

Stop Bullying, Bangun Empati Psikoedukasi Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas SMK TechnoMedia

Juli Ismanto^{a,1*}, Dewi Gunherani^{b,2}, Liasari Fajarwati^{b,3}

^{abc}Program Sarjana Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang*

¹july.ismanto@gmail.com*

Abstrak

Bullying merupakan fenomena yang merugikan secara psikologis dan sosial bagi siswa, mempengaruhi kesehatan mental, interaksi sosial, serta prestasi akademik. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Stop Bullying, Bangun Empati: Psikoedukasi Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas SMK TechnoMedia" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan membentuk strategi preventif yang efektif di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan psikoedukasi, pelatihan interaktif, dan diskusi kelompok, program ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa dan tenaga pendidik tentang definisi *bullying*, jenis-jenisnya, serta dampak yang ditimbulkan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan sikap peserta, termasuk peningkatan kesadaran dalam melaporkan insiden bullying serta keterlibatan dalam menciptakan lingkungan yang lebih suportif. Implementasi strategi, seperti pembentukan tim anti-bullying, dukungan konseling, serta penguatan kebijakan sekolah, memberikan dampak positif dalam menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih aman. Meskipun terdapat tantangan dalam implementasi pencegahan, seperti resistensi perubahan budaya dan kurangnya pelatihan tenaga pendidik, program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis empati dan psikoedukasi dapat menjadi solusi yang efektif. Untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan monitoring berkelanjutan, kerja sama dengan psikolog, serta sosialisasi yang lebih luas. Dengan strategi yang sistematis, diharapkan komunitas SMK TechnoMedia mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang bebas dari perundungan dan mendukung kesejahteraan mental siswa.

Kata Kunci: *Bullying; Empati; Kesehatan Mental; Pencegahan Kekerasan; Psikoedukasi*

Abstract

Bullying is a phenomenon that causes psychological and social harm to students, affecting their mental health, social interactions, and academic performance. The Community Service Activity (PKM) with the theme "Stop Bullying, Build Empathy: Psychoeducation on Violence Prevention and Mental Health Support for the SMK TechnoMedia Community" aims to raise awareness and develop effective preventive strategies within the school environment. Through psychoeducation, interactive training, and group discussions, the program successfully improved students' and educators' understanding of bullying definitions, types, and impacts. Activity outcomes showed changes in participants' attitudes, including increased awareness in reporting bullying incidents and involvement in creating a more supportive environment. The implementation of strategies, such as the formation of an anti-bullying team, counseling support, and strengthening school policies, has had a positive impact in creating a safer educational ecosystem. Despite challenges in

implementing prevention measures, such as resistance to cultural change and insufficient training for educators, the program demonstrates that empathy-based and psychoeducational interventions can be effective solutions. To ensure the sustainability of the program, continuous monitoring, collaboration with psychologists, and broader outreach are needed. With a systematic strategy, it is hoped that the SMKTechnoMedia community can create an educational environment free from bullying and supportive of students' mental well-being.

Keywords: *Bullying; Empathy; Mental Health, Violence Prevention; Psychoeducation.*

PENDAHULUAN

Fenomena perundungan (bullying) di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK) semakin menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Perkembangan teknologi dan media sosial turut memperluas bentuk-bentuk kekerasan verbal dan psikologis yang dialami siswa, baik secara langsung maupun daring (Bowes, 2025; StopBullying.gov, 2023). Di tengah upaya menciptakan lingkungan belajar yang aman dan inklusif, perundungan menjadi penghambat utama dalam perkembangan sosial-emosional peserta didik (Community Preventive Services Task Force, 2021; Hikmat et al., 2024).

Secara khusus, komunitas SMK dengan jurusan teknomedia menghadapi tantangan unik. Siswa di jurusan ini cenderung lebih aktif dalam dunia digital, yang membuka ruang lebih besar terhadap

cyberbullying. Selain itu, tekanan akademik dan tuntutan keterampilan teknis dapat memperburuk kondisi kesehatan mental siswa, terutama jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial yang memadai (Borualogo et al., 2022; Gaffney et al., 2021).

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang bertujuan untuk memberikan manfaat langsung kepada masyarakat khususnya komunitas SMK melalui pengembangan dan penerapan pengetahuan dalam bentuk pendidikan dengan cara pendekatan psikoedukatif berbasis empati efektif dalam mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan kesadaran sosial siswa (UNESCO, 2019; Williams, 2025). Melalui PKM dosen, dosen dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keahliannya untuk memecahkan masalah nyata.

Kegiatan PKM dosen di Universitas Pamulang dilakukan secara langsung dan kali ini merupakan pelaksanaan PKM dengan tema “Stop *Bullying*, Bangun Empati Psikoedukasi Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas SMK TechnoMedia”. Kegiatan PKM dosen ini dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Techno Media, Jl. Kodiklat Tni Ampera No.1, Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310, yang menjadi salah satu target berfokus pada sekolah umum dan belum banyak yang mengeksplorasi konteks SMK, khususnya jurusan teknomedia yang memiliki karakteristik budaya belajar dan interaksi sosial yang berbeda.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sesuai dengan jadwal,

Tanggal pengabdian : Sabtu, 17 Mei 2025,
Waktu Pelaksanaan : Pukul 09.00-11.30 WIB,
Tempat Pengabdian : Sekolah Menengah Kejuruan Techno Media Jl. Kodiklat Tni Ampera No.1, Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310.

Peserta penyuluhan dan pendampingan Kegiatan PKM dosen dengan tema “Stop

Bullying, Bangun Empati Psikoedukasi Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas “SMK TechnoMedia”, adalah Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Techno Media Jl. Kodiklat Tni Ampera No.1, Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan pendampingan Kegiatan PKM dosen Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas “SMK TechnoMedia”,

Metode yang digunakan dalam laporan PKM dosen adalah metode Partisipatif dan Kolaboratif melibatkan siswa secara aktif dalam proses penyuluhan. Pendekatan berbasis partisipasi memungkinkan pemahaman lebih dalam terhadap kebutuhan mereka dan membuka peluang pemahaman yang lebih dalam dalam materi yang disampaikan. Untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan sebelumnya, pelaksanaan pengabdian masyarakat ini

dilakukan dalam beberapa agenda melibatkan metode berupa:

Tabel 1. Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Bulan	
		April	Mei
1	Survey Pendahuluan	V	
2	Koordinasi dengan pihak SMKTechnoMedia	V	
3	Identifikasi masalah	V	
4	Penyusunan materi	V	
5	Pelaksanaan Penyuluhan		V
6	Laporan		V

1. Identifikasi masalah yang dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk perancangan dan materi penyuluhan dalam kegiatan pengabdian ini. Melakukan survei lapangan ke SMKTechnoMedia.
2. Tempat Pengabdian : Sekolah Menengah Kejuruan Techno Media Jl. Kodiklat Tni Ampera No.1, Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan sebagai kegiatan.

Kemudian melakukan proses wawancara dan diskusi dengan pihak SMKTechnoMedia untuk identifikasi permasalahan ada. Sedangkan Tinjauan literatur menunjukkan bahwa program anti-bullying yang efektif melibatkan pendekatan multi-level, termasuk keterlibatan guru, keterlibatan keluarga, dan penguatan norma sosial positif (StopBullying.gov, 2023). Penelitian pustaka untuk acuan materi yang digunakan selama kegiatan pengabdian ini.

3. Pelaksanaan PKM Dosen bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan merancang dan mengevaluasi program psikoedukasi berbasis empati yang disesuaikan dengan karakteristik siswa jurusan teknomedia. Program ini tidak hanya menargetkan pengurangan perilaku bullying, tetapi juga memperkuat dukungan kesehatan mental melalui pendekatan yang kontekstual dan partisipatif.



Gambar 2. Kegiatan PKM dosen Penyuluhan dan pendampingan Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas “SMKTechnoMedia”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara penyuluhan dan pendampingan Kegiatan PKM dosen dibuka oleh Ketua PKM dosen dan dilanjutkan dengan sambutan dari Pimpinan Kepala Sekolah SMKTechnoMedia. Setelah itu dilakukan pemaparan materi mengenai Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas “SMKTechnoMedia. Kegiatan penyuluhan dilakukan dalam bentuk presentasi dengan menggunakan bantuan proyektor InFocus untuk menampilkan materi, dan pemateri mencoba menjawab pertanyaan pertanyaan dari siswa SMKTechnoMedia. Penyuluhan dan pendampingan ini bertujuan untuk mengedukasi pengurangan perilaku bullying,

dan memperkuat dukungan kesehatan mental melalui pendekatan yang kontekstual dan partisipatif.

Kegiatan PKM dilaksanakan dengan pendekatan berbasis psikoedukasi, intervensi sosial, dan partisipasi aktif dari komunitas SMKTechnoMedia. Berikut beberapa hasil yang dicapai:

1. Peningkatan Kesadaran

- a) Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai definisi bullying, jenis-jenisnya (fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying), serta dampaknya bagi korban dan pelaku.
- b) Kesadaran akan pentingnya empati dalam interaksi sosial meningkat, terutama di kalangan siswa dan tenaga pendidik.

2. Implementasi Strategi Pencegahan

- a) Sekolah mulai merancang kebijakan internal untuk mencegah kasus bullying, termasuk pembentukan tim anti-bullying yang beranggotakan siswa dan guru.
- b) Sosialisasi mengenai pentingnya melaporkan insiden bullying tanpa rasa takut berhasil

memotivasi peserta untuk berkomunikasi lebih terbuka tentang pengalaman mereka.

3. Penguatan Dukungan Kesehatan Mental

- a) Terbentuk kelompok dukungan bagi korban bullying dengan supervisi dari konselor sekolah.
- b) Dosen dan tenaga pendidik diberikan pelatihan mengenai teknik intervensi psikologis, termasuk cara menangani dampak emosional akibat perundungan.
- c) Identifikasi siswa yang berisiko mengalami gangguan psikologis akibat bullying, yang kemudian diarahkan untuk pendampingan lebih lanjut.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis psikoedukasi dapat menjadi alat yang efektif dalam menangani masalah bullying dan memperkuat empati dalam komunitas sekolah. Beberapa temuan penting dari pelaksanaan program ini meliputi:

1. Efektivitas Model Psikoedukasi

- a) Pendekatan partisipatif dan interaktif lebih efektif dibandingkan metode konvensional berbasis ceramah.

Sesi diskusi kelompok dan simulasi kasus nyata memberikan pengalaman yang lebih mendalam bagi peserta.

2. Hambatan dalam Implementasi Pencegahan

- a) Masih terdapat resistensi dari sebagian siswa dalam memahami urgensi anti-bullying, terutama mereka yang belum mengalami langsung dampaknya.
- b) Beberapa tenaga pendidik masih kurang percaya diri dalam menangani kasus bullying karena minimnya pelatihan yang mereka terima sebelumnya.

3. Rekomendasi untuk Keberlanjutan Program

- a) Perlu dilakukan monitoring berkelanjutan untuk mengevaluasi efektivitas kebijakan anti-bullying yang sudah diterapkan.
- b) Meningkatkan kerja sama dengan pihak eksternal seperti psikolog atau lembaga perlindungan anak agar sekolah memiliki sumber daya yang lebih luas dalam menangani kasus bullying.
- c) Mengembangkan program pelatihan berkelanjutan bagi guru

dan staf sekolah agar dapat lebih efektif dalam menangani dan mencegah perundungan.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema "Stop Bullying, Bangun Empati: Psikoedukasi Pencegahan Kekerasan dan Dukungan Kesehatan Mental bagi Komunitas SMKTechnoMedia" telah memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran, membangun empati, dan memperkuat dukungan kesehatan mental bagi siswa dan tenaga pendidik.

Pendekatan berbasis psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu peserta memahami mekanisme bullying serta strategi pencegahannya. Partisipasi aktif dan metode interaktif mendorong keterlibatan yang lebih mendalam, sehingga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif.

Meskipun masih terdapat tantangan dalam implementasi kebijakan anti-bullying, hasil program menunjukkan adanya perubahan positif, seperti peningkatan kesadaran siswa, penerapan strategi pencegahan, dan penguatan sistem dukungan

psikologis. Untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan monitoring rutin, pelatihan lebih lanjut bagi tenaga pendidik, serta kerja sama dengan pihak eksternal seperti psikolog dan lembaga perlindungan anak.

Dengan adanya komitmen bersama dari komunitas SMKTechnoMedia, diharapkan program ini dapat menjadi langkah awal menuju sekolah yang lebih ramah, berempati, dan bebas dari perundungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih kepada Pimpinan Kepala Sekolah SMKTechnoMedia atas kesempatan yang diberikan dalam melaksanakan kegiatan PKM. Masukan dan dukungan kritis mereka secara signifikan meningkatkan kualitas kegiatan PKM. Tanpa upaya dari semua pihak baik individu, siswa, Pimpinan Kepala Sekolah SMKTechnoMedia, rekan dosen dan institusi Unpam, PKM ini tidak akan mungkin terwujud.



(Gambar 3. Foto Bersama Tim PkM)



(Gambar 4. Foto pada saat Sambutan ketua pelaksanaan PkM)

REFERENSI

Borualogo, I. S., Kusdiyati, S., Wahyudi, H., Dwiratnasari, I., Lestari, R. C., Puspita, R., & Minarsih, Y. (2022). Designing of Bullying Prevention Psychoeducational Intervention for Victims. *Proceedings of the 4th Social and Humanities Research Symposium (SoRes 2021)*, 658(SoRes 2021), 385–389.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220407.078>

Bowes, L. (2025). From risk to resilience:

rethinking anti-bullying interventions to improve mental health outcomes.

European Journal of Developmental Psychology, 22(3), 418–431.

<https://doi.org/10.1080/17405629.2025.2483514>

Community Preventive Services Task Force.

(2021). Violence prevention:

School-based anti-bullying interventions. *The Guide to Community Preventive Services*.

<https://odphp.health.gov/healthypeople/tools-action/browse-evidence-based-resources/violence-prevention-school-based-anti-bullying-interventions>

Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D.

P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2).

<https://doi.org/10.1002/cl2.1143>

Hikmat, R., Suryani, S., Yosep, I., & Jeharsae, R. (2024). Empathy's Crucial Role: Unraveling Impact on Students Bullying Behavior - A Scoping Review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 17(July), 3483–3495.

<https://doi.org/10.2147/JMDH.S4699>

21

StopBullying.gov. (2023). Prevention and Intervention: Multi-Tiered Approaches to Bullying. *StopBullying.Gov*.
<https://www.stopbullying.gov/resources/research-resources/mtss-prevention-approaches-and-effective-intervention>

UNESCO. (2019). Behind the numbers: ending school violence and bullying. In *UNESCO*. UNESCO.
<https://doi.org/10.54675/TRVR4270>

Williams, C. (2025). Effective Bullying Prevention: Strategies for Entire Schools. *OneOp*.
<https://oneop.org/2025/03/27/effective-bullying-prevention/>