang remaja, serta kesehatan mental. Hasil kegiatan mencakup:

- Bentuk-bentuk perundungan beserta dampaknya, baik secara fisik, verbal, maupun melalui media digital (*cyberbullying*).
- Cara dan strategi untuk menghindari perilaku kenakalan remaja.
- Pentingnya menjaga kesehatan mental melalui dukungan sosial, pengelolaan stres, dan penerapan kebiasaan positif.

A. Kenakalan Remaja

Kenakalan remaja adalah perilaku menyimpang yang dilakukan oleh anak atau remaja yang melanggar norma sosial, hukum, atau moral yang berlaku di masyarakat. Biasanya terjadi pada usia 12–18 tahun, masa di mana remaja sedang mencari jati diri dan cenderung ingin mencoba hal baru tanpa mempertimbangkan risiko. Sementara itu, memandang kenakalan remaja sebagai gejala sosial yang tidak sehat pada anak dan remaja, yang muncul akibat kegagalan dalam menjalankan peran sosial, sehingga mendorong mereka untuk mengembangkan perilaku yang menyimpang (Kartini Kartono, 2010).

Penyebab kenakalan remaja dapat dilihat dari beberapa sumber utama (Parawansa & Nasution, 2022), yang terbagi menjadi empat bagian:

- a) Faktor dari dalam diri remaja
 - Kondisi pribadi yang membuat remaja lebih rentan (predisposing factor).
 - Lemahnya kemampuan mempertahankan diri dari pengaruh negatif.
 - Kurangnya keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.
 - Minimnya dasar keimanan atau pegangan hidup dalam diri remaja.
- b) Faktor dari lingkungan keluarga
 - Kurangnya kasih sayang dan perhatian dari orang tua.
 - Kondisi ekonomi keluarga yang lemah, terutama di daerah pedesaan.
 - Suasana keluarga yang tidak harmonis, misalnya sering ada konflik di rumah.
- c) Faktor dari lingkungan Masyarakat
 - Kurangnya penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
 - Rendahnya tingkat pendidikan masyarakat.
 - Minimnya pengawasan sosial terhadap remaja.
 - Pengaruh norma baru dari luar yang tidak selalu sesuai dengan nilai lokal.
- d) Faktor dari lingkungan sekolah
 - Kualitas guru yang berpengaruh pada pembinaan remaja.
 - Keterbatasan fasilitas pendidikan.
 - Lemahnya penerapan norma atau aturan pendidikan.
 - Kurangnya kekompakan antar guru dalam membina siswa.
 - Kekurangan jumlah tenaga pendidik.

B. Bullying (Perundungan)

Bullying atau perundungan adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang untuk menyakiti, mengintimidasi, atau merendahkan orang lain. Biasanya terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik dari segi fisik, sosial, maupun psikologis. Bentuk *bullying* bisa meliputi:

- Fisik: memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban.
- Verbal: menghina, mengejek, mengancam, atau memberi julukan yang merendahkan.
- Psikologis/mental: mengucilkan, memanipulasi, menyebarkan gosip.
- *Cyberbullying*: melakukan perundungan melalui media sosial, chat, atau platform online.

C. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mampu mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya secara positif sehingga dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental yang baik membuat seseorang mampu mengatasi stres dan tantangan hidup, berinteraksi sehat dengan orang lain, membuat keputusan secara bijak dan mencapai potensi diri secara optimal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “*Remaja Hebat, Remaja Sehat: Stop Bullying, Jauhi Kenakalan, Sayangi Diri*” di SMPN 6 Cilegon berhasil mencapai tujuan yang telah

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

direncanakan. Melalui penyuluhan interaktif yang melibatkan narasumber ahli, siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai bentuk dan dampak perundungan, strategi mencegah kenakalan remaja, serta pentingnya menjaga kesehatan mental. Antusiasme peserta terlihat dari partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa untuk membangun sikap positif, menghargai sesama, dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan bebas dari kekerasan.

Kegiatan serupa sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, orang tua, dan masyarakat agar upaya pencegahan perundungan, kenakalan remaja, serta peningkatan kesehatan mental dapat berjalan lebih optimal. Dukungan kolaboratif dari semua pihak diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan positif bagi tumbuh kembang remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kelompok menyampaikan terima kasih kepada SMPN 6 Cilegon yang telah memberikan kesempatan dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada narasumber, Bapak Agung Prabowo Wisnubroto, M.Psi., Psikolog, atas kontribusi materi dan wawasan yang diberikan. Apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh siswa peserta sosialisasi yang telah berpartisipasi aktif, serta semua pihak yang turut membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, M., & Maarif, M. A. (2021). Solusi Pendidikan Agama Islam Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Keluarga Broken Home. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(1), 39-49. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v4i1.130>
- Kartini, Kartono. 2010. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Maritim, E. (2023). Pencegahan dan Upaya Mengatasi Tindak Perundungan Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 205-211.
- Muhammad, N. (2023). Kasus Perundungan Sekolah Paling Banyak Terjadi di SD dan SMP hingga Agustus 2023. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/07/kasus-perundungan-sekolah-paling-banyak-terjadi-di-sd-dan-smp-hingga-agustus-2023>
- Muri'ah, S. & Wardan, K. (2020). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Literasi Nusantara.
- Nisa, K., & Mirawati, M. (2022). Kepribadian Introvert Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 606-613. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.279>
- Nurussama, A. (2019). Peran Guru Kelas Dalam Menangani Perilaku Bullying Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(8), 510-520.
- Parawansa, G., & Nasution, F. Z. (2022). Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki Laki. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 630-636. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.82>
- Purwodianto, jemmi. (2023). Mata siswi SD di Gresik ditusuk hingga buta - Perundungan di Indonesia sudah darurat. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/czr1xkdvk8jo>. Diakses pada tanggal 11 agustus 2025.
- Widiatmoko, T. F., & Dirgantoro, K. P. S. (2022). Pentingnya Peran Guru Sebagai Pembimbing Dalam Mengatasi Perilaku Perundungan Di Kelas [the Importance of the Teacher'S Role As a Guide in Overcoming Bullying in the Classroom]. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 6(2), 238-250.