



PENYULUHAN LINGKUNGAN SOSIAL REMAJA YANG SEHAT TANPA KEKERASAN DAN TEKANAN DI SMK PGRI LEMBANG

Maria Awaldina Dua Barbara¹, Ade Siti Nurfadilah², Ai Zahra Amelia³, Amanda Putri Rahmawati⁴, Desi Nuryani⁵, Oca Dewi Lestari⁶, Rheina April Aulia⁷, Sabilla Latipah Azis⁸

Institut Kesehatan Rajawali^{1,2,3,4,5,6,7,8}

e-mail: mariaawaldina1992@gmail.com

Diterima: 20/12/2025; Direvisi: 08/01/2026; Diterbitkan: 23/02/2026

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan sosial, seperti hubungan yang tidak sehat dan perundungan, terutama bagi mereka yang berasal dari keluarga tidak harmonis atau kurang memperoleh dukungan emosional dari orang tua. Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa SMK PGRI Lembang, yang ditandai dengan minimnya pengetahuan mengenai batasan hubungan sehat, kemampuan komunikasi yang efektif, serta rendahnya kesadaran akan dampak *bullying*. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, sikap, dan kesadaran siswa mengenai lingkungan sosial yang sehat, hubungan tanpa kekerasan, serta upaya pencegahan *bullying*. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, *ice breaking*, dan pembagian *leaflet* edukatif. Kegiatan ini diikuti oleh 30 siswa kelas X dan XI. Evaluasi dilakukan melalui observasi langsung, sesi tanya jawab, dan refleksi akhir untuk menilai perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang konsep hubungan sehat, bentuk-bentuk *bullying*, serta dampak psikologisnya. Peserta juga menunjukkan sikap lebih berani dalam menyampaikan pendapat, menolak perilaku negatif, dan memberikan dukungan kepada teman. Pihak sekolah memberikan respons positif dan berharap kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, program PkM ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan sikap positif remaja dalam menciptakan lingkungan sosial yang aman dan bebas dari kekerasan, serta berpotensi menjadi model promosi pendidikan bagi sekolah lain.

Kata Kunci: *Bullying, Hubungan Sehat, Kesehatan Mental, Pendidikan Kesehatan, Remaja*

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to various social problems such as unhealthy relationships and bullying, particularly those from disharmonious families or lacking emotional support from parents. Similar conditions were found among students at SMK PGRI Lembang, characterized by limited knowledge of healthy relationship boundaries, ineffective communication skills, and low awareness of bullying impacts. This Community Service (PkM) activity aims to enhance students' understanding, attitudes, and awareness regarding healthy social environments, violence-free relationships, and bullying prevention efforts. Methods used include interactive lectures, group discussions, case studies, ice-breaking activities, and distribution of educational leaflets. The activity was attended by 30 students from grades X and XI. Evaluation was conducted through direct observation, Q&A sessions, and final reflection to assess changes in participants' understanding before and after the activity. Results showed increased student understanding of healthy relationship concepts, forms of bullying, and their



psychological impacts. Participants also demonstrated greater courage in expressing opinions, rejecting negative behaviors, and supporting peers. The school provided positive feedback and hopes for the program's sustainability. Overall, this PkM program effectively increases adolescent awareness and positive attitudes in creating safe, violence-free social environments and has potential as an educational promotion model for other schools.

Keywords: *Bullying, Healthy Relationships, Mental Health, Health Education, Adolescents*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase perkembangan psikososial yang rentan terhadap berbagai permasalahan sosial dan emosional karena sedang mengalami pencarian identitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial (Santrock, 2018). Dukungan lingkungan, khususnya keluarga, memiliki peran penting dalam membentuk regulasi emosi, konsep diri, serta kemampuan remaja dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat (Papalia & Martorell, 2021). Remaja yang berasal dari keluarga tidak harmonis, *broken home*, atau kehilangan figur orang tua diketahui memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah emosional, kesepian, dan relasi yang tidak adaptif (Kong et al., 2024).

Kondisi tersebut juga ditemukan pada siswa SMK PGRI Lembang, di mana sebagian siswa berasal dari latar belakang keluarga dengan keterbatasan dukungan emosional sehingga cenderung mencari rasa aman melalui hubungan pertemanan maupun romantis (Hurlock, 2019). Namun, kurangnya pemahaman mengenai batasan hubungan yang sehat menyebabkan remaja rentan terjebak dalam pola relasi yang tidak sehat, seperti perilaku posesif, pengendalian, kecemburuan berlebihan, dan kekerasan emosional (Piolanti & Foran, 2022). Hubungan yang tidak sehat ini berpotensi mengganggu perkembangan sosial-emosional remaja serta meningkatkan risiko stres dan gangguan kesehatan mental (WHO, 2021).

Selain permasalahan hubungan interpersonal, perundungan masih menjadi isu serius di lingkungan sekolah menengah (UNESCO, 2019). *Bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan adanya ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Amanda, 2021). Bentuk perundungan di sekolah dapat berupa kekerasan verbal, pengucilan sosial, intimidasi, hingga perundungan melalui media sosial yang berdampak luas terhadap kesejahteraan psikologis korban (Jiang & Shi, 2024). Rendahnya literasi sosial-emosional menyebabkan siswa sering kali tidak mampu membedakan antara candaan dan perilaku perundungan yang merugikan orang lain (Mauludi & Fasikhah, 2024).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal sekolah sebagai lingkungan yang aman, suportif, dan bebas dari kekerasan dengan realitas di mana remaja masih menghadapi tekanan sosial, hubungan tidak sehat, serta praktik *bullying* (OECD, 2020). Hingga saat ini, banyak sekolah belum memiliki program edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan terkait pengelolaan emosi, hubungan interpersonal sehat, serta peran siswa sebagai *bystander* dalam pencegahan *bullying* (Espelage & Hong, 2017). Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini merupakan inovasi edukatif berbasis promosi kesehatan mental remaja yang mengintegrasikan edukasi hubungan sehat dan pencegahan *bullying* melalui pendekatan partisipatif (Green et al., 2019). Program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta sikap positif siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, setara, dan bebas dari kekerasan (WHO, 2022).



METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan kesehatan yang bersifat edukatif dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan di SMK PGRI Lembang, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat, pada 20 November 2025 dengan durasi 120 menit. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa kelas X dan XI perwakilan jurusan Teknik Komputer dan Jaringan, Perhotelan, dan Tata Boga. Peserta dipilih secara *purposive* oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) berdasarkan pertimbangan kondisi sosial-emosional siswa, termasuk dinamika keluarga dan riwayat perundungan yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental serta hubungan sosial. Pelaksanaan kegiatan meliputi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Tahap persiapan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 27 Oktober hingga 19 November 2025. Pada tahap ini, tim melakukan identifikasi kebutuhan siswa melalui observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh gambaran kondisi sosial serta permasalahan yang dihadapi siswa. Berdasarkan hasil identifikasi, disusun materi penyuluhan yang mencakup pemahaman masa remaja, hubungan sosial yang sehat dan tidak sehat, konsep dan dampak *bullying*, serta strategi pencegahan dan peran siswa sebagai *upstander*. Selain itu, tim menyiapkan media edukasi berupa presentasi PowerPoint dan *leaflet* serta melakukan koordinasi teknis dengan pihak sekolah terkait jadwal, lokasi, dan fasilitas pendukung kegiatan.

Tahap pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada 20 November 2025 dan berlangsung secara terstruktur. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan pada pukul 10.00–10.15 WIB untuk menyampaikan tujuan, alur kegiatan, dan gambaran materi. Selanjutnya, dilakukan pembagian *leaflet* dan *souvenir*, kemudian penyampaian materi utama pada pukul 10.15–11.05 WIB melalui presentasi tentang lingkungan sosial remaja yang sehat dan pencegahan *bullying*, yang dilanjutkan dengan diskusi interaktif. Sesi *ice breaking* dilaksanakan pada pukul 11.05–11.25 WIB untuk meningkatkan keterlibatan peserta, kemudian sesi tanya jawab pada pukul 11.25–11.45 WIB sebagai ruang refleksi dan berbagi pengalaman. Kegiatan ditutup pada pukul 11.45–12.00 WIB dengan pemberian apresiasi kepada peserta aktif, serah terima plakat, dan dokumentasi kegiatan.

Tahap evaluasi dan tindak lanjut dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan penyuluhan selesai. Evaluasi dilaksanakan dengan mendokumentasikan umpan balik peserta melalui observasi langsung selama kegiatan berlangsung serta tanggapan siswa pada sesi refleksi akhir. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai bahan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dan efektivitas metode penyuluhan yang diterapkan. Selanjutnya, tim menyusun laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan program. Selain itu, hasil kegiatan dan evaluasi yang diperoleh dituangkan dalam bentuk artikel ilmiah sebagai luaran kegiatan yang diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik serta menjadi referensi bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif dalam hampir semua sesi, terutama saat diskusi dan analisis kasus. Kebanyakan siswa memberikan pendapat, bertanya, serta berbagi pengalaman pribadi tentang hubungan sosial dan *bullying*. Ini membuktikan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif dan menggunakan contoh nyata sangat berhasil dalam mendorong partisipasi peserta. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan

berlangsung, suasana pembelajaran yang terbuka dan interaktif membuat siswa merasa lebih nyaman untuk menyampaikan pendapatnya. Siswa tidak hanya menjadi pendengar, tetapi juga secara aktif terlibat dalam proses belajar. Hal ini membantu siswa memahami materi dengan lebih baik dan menghubungkannya dengan pengalaman sehari-hari. Temuan tersebut juga diperkuat oleh data pada Tabel 1 yang menunjukkan tingkat partisipasi siswa berada pada kategori aktif hingga sangat aktif.

Tabel 1. Kategori Keaktifan Peserta Selama Kegiatan Penyuluhan

Kategori Keaktifan	Deskripsi	Jumlah Siswa	Persentase
Aktif	Siswa berinteraksi, bertanya, dan memberikan pendapat selama pemaparan materi maupun diskusi.	18	60%
Cukup Aktif	Siswa merespons ketika diberi pertanyaan atau instruksi, namun belum konsisten berdiskusi.	9	30%
Kurang Aktif	Siswa mengikuti kegiatan tetapi tidak banyak memberikan kontribusi verbal.	3	10%

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori aktif, ditandai dengan partisipasi spontan dalam diskusi, keberanian bertanya, serta kesediaan berbagi pengalaman pribadi selama kegiatan berlangsung. Aktivitas tertinggi terlihat pada sesi analisis kasus tentang hubungan tidak sehat, di mana siswa tampak lebih antusias dan terlibat dalam mengaitkan materi dengan pengalaman mereka. Selain itu, terdapat siswa yang cukup aktif, yakni merespons ketika diberikan pertanyaan atau instruksi, meskipun belum konsisten dalam berdiskusi. Sementara itu, sebagian kecil lainnya masih kurang aktif karena mengikuti kegiatan tanpa banyak memberikan kontribusi verbal. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan mampu mendorong keterlibatan siswa secara umum, namun tetap diperlukan pendekatan yang lebih personal agar seluruh peserta dapat berpartisipasi secara maksimal. Partisipasi tersebut dapat diamati lebih jelas pada Gambar 1 yang menampilkan sesi tanya jawab dan diskusi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Sesi tanya jawab dan diskusi

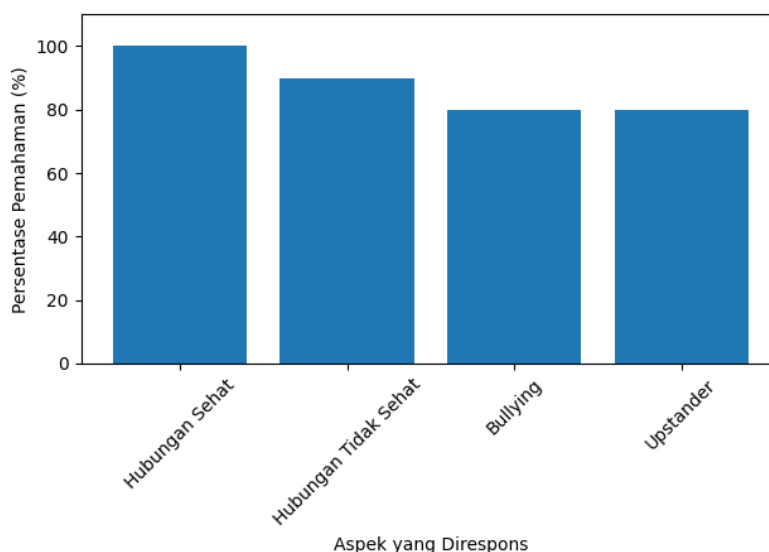
Gambar 1 memperlihatkan suasana kelas saat sesi tanya jawab dan diskusi, di mana beberapa siswa berdiri di depan kelas menjawab pertanyaan atau menyampaikan pendapat,

sementara peserta lain memperhatikan dan siap memberikan tanggapan. Aktivitas ini menunjukkan keterlibatan siswa secara langsung dalam proses pembelajaran. Tingkat keaktifan siswa bervariasi, dipengaruhi oleh karakter pribadi, rasa percaya diri, dan kebiasaan berbicara di depan kelompok. Oleh karena itu, peran fasilitator sangat penting untuk memberikan dorongan dan bimbingan agar siswa yang masih enggan tampil di depan kelas merasa lebih percaya diri, sehingga semua peserta dapat berpartisipasi aktif dalam diskusi. Selain itu, Tabel 2 menunjukkan respons siswa terhadap topik penyuluhan, yang mencerminkan variasi perhatian dan keterlibatan mereka selama sesi berlangsung.

Tabel 2. Respons Siswa Terhadap Topik Penyuluhan

Aspek yang Direspons	Bentuk Respons
Hubungan Sehat	Siswa dapat menyebutkan ciri-ciri seperti komunikasi terbuka, batasan diri, saling menghargai.
Hubungan Tidak Sehat	Siswa menyebutkan contoh nyata seperti posesif, mengontrol, manipulatif.
Bullying	Siswa mengenali <i>bullying</i> verbal, sosial, fisik, hingga <i>cyberbullying</i> .
Up Stander	Siswa memahami cara mendukung korban dan pentingnya melapor.

Tabel 2 menggambarkan respons siswa terhadap topik-topik yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan. Secara umum, siswa mampu memahami dan mengidentifikasi konsep hubungan sehat maupun tidak sehat, mengenali berbagai bentuk *bullying*, serta menunjukkan pemahaman mengenai peran *upstander* dalam mendukung korban dan pentingnya melapor. Respons yang ditunjukkan mencerminkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan dipahami oleh peserta secara umum. Gambaran tingkat pemahaman siswa terhadap keseluruhan topik tersebut dapat dilihat lebih lanjut pada Gambar 2.



Gambar 2. Tingkat Pemahaman Siswa terhadap Topik Penyuluhan



Gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap materi penyuluhan berada pada kategori tinggi pada seluruh aspek yang dibahas, yaitu 100% siswa mampu mengenali ciri-ciri hubungan sehat, 90% dapat mengidentifikasi karakteristik hubungan tidak sehat, 80% memahami empat bentuk *bullying* (verbal, sosial, fisik, dan *cyber*), serta 80% mengetahui peran *upstander* dalam mendukung korban dan melapor kepada guru. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan baik, sehingga mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan telah sesuai dengan karakteristik remaja. Penggunaan diskusi, contoh kasus, dan interaksi langsung membuat materi lebih mudah dipahami dan diingat, serta diharapkan dapat mendorong siswa untuk menerapkan perilaku positif dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mencegah terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Hasil kegiatan penyuluhan menunjukkan bahwa siswa terlibat aktif selama proses ceramah, diskusi kelompok, studi kasus, dan sesi tanya jawab. Keaktifan ini mencerminkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif dan relevan dengan kebutuhan siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ariyadi et al. (2024) yang menyatakan bahwa penyuluhan *anti-bullying* berbasis dialog dan pengalaman nyata siswa efektif meningkatkan partisipasi karena materi dikaitkan langsung dengan konteks sosial yang mereka hadapi sehari-hari. Keaktifan siswa juga terlihat dari keberanian mereka menyampaikan pandangan terkait pertemanan, hubungan romantis, serta pengalaman menyaksikan atau mengalami *bullying*. Kondisi ini menunjukkan bahwa penyuluhan menyediakan ruang aman bagi remaja untuk mengekspresikan pendapat dan merefleksikan dinamika sosial yang mereka alami. Hasil ini mendukung temuan Bulan et al. (2022) yang menegaskan bahwa lingkungan belajar yang suportif dan komunikatif dapat meningkatkan keterlibatan emosional remaja serta memperkuat pemahaman mereka terhadap isu kesehatan mental dan sosial.

Peningkatan pemahaman siswa mengenai hubungan sosial yang sehat, hubungan tidak sehat, dan berbagai bentuk *bullying* merupakan temuan penting dalam kegiatan ini. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, siswa mampu membedakan antara perilaku bercanda dan tindakan perundungan yang berdampak negatif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Putri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi *anti-bullying* berbasis diskusi dan refleksi mampu meningkatkan pemahaman konseptual sekaligus sensitivitas emosional siswa terhadap perasaan orang lain. Pemahaman yang meningkat tersebut tidak hanya berada pada aspek kognitif, tetapi juga afektif, yang ditunjukkan melalui meningkatnya empati siswa terhadap korban *bullying*. Hal ini sejalan dengan Sangaswari et al. (2024) yang menyatakan bahwa penguatan keterampilan sosial dan empati melalui pendidikan dapat memperbaiki kualitas interaksi sosial remaja serta mencegah konflik dan kekerasan di lingkungan sekolah.

Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan sikap siswa berupa meningkatnya empati, kesadaran sosial, dan keberanian untuk melaporkan kejadian *bullying* kepada pihak sekolah. Perubahan sikap ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan sikap dan tanggung jawab sosial (Anisah, 2021). Temuan ini sejalan dengan Sinta et al. (2025) yang menemukan bahwa edukasi *anti-bullying* di sekolah dapat meningkatkan kesadaran moral siswa serta mendorong mereka untuk mengambil peran aktif dalam pencegahan kekerasan. Keberanian siswa untuk melaporkan kejadian *bullying* juga



menunjukkan meningkatnya kepercayaan terhadap sistem dukungan di sekolah. Hal ini penting karena penelitian Wulansari et al. (2021) dan Maizurrahmi et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja yang tidak memiliki dukungan sosial cenderung lebih rentan menjadi korban *bullying* dan mengalami dampak psikologis seperti kecemasan, rendah diri, dan penurunan motivasi belajar.

Selama diskusi, banyak siswa secara terbuka membagikan pengalaman pribadi terkait tekanan sosial, candaan yang menyakitkan, serta tindakan perundungan yang mereka alami atau saksikan di lingkungan sekolah. Keterbukaan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil menciptakan suasana aman secara psikologis, di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tanpa takut disalahkan atau dihakimi. Temuan ini sejalan dengan Efianingrum et al. (2021) yang menekankan bahwa ruang dialog yang aman sangat penting untuk membahas isu kekerasan, termasuk perundungan dan *cyberbullying*, yang sering kali tidak terungkap dalam situasi formal. Lingkungan yang aman dan komunikatif tersebut memungkinkan siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga merefleksikan pengalaman sosial mereka secara kritis. Hasil ini mendukung temuan Ekawati et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penyuluhan *anti-bullying* berbasis diskusi terbuka dapat meningkatkan kesadaran sosial dan membentuk sikap pencegahan kekerasan di sekolah. Dengan demikian, keterbukaan siswa dalam kegiatan ini memperkuat makna bahwa pendekatan edukatif yang interaktif berperan penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan bebas dari kekerasan.

Keaktifan tinggi siswa selama penyuluhan melalui ceramah, tanya jawab, diskusi kasus, dan refleksi bersama menunjukkan bahwa metode yang digunakan mampu menciptakan suasana pembelajaran partisipatif. Berdasarkan teori perkembangan remaja dari Erik Erikson, masa remaja merupakan tahap pencarian identitas sehingga individu sangat sensitif terhadap interaksi sosial dan cenderung memahami informasi baru melalui dialog. Ketika diberi ruang berkomunikasi, remaja lebih mudah mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi dan dinamika sosial mereka. Temuan ini selaras dengan penelitian (Ariyadi et al., 2024) yang menunjukkan bahwa penyuluhan *anti-bullying* berbasis dialog meningkatkan partisipasi siswa karena relevan dengan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dan dialogis mampu meningkatkan keterlibatan kognitif dan emosional remaja dalam memahami isu sosial seperti *bullying* dan relasi interpersonal (Salmela-Aro et al., 2021; Zhu et al., 2024). Dalam kegiatan ini, siswa aktif bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pandangan tentang pertemanan, hubungan romantis, serta pengalaman terkait *bullying*. Keaktifan ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan pendapat dan merefleksikan norma sosial, sehingga metode penyuluhan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan perkembangan mereka.

Peningkatan pemahaman siswa tentang hubungan sehat, hubungan tidak sehat, serta berbagai bentuk perundungan bisa dilihat lebih dalam melalui model pendidikan interaktif yang menempatkan refleksi dan diskusi sebagai pusatnya. Dalam kegiatan PKM, siswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi aktif berpartisipasi dalam tanya jawab serta diskusi kasus yang menghubungkan pengalaman mereka dengan informasi yang diajarkan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Putri et al., 2025) dalam proyek Membangun Generasi Tangguh: Edukasi Anti Perundungan dan Kesehatan Mental bagi Remaja di SMPN 6 Cilegon. Mereka menemukan bahwa penyuluhan yang interaktif mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak perundungan serta pentingnya kesehatan mental, karena peserta diberikan ruang untuk berdiskusi dan menanyakan isu-isu yang relevan dengan kehidupan mereka (Pohan & Indra, 2020). Selain itu, kemampuan siswa membedakan antara candaan dan perundungan



menunjukkan bahwa mereka mulai lebih peka terhadap perasaan orang lain. Ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka bukan hanya di tingkat berpikir, tetapi juga ada pada perasaan atau emosi. Dengan demikian, peningkatan pemahaman ini terjadi karena adanya kombinasi antara metode belajar reflektif dan pengalaman sosial yang relevan untuk remaja.

Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya perubahan sikap pada para siswa, seperti meningkatnya rasa empati, kesadaran sosial, serta keberanian mereka untuk menceritakan pengalaman atau kejadian *bullying* kepada guru atau pihak sekolah. Perubahan ini bisa dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1977). Teori ini menjelaskan bahwa perilaku dan sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh proses observasi, cara menerjemahkan informasi, serta penerapan belajar sosial ke dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ini, siswa menerima informasi bukan hanya melalui ceramah, tetapi juga melalui contoh kasus, diskusi kelompok, serta refleksi bersama. Karena itu, mereka mulai memahami bahwa tindakan *bullying* memiliki dampak yang serius pada aspek psikologis dan sosial, serta perlu dilaporkan agar mendapatkan penanganan yang tepat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa empati, regulasi emosi, dan keyakinan diri sosial berperan dalam membentuk perilaku prososial remaja melalui proses pembelajaran sosial (Levantini et al., 2024).

Temuan ini sesuai dengan laporan yang ditulis oleh Sinta et al. (2025) yang menyatakan bahwa penyuluhan *anti-bullying* dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap fenomena *bullying* dan mendorong mereka untuk berpikir kritis mengenai akibat serta cara pencegahannya. Dalam studi tersebut, kegiatan edukasi di sekolah bertujuan untuk mengurangi tindakan *bullying* serta meningkatkan kesadaran dan respons siswa terhadap kejadian *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah. Perubahan ini sangat penting karena menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya memberi informasi saja, tetapi juga membangun kesadaran moral dan tanggung jawab sosial. Dalam konteks sekolah, perubahan sikap ini sangat berguna untuk menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan mencegah *bullying* secara berkelanjutan. Oleh karena itu, perubahan sikap yang terjadi dalam kegiatan PKM dapat diartikan sebagai hasil dari peningkatan kesadaran sosial siswa melalui proses edukasi yang lebih interaktif dan reflektif. Dalam proses ini, siswa menjadi lebih peka terhadap dampak sosial *bullying* dan lebih bertanggung jawab dalam menyampaikan pengalaman atau informasi yang mereka alami atau saksikan. Dinamika ini juga menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya membangun pengetahuan, tetapi juga menciptakan ruang dialog yang membantu siswa mengenali diri mereka sendiri dan hubungan sosial.

Selama diskusi, banyak siswa berbagi pengalaman pribadi tentang tekanan sosial, candaan yang menyakitkan, dan tindakan perundungan yang pernah mereka alami atau saksikan di lingkungan sekolah. Keberanian Siswa terbuka dalam menceritakan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil menciptakan suasana yang aman secara psikologis, yaitu kondisi dimana siswa merasa nyaman untuk berbicara tanpa takut disalahkan atau dihakimi. Lingkungan yang aman ini sangat penting dalam proses pembelajaran sosial, karena siswa tidak hanya mendengar materi, tetapi juga membuka cerita dan mengungkapkan pengalaman sosial mereka secara terbuka. Secara konsep, kondisi ini sesuai dengan prinsip komunikasi antar pribadi yang mengatakan bahwa rasa aman psikologis mendorong seseorang untuk membuka hal-hal sensitif dan membangun pemahaman bersama. Temuan dalam kegiatan PKM ini juga sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Sinta et al. (2025) Mereka menunjukkan bahwa pendidikan *anti-bullying* melalui penyuluhan dan diskusi bisa meningkatkan kesadaran siswa tentang bentuk dan dampak *bullying*, serta membuat siswa



lebih peka terhadap situasi sosial di sekitarnya. Dalam penelitian tersebut, ruang dialog yang diberikan kepada siswa menjadi sarana penting untuk meningkatkan kesadaran dan sikap mencegah kekerasan di sekolah.

Selama diskusi, banyak siswa berani menceritakan pengalaman pribadi mereka mengenai tekanan sosial, candaan yang menyakitkan, dan tindakan perundungan yang mereka alami atau saksikan di sekolah. Keterbukaan siswa dalam berbagi pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berhasil menciptakan suasana yang aman, yaitu kondisi psikologis di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tanpa takut dihakimi atau disalahkan. Lingkungan yang aman ini sangat penting dalam pembelajaran sosial karena tidak hanya membuat siswa menerima materi, tetapi juga mendorong mereka untuk merefleksikan pengalaman sosial mereka secara terbuka. Dari segi konsep, keadaan ini sesuai dengan prinsip komunikasi antarmanusia yang mengutamakan rasa aman psikologis sebagai faktor yang mendorong seseorang untuk menceritakan pengalaman sensitif dan mengembangkan pemahaman bersama.

Temuan dalam kegiatan PKM ini juga selaras dengan hasil penelitian pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh (Ekawati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa edukasi *anti-bullying* melalui penyuluhan dan diskusi interaktif dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap bentuk dan dampak perundungan, serta membantu menciptakan suasana sekolah yang lebih aman dan mendukung. Dalam kegiatan tersebut, ruang dialog menjadi sarana penting yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman dan membentuk sikap pencegahan terhadap tindakan perundungan. Oleh karena itu, keterbukaan siswa dalam kegiatan PKM menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran sosial dan emosional siswa. Hal ini memperkuat makna bahwa pendekatan edukatif yang interaktif dan komunikatif memiliki peran penting dalam upaya pencegahan *bullying* dan pembentukan lingkungan sekolah yang lebih aman serta suportif.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang *Lingkungan Sosial Remaja yang Sehat Tanpa Kekerasan dan Tekanan* menunjukkan bahwa kebutuhan siswa terhadap edukasi sosial dan emosional sangat relevan dengan kondisi yang mereka hadapi. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa pendekatan interaktif melalui diskusi, contoh kasus, dan suasana yang aman secara psikologis mampu mendorong siswa untuk merefleksikan permasalahan sosial secara lebih mendalam. Penyuluhan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai proses penguatan kemampuan remaja dalam memahami dan mengelola interaksi sosial. Temuan kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai hubungan sehat, hubungan tidak sehat, serta berbagai bentuk *bullying*, yang diikuti oleh perubahan sikap berupa meningkatnya empati, kesadaran sosial, dan keberanian melaporkan permasalahan. Kesesuaian antara tujuan awal dan hasil kegiatan menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dan sesuai dengan kebutuhan serta perkembangan remaja di lingkungan sekolah. Selain itu, keterbukaan siswa dalam berbagi pengalaman menunjukkan pentingnya penyediaan ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan dan mengenali batasan diri. Ke depan, kegiatan ini berpotensi dikembangkan menjadi program berkelanjutan melalui integrasi dengan layanan bimbingan konseling, penguatan karakter, serta pelibatan guru dan orang tua. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman dan sikap siswa, tetapi



juga membuka peluang bagi sekolah untuk membangun lingkungan sosial yang lebih aman, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, G. (2021). *AZ problem bullying dan solusinya stop bullying*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
- Anisah, L. N. (2021). Penguatan kesehatan mental remaja sebagai upaya pencegahan kekerasan gender berbasis online (KGB0). *Jurnal Dedikasi Hukum*, 1(2), 151–163. <https://doi.org/10.22219/jdh.v1i2.16544>
- Ariyadi, T., Prawira, W. Y., Irwansyah, I., et al. (2024). Sosialisasi penyuluhan pengenalan bullying dan dampaknya pada kalangan remaja di SMK Negeri 1 Pemulutan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1475–1478. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v2i5.1034>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bulan, Y. E., Zahra, Z., & Nisa', I. K. (2022). Pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan mental remaja. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99–115. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.6481>
- Efianingrum, A., Dwiningrum, S. I. A., & Nurhayati, R. (2021). Cyberbullying pelajar SMA di media sosial: Prevalensi dan rekomendasi. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 8(1), 144–153. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v8i2.38300>
- Ekawati, D., Herdiana, D., Chadijah, S., Jannah, A. S. N., & Fatmah. (2025). Penyuluhan tentang pencegahan perilaku bullying di Sekolah Menengah Atas Bakti Mulya 400 Jakarta. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 208–214. <https://doi.org/10.32493/abdilaksana.v6i1.47070>
- Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: current knowledge and future directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(6), 374–380. <https://doi.org/10.1177/0706743716684793>
- Green, J., Cross, R., Woodall, J., & Tones, K. (2019). *Health promotion: Planning and strategies* (4th ed.). SAGE Publications.
- Hurlock, E. B. (2019). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Jiang, C., & Shi, J. (2024). The relationship between bullying victimization and problematic behaviors: A focus on the intrapersonal emotional competence and interpersonal social competence. *Child abuse & neglect*, 152, 106800. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106800>
- Kong, R., Chen, R., & Meng, L. (2024). Parental conflict and adolescents' socially adverse emotions: The mediating role of family functioning. *Frontiers in Psychology*, 15, 1387698. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387698>
- Levantini, V., Gelati, C., & Camodeca, M. (2024). Defending behavior in school bullying: The role of empathic self-efficacy, social preference, and student-teacher relationship. *Social Psychology of Education*, 27(4), 2015–2029. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09892-5>
- Maizurrahmi, S., Putri, H., Aisy, R., & Fitriani, W. (2025). Dampak bullying terhadap kesehatan mental remaja dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling di SMP Negeri 1 Tilatang Kamang. *Jurnal Generasi Tarbiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4, 100–106. <https://jurnal.insan.ac.id/index.php/jgt/article/view/938>



- Mauludi, M. I., & Fasikhah, S. S. (2024). The mediating role of emotional competence in the association between self-esteem and cyberbullying victimization among adolescents. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 133-139. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.31039>
- OECD. (2020). *PISA 2018 results (Volume III): What school life means for students' lives*. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Piolanti, A., & Foran, H. M. (2022). Psychological violence in dating relationships among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prevention programs. *Preventive Medicine*, 159, 107053. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2022.107053>
- Pohan, R. A., & Indra, S. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kegiatan merespon pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1280>
- Putri, Z. T., Asy'ary, H. M., Siregar, D. K., Arofah, L., Pratama, D. P., Kafi, M. I., ... & Wulandari, W. (2025). Membangun Generasi Tangguh: Edukasi Anti Perundungan dan Kesehatan Mental bagi Remaja SMPN 6 Cilegon. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(10), 4591-4595. <https://doi.org/10.59837/11knq934>
- Salmela-Aro, K., Tang, X., Symonds, J., & Upadaya, K. (2021). Student engagement in adolescence: A scoping review of longitudinal studies 2010–2020. *Journal of Research on Adolescence*, 31(2), 256-272. <https://doi.org/10.1111/jora.12619>
- Sangaswari, G. O., Syaifullah, H. I., Ibrahim, M. D. M., Sumarni, N., Dwiyanti, S. K., & Rakhman, A. (2024). Peran Keterampilan Sosial Membentuk Hubungan yang Sehat Dalam Mempengaruhi Interaksi Sosial di Lingkungan Sosial. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 1(3), 1-10. <https://doi:10.47134/jbk.v1i3.2695>
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sinta, T. B., Hastuti, N. M., & Sari, N. L. (2025). Edukasi Anti Bullying Upaya Pencegahan Tindakan Kekerasan pada Remaja. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 9(1), 75-80. <https://doi:10.31537/dedication.v9i1.2263>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366861>
- World Health Organization. (2021). *Violence prevention*. <https://www.who.int/health-topics/violence-against-children>
- World Health Organization. (2022). *INSPIRE: Seven strategies for ending violence against children: Uptake between 2016 and 2021*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240046689>
- Wulansari, W., Liyanovitasari, L., Rosalina, R., Susilo, E., & Galih, Y. (2021). Pengenalan pencegahan dan penanganan psikososial bullying pada remaja. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 1-5. <https://doi:10.35473/ijce.v3i1.872>
- Zhu, M., Yao, X. A., & Bin Abu Talib, M. (2025). Fostering learning engagement: the impact of different interpersonal relationships from the perspective of positive youth development. *Frontiers in Psychology*, 15, 1419588. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419588>