

**EDUKASI ANTI-BULLYING SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN
LITERASI AKSES LAYANAN KESEHATAN MENTAL REMAJA
DI RUMAH SAKIT**

**Risa Setia Ismandani*, Rizki Aqsyari D, Rudy Suryo Handoyo,
Hendra Dwi Kurniawan**

STIKES Panti Kosala, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Di sisi lain literasi mengenai layanan kesehatan mental di rumah sakit masih rendah sehingga remaja belum mengetahui kapan dan bagaimana memperoleh pertolongan profesional. Tujuan kegiatan ini meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak bullying dan akses layanan kesehatan mental di rumah sakit melalui kegiatan edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMKN 1 Donorojo Pacitan pada Januari 2026 dengan melibatkan 30 siswa kelas XII. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan ice breaking. Evaluasi dilakukan melalui umpan balik peserta terhadap pemahaman materi, kesiapan mengenali masalah kesehatan mental, pentingnya pencegahan bullying, dan pemahaman mengenai alur layanan kesehatan mental di rumah sakit. Kegiatan pengabdian masyarakat diperoleh 88% peserta menyatakan materi mudah dipahami, 75% merasa lebih siap mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental akibat *bullying*, 90% menyatakan pencegahan bullying sangat penting, dan 60% memahami alur pemanfaatan layanan kesehatan mental di rumah sakit. Dapat disimpulkan bahwa edukasi anti-bullying efektif meningkatkan literasi kesehatan mental remaja serta pemahaman mengenai akses layanan kesehatan mental di rumah sakit. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kolaborasi antara institusi pendidikan dan fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci: *bullying*; kesehatan mental; literasi; remaja; rumah sakit

**ANTI-BULLYING EDUCATION TO IMPROVE ADOLESCENTS
LITERACY ON ACCESSING MENTAL HEALTH SERVICES
IN HOSPITALS**

**Risa Setia Ismandani*, Rizki Aqsyari D, Rudy Suryo Handoyo,
Hendra Dwi Kurniawan**

Abstract

Bullying is one of the major issues affecting adolescents' mental health. At the same time, adolescents' literacy regarding hospital-based mental health services remains limited, resulting in insufficient knowledge about when and how to seek professional help. This community service program aimed to improve adolescents' knowledge of the impacts of bullying and access to hospital-based mental health services through educational interventions. The community service program was conducted at SMKN 1 Donorojo Pacitan, Indonesia, in January 2026 and involved 30 twelfth-grade students. The intervention consisted of interactive lectures, group discussions, question-and-answer sessions, and ice-breaking activities. Program evaluation was carried out using participant feedback to assess their understanding of the educational materials, readiness to recognize mental health problems, awareness of the importance of bullying prevention, and understanding of the referral pathway to hospital-based mental health services. Result of the activity were obtained 88% of participants reported that the

educational materials were easy to understand, 75% felt better prepared to recognize signs of mental health problems associated with bullying, 90% acknowledged the importance of bullying prevention, and 60% understood how to access hospital-based mental health services. It can be concluded that anti-bullying education effectively improved adolescents' mental health literacy and enhanced their understanding of access to hospital-based mental health services. Similar educational programs should be implemented continuously through collaboration between educational institutions and healthcare facilities

Keywords: *adolescents; bullying; hospitals; mental health; mental health literacy*

Korespondensi: Risa Setia Ismandani. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia. Email: risasetia89@gmail.com

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat. Pada tahap ini remaja berada pada proses pencarian jati diri dan berusaha memahami siapa dirinya serta nilai apa yang diyakininya baik (Massa et al., 2026). Masa remaja tidak hanya ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, tetapi juga pergulatan identitas, hubungan sosial, serta tantangan tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Stres, tekanan teman sebaya, konflik keluarga, dan perubahan peran sosial dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental remaja. Namun, literasi kesehatan mental pada remaja di Indonesia masih relatif rendah sehingga banyak remaja yang kesulitan mengenali tanda gangguan psikologis maupun memahami cara mencari pertolongan profesional ketika menghadapi masalah mental. Rendahnya literasi ini merupakan salah satu penghambat utama dalam mendorong perilaku pencarian bantuan (*help-seeking behavior*) dan mengurangi stigma seputar isu kesehatan mental (Beukema et al., 2022).

Dalam lingkungan sekolah, fenomena *bullying* menjadi problematika yang nyata dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Menurut data data dari UNICEF

menyatakan bahwa prevalensi perundungan di Indonesia mencapai 41% pada peajar berusia 15 tahun, dimana pernyataan perundungan dalam bentuk ejekan adalah 22% (UNICEF, 2020). Sementara data WHO menyatakan satu dari enam anak usia sekolah mengalami perundungan (WHO, 2024). *Bullying* adalah perilaku agresif yang berulang dengan niat mencederai baik secara fisik maupun psikologis individu yang menjadi sasaran. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying berkorelasi dengan gangguan psikologis yang serius, termasuk kecemasan, depresi, isolasi sosial, hingga gangguan harga diri. Hubungan ini telah terbukti secara statistik yang menunjukkan pengalaman bullying berkaitan signifikan dengan status kesehatan mental remaja (Yunitasari et al, 2021).

Bullying seringkali terjadi baik secara terbuka maupun tersembunyi. Remaja yang menjadi korban biasanya menanggung beban psikologis yang berat tanpa memahami mekanisme internal masalah mereka ataupun mengetahui bagaimana cara mencari bantuan. Terkait hal ini, literasi kesehatan mental menjadi sangat krusial karena membantu remaja tidak hanya mengenali tanda-tanda stress atau gangguan psikologis, tetapi juga memahami

kapan, serta bagaimana mereka harus mencari bantuan profesional di fasilitas kesehatan, termasuk rumah sakit (Afendy et al., 2024). Di sisi lain rumah sakit telah menyediakan layanan kesehatan mental melalui psikolog maupun psikiater namun belum banyak remaja yang memahami dan memanfaatkan layanan tersebut. Oleh karena itu diperlukan upaya promotif melalui edukasi yang mampu meningkatkan literasi mengenai akses layanan kesehatan mental di rumah sakit.

SMKN 1 Donorojo Pacitan dipilih sebagai lokasi kegiatan karena sebagian besar peserta berada pada usia remaja akhir yang rentan mengalami tekanan psikososial. Melalui kegiatan ini diharapkan peserta memiliki pengetahuan yang baik mengenai kesehatan mental serta lebih berani mencari pertolongan profesional ketika diperlukan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan pada 21 Januari 2026 di SMKN 1 Donorojo Pacitan dengan sasaran 30 siswa. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan yaitu penyampaian materi mengenai bullying dan dampak terhadap kesehatan mental, edukasi akses layanan kesehatan mental di rumah sakit, serta diskusi interaktif, tanya jawab, dan *ice breaking* untuk memperkuat pemahaman peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat secara umum dapat terlaksana sesuai target yang diharapkan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dan antusias. Diskusi berlangsung aktif. Saat apersepsi diketahui bahwa bentuk bullying yang paling sering terjadi adalah bullying secara verbal berupa pemberian julukan yang tidak sesuai kepada teman. Hal ini sejalan dengan studi literature

yang dilakukan oleh Agisyaputri et al., (2023) menyatakan bahwa perilaku *bullying* yang paling tinggi dilakukan adalah *bullying* verbal (30,5%) dalam bentuk isu maupun sindiran. Tingginya *bullying* secara verbal dilakukan karena seseorang cenderung memandang perilaku tersebut sebagai hal biasa dan bukan merupakan masalah serius. Pernyataan ini juga didukung oleh hasil studi perilaku *bullying* yang dilakukan di kota Tanjungpinang, bahwa *bullying* verbal dianggap tidak menyebabkan kondisi yang berbahaya. *Bullying* verbal yang dilakukan berbentuk sebuah kata atau ucapan yang sifatnya mengejek atau merendahkan korban, dimana pelaku yang melakukannya tak jarang menyadari bahwa tindakannya salah dan dapat menyakiti orang lain (Iskandar et al., 2022).

Berikut merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim:

Tabel 1. Pre dan Post Test Kegiatan Pengabdian Masyarakat		
Indikator	Pemahaman	
	Pre test	Post Test
Kemudahan menerima materi <i>bullying</i> dan layanan kesehatan mental	16 (53%)	26 (86%)
Pengetahuan tanda gejala <i>bullying</i>	13 (43%)	23 (76%)
Pengetahuan pentingnya pencegahan <i>bullying</i>	15 (50%)	27 (90%)
Pengetahuan alur layanan kesehatan mental	10 (33%)	18 (60%)

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa setelah di

berikan materi, peserta menyatakan 86% materi lebih mudah dipahami, 76% menyatakan lebih tahu tanda-tanda *bullying*, 90% mengatakan pencegahan *bullying* sangat penting dan 60% menyatakan memahami alur layanan kesehatan mental di rumah sakit. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai isue *bullying* dan kesehatan mental. Meskipun demikian terkait alur pemanfaatan akses layanan kesehatan mental menjadi aspek dengan capaian terendah sehingga memerlukan edukasi lebih lanjut.

Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan
Edukasi merupakan strategi efektif dalam meningkatkan literasi



kesehatan mental remaja. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang *bullying* dan pemanfaatan akses layanan kesehatan mental di rumah sakit yang belum banyak diketahui sebelumnya. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Beukema et al., (2022) bahwa literasi kesehatan mental dapat mengurangi stigma serta mendorong perilaku mencari bantuan profesional di kalangan remaja, terutama ketika edukasi dilakukan secara interaktif dan berbasis sekolah. Seturut dengan pernyataan Fatimah et al., (2024) bahwa edukasi *bullying*

sangat penting untuk mencegah kejahatan dan menciptakan lingkungan belajar yang positif. Kegiatan dapat dilakukan melalui seminar, diskusi dan simulasi untuk dapat membantu siswa mengenali dan merespon tanda-tanda *bullying*.

Terkait dengan evaluasi kegiatan, pemahaman materi tentang alur pelayanan kesehatan mental mendapat pencapaian terendah (60%) dibanding indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa peserta kurang begitu terpapar informasi layanan kesehatan mental di rumah sakit. Pada dasarnya Rumah sakit tidak hanya memberikan layanan mengenai penyakit fisik tetapi juga merupakan fasilitas utama untuk menetapkan diagnosis, perawatan dan pemulihan gangguan mental seperti depresi, harga diri rendah, *panic attack* akibat tindakan *bullying* (Ariyani et al., 2025). Salah satu layanan kesehatan mental di rumah sakit adalah konseling dan bimbingan psikologis yang dilakukan oleh tenaga profesional. Layanan inilah yang dapat dimanfaatkan oleh remaja yang membutuhkan bimbingan psikologis. Menurut Wulandari & Rizal (2023) bimbingan konseling di rumah sakit dapat meningkatkan motivasi hidup, meningkatkan pengendalian diri, serta memperbaiki hubungan interpersonal seseorang dengan keluarganya.

Keberadaan layanan kesehatan mental di rumah sakit juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan perawaan yang terintegrasi dan holistik. Apalagi trend saat ini masalah kesehatan mental mencerminkan perubahan yang signifikan (Febrianti et al., 2023). Sejalan dengan fakta yang terjadi, dimana banyak remaja dan anak mengalami masalah kesehatan mental yang memerlukan perawatan khusus. Kegiatan edukasi ini memiliki peran strategis dalam menyampaikan materi sehingga

dapat membangkitkan minat, motivasi dan ingatan audiens mengenai pemanfaatan akses layanan kesehatan mental (Zaenab et al., 2024). Sejalan dengan yang disampaikan oleh Herdiani et al., (2025), bahwa melalui edukasi dapat mendeteksi lebih dini masalah kesehatan mental yang dialami remaja sehingga dapat diberikan intervensi yang tepat.

Kegiatan edukasi ini selain meningkatkan pengetahuan juga menunjukkan adanya peningkatan empati peserta. Diskusi dan *ice breaking* memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan pengalaman tentang bullying sehingga antar peserta bisa saling memotivasi untuk berpartisipasi dalam mengurangi tindak bullying di lingkungan sekolah (Nurachman, 2025). Selain menumbuhkan motivasi, metode *ice breaking* juga bermanfaat untuk meningkatkan fokus peserta dalam menerima materi edukasi yang disampaikan (Haryati & Puspitaningrum, 2023).

FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT

Faktor pendukung dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah penyampaian materi dengan metode yang interaktif, tingginya antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung, adanya dukungan pihak sekolah sehingga kegiatan dapat terlaksana yang meliputi penyediaan tempat serta koordinasi peserta.

Sementara faktor penghambat kegiatan ini adalah keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan dimana durasi kegiatan yang diberikan pihak sekolah relatif singkat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi anti-bullying sebagai upaya peningkatan literasi akses layanan kesehatan mental remaja di rumah sakit telah

terlaksana dengan baik di SMKN 1 Donorojo Pacitan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa kelas XII melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, tanya jawab, dan *ice breaking* untuk memperkuat pemahaman peserta mengenai bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, serta akses layanan kesehatan mental di rumah sakit.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pencegahan bullying dan pengenalan masalah kesehatan mental pada remaja. Sebagian besar peserta menyatakan materi mudah dipahami, lebih siap mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental akibat bullying, serta memahami pentingnya pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah. Selain itu, peserta mulai memahami bahwa rumah sakit tidak hanya memberikan layanan kesehatan fisik, tetapi juga menyediakan layanan kesehatan mental yang dapat dimanfaatkan ketika remaja membutuhkan bantuan profesional.

SARAN

Edukasi tentang bullying dapat dilakukan secara berkala di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKES PANTI KOSALA yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan lancar sesuai dengan tujuan awal diadakannya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan di SMKN 1 Donorojo Pacitan.

DAFTAR PUSTAKA

Afendy, P. M., Ahman, Setiawati, & Nadhirah, N. A. (2024). Mental

- health literacy in adolescents : A systematic literature review. *Professional Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 105–116.
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., Saripah, I., & Indonesia, U. P. (2023). *Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja*. 3, 19–30.
- Ariyani, H., Nurhanifah, D., Werdini, Y. E., Erlina, M., & Ginting, Mo. (2025). *Konsep dan Strategi Inovasi Layanan Kesehatan Mental Indonesia*. Get Press Indonesia.
- Beukema, L., Tullius, J. M., Korevaar, L., Hofstra, J., & Reijneveld, S. A. (2022). Promoting Mental Health Help-Seeking Behaviors by Mental Health Literacy Interventions in Secondary Education ? Needs and Perspectives of Adolescents and Educational Professionals. *Environmental and Pubic Health*, 11.
- Fatimah, U., Rachma, A., Balaqis, T. L., Sakti, R., Gaol, L., & Amelia, T. (2024). *Pentingnya Edukasi Tentang Bullying Untuk Mencegah Kejahatan Di Sekolah SMP Negeri 29 Medan*. 3(3), 238–243.
- Febrianti, D., Suwarsiningsih, Nuryani, R., Muliani, N., & Anipah. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Haryati, F. D., & Puspitaningrum, D. (2023). *Implementasi Ice Breaking Sebagai Pematik Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pai*. 4(1), 99–106.
- Herdiani, R. T., Sugarni, M., Shoufiah, R., & Romina, F. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. Eureka Media Aksara.
- Iskandar, E., Solina, E., & Elsera, M. (2022). *Bullying pada Remaja di Kota Tanjungpinang*. 1(2), 247–258.
- Massa, K., Yuniarrahmah, E., Widiarta, M. B. O., & Rahmawati, P. M. (2026). *Buku Ajar Kesehatan Mental Remaja*. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nurachman. (2025). *The Art of Communication for Teacher*. CV Future Businnes Machine Solusindo.
- UNICEF. (2020). *Perundungan di Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/5691/file/FactSheetPerkawinanAnakdiIndonesia.pdf>
- WHO. (2024). *Satu dari Enam Anak Usia Sekolah Mengalami Perundungan*. <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>
- Wulandari, T., & Rizal, S. (2023). Analisis layanan bimbingan konseling di rumah sakit 1 1,2. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, November, 1–10.
- Zaenab, Sulasmi, & Juherah. (2024). *Buku Ajar Metode dan Media Promosi Kesehatan Menuju Desa Sehat dan Bersinar*. PT Nas Media Indonesia.