



## **EDUKASI KESEHATAN MENTAL, PERUNDUNGAN DAN PENCEGAHAN PERILAKU SELF-HARM PADA SISWA/I DI SMPN 1 BABAKAN MADANG, BOGOR**

**Nicholas Hardi<sup>1\*</sup>, Patricia Angelika<sup>2</sup>, Cellina Aurelia Soerianto<sup>2</sup>, Xenia Tamara<sup>2</sup>,  
Nicholas Francisco Gaverio<sup>2</sup>, Linawati Hananta<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa dan Perilaku, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia*

<sup>2</sup>*Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta,  
Indonesia*

<sup>3</sup>*Departemen Farmakologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia  
Atma Jaya, Jakarta, Indonesia*

\*Penulis Korespondensi : [nicholas.hardi@atmajaya.ac.id](mailto:nicholas.hardi@atmajaya.ac.id)

### **Abstrak**

*Remaja merupakan fase perkembangan yang penting dalam membentuk identitas seseorang. Pengalaman yang kurang baik pada fase ini seperti perundungan, dapat menjadi cikal bakal dan berhubungan dengan masalah perkembangan yang dapat timbul di kemudian hari, seperti perilaku mencederai diri (self-harm) sebagai bentuk mekanisme koping untuk masalah yang dirasakan kurang nyaman. Kesadaran siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor akan perundungan dan dampaknya bagi kesehatan mental diketahui masih kurang, sehingga upaya intervensi untuk meningkatkan kesadaran akan tema ini menjadi penting. Kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor dengan memberikan edukasi terkait perundungan dan memperkenalkan berbagai mekanisme koping adaptif sebagai langkah pencegahan terhadap perilaku self-harm yang merupakan salah satu dampak dari perundungan. Evaluasi kegiatan PkM dengan melihat perbandingan nilai pre-test dan post-test serta hasil survei kepuasan kegiatan. Secara umum, kegiatan PkM ini telah berjalan dengan baik dan dapat memberikan peningkatan pengetahuan sebesar 2,17% mengenai kesehatan mental, perundungan dan mekanisme koping. Dengan demikian, kegiatan serupa di kemudian hari dapat dipertimbangkan dan disempurnakan agar lebih bermanfaat dan berdampak bagi masyarakat sekitar.*

**Kata kunci:** *Edukasi, Mekanisme Koping, Perundungan, Remaja SMP, Self-harm*



### Abstract

*Adolescence is a crucial developmental phase in shaping one's identity. Adverse experiences during this phase, such as bullying, can be the precursor to and related to developmental problems that may arise later in life, such as self-harm behavior as a form of maladaptive coping mechanism for emotional disturbances. Students of SMPN 1 Babakan Madang, Bogor, are still lacking in awareness of bullying and its impact on mental health, so intervention efforts to raise awareness of this theme are important. This community service (PkM) activity aims to increase students' understanding at SMPN 1 Babakan Madang, Bogor, by providing education on bullying and introducing various adaptive coping mechanisms as a preventive measure against self-harm behavior, one of the impacts of bullying. We evaluated this PkM activity by comparing pre-test and post-test scores and the results of the activity satisfaction survey. In general, this PkM activity has run well and can provide a 2.17% increase in knowledge regarding mental health, bullying, and coping mechanisms. Thus, similar activities in the future can be considered and refined to be more beneficial and impactful for the surrounding community.*

**Keywords:** *Bullying, Coping Mechanism, Education, Middle School Teenagers, Self-harm*

## Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama karena masa remaja adalah periode transisi yang penuh tantangan emosional dan sosial (Melizsa *et al.*, 2021). Menurut teori psikososial Erik Erikson, remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, di mana mereka berupaya membangun identitas diri dan mencari peran dalam masyarakat (Rusuli, 2022). Proses ini sering disertai tekanan dari lingkungan, konflik internal, dan kebingungan peran. Remaja dengan kesehatan mental yang baik akan lebih mampu dalam mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, sedangkan gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup (Gintari *et al.*, 2023).

Salah satu isu yang sangat memengaruhi kesehatan mental remaja adalah perundungan (*bullying*), baik secara fisik dan verbal yang dilakukan secara luring maupun daring (*cyberbullying*). Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2022 menunjukkan bahwa sekitar 41,1% anak di Indonesia mengalami perundungan (Yured, 2023). Perundungan dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti rendahnya rasa percaya diri, depresi, kecemasan, dan perilaku agresif. Kondisi ini sering kali berujung pada perilaku menyakiti diri (*self-harm*) sebagai mekanisme maladaptif untuk meredakan tekanan emosional (Kalangi *et al.*, 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian awal dengan Kepala Sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor, diketahui bahwa kesadaran siswa/i akan isu perundungan dan dampaknya pada kesehatan mental masih tergolong rendah. Beberapa siswa/i didapatkan tidak menyadari bahwa perilaku yang mereka lakukan atau alami termasuk kategori perundungan atau *bullying*, serta sebagian siswa/i menganggap hal tersebut adalah wajar dan merupakan bagian dari interaksi sosial. Minimnya pemahaman ini meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental dan perilaku *self-harm*. Selain itu, lingkungan sekolah ini yang termasuk dalam wilayah pedesaan seringkali memiliki keterbatasan dalam program edukasi kesehatan mental sehingga intervensi yang memadai juga menjadi jarang dilakukan. Berdasarkan permasalahan tersebut, kami memilih SMPN 1 Babakan Madang, Bogor sebagai lokasi kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi terkait kesehatan mental, *bullying* dan perilaku *self-harm*.

Kegiatan pengabdian masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa/i SMPN 1 Babakan Madang mengenai kesehatan mental, *bullying*, dan perilaku *self-harm*, serta memperkenalkan teknik koping yang adaptif seperti “TIP Skills (*Temperature, Intense Exercise, Paced Breathing, and Paired Muscle Relaxation*)” (Linehan, 2015). Keterampilan regulasi emosi seperti “TIP Skills” telah terbukti dapat membantu remaja dalam mengelola stres dan mengurangi perilaku *self-harm* (Schaich *et al.*, 2021). Melalui pemaparan materi dan diskusi interaktif, para siswa/i diharapkan mampu

mengenali, mencegah, dan mengelola dampak *bullying*, sekaligus membangun keterampilan regulasi emosi yang sehat. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mental di sekolah mampu meningkatkan kesadaran siswa/i dan menurunkan angka perundungan (Sarumi & Narmi, 2023). Selain itu, intervensi edukasi di wilayah pedesaan terbukti efektif ketika dilakukan secara partisipatif, melibatkan guru, siswa/i, dan orang tua, sehingga dapat tercipta lingkungan yang lebih aman dan mendukung kesehatan mental remaja (Lette & Paulus, 2022). Dengan demikian, kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai *bullying* dan dampaknya, serta cara mengatasi masalah emosi yang timbul.

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan PkM ini merupakan bagian dari kegiatan “Pekan Aktivitas Sosial” yang diadakan oleh Senat Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya pada periode 2024/2025. Kegiatan ini diawali dengan melakukan survei lokasi dan diskusi bersama dengan kepala sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor untuk menentukan isu kesehatan mental yang ditemui di sekolah. Hasil diskusi tersebut merumuskan bahwa masalah yang dialami siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor adalah perundungan (*bullying*) dan perilaku *self-harm*. Tim kegiatan PkM kemudian melakukan penyusunan materi edukasi yang akan dibagikan kepada para peserta kegiatan yang mencakup siswa/i Kelas 9 SMPN 1 Babakan Madang, Bogor sejumlah 146 peserta. Materi edukasi yang disusun terdiri atas: definisi “*bully*”, bentuk dan dampak dari perundungan atau *bullying*, perubahan sikap pelaku *bullying* dan cara korban menghadapi *bullying*, pengenalan terhadap perilaku “*self-harm*” sebagai salah satu mekanisme koping maladaptif terhadap *bullying* beserta bentuknya, serta pengenalan terhadap mekanisme koping adaptif, salah satunya dengan “*TIP Skills*”.

Kegiatan PkM dilaksanakan pada hari Jumat, 24 Januari 2025. Kegiatan diawali dengan acara pembukaan selama 20 menit, diikuti dengan pengisian *pre-test* oleh para peserta kegiatan selama 5 menit. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan oleh penyuluh dengan alokasi waktu selama 25 menit yang didukung dengan media edukasi berupa *powerpoint*, poster dan penayangan video edukasi. Poster edukasi mengenai *bullying* dan pencegahan *self-harm* kemudian akan diberikan kepada pihak sekolah untuk dapat menjadi media edukasi yang dapat dibaca dan diingat kembali oleh para siswa/i setelah kegiatan berakhir. Setelah penyuluhan selesai, para peserta diberikan kesempatan untuk bertanya langsung kepada penyuluh dalam sesi “diskusi dan tanya-jawab” dengan alokasi waktu selama 10 menit. Kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* oleh para peserta dan sesi foto bersama dengan total waktu selama 15 menit.

Evaluasi kegiatan PkM dilakukan dengan melihat perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* para peserta, yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai *bullying*, perilaku *self-harm*

dan mekanisme koping (detail pertanyaan pada Tabel 1). Hasil perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* ini kemudian akan selanjutnya dianalisis secara kolektif dan disertakan dalam laporan pertanggungjawaban kegiatan. Selain itu, tim juga menyebarkan formulir evaluasi dan survei kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan kepada kepala sekolah SMPN 1 Babakan Madang secara daring. Evaluasi kegiatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi keberhasilan, hambatan, serta aspek-aspek yang dapat diperbaiki dalam rangkaian kegiatan yang telah berlangsung, sehingga kedepannya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan bermanfaat bagi masyarakat sekitar. Metode pelaksanaan kegiatan PkM secara ringkas mulai dari persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi dapat dilihat pada Diagram 1.

Tabel 1. Pertanyaan pre-test dan post-test

No.	Pertanyaan
1	Langkah yang harus dilakukan apabila mendapat <i>bullying</i> :
2	Apa yang menjadi tujuan dalam mencari dukungan sosial untuk korban <i>bullying</i>
3	Dampak emosional yang dirasakan korban
4	Salah satu cara menenangkan emosi
5	Sikap yang seharusnya dilakukan untuk menghindari perilaku mem- <i>bully</i>
6	Apa itu <i>bully</i> ?
7	Yang bukan merupakan bentuk <i>self-harm</i>
8	Salah satu bentuk <i>bullying</i> adalah
9	Cara mekanisme koping yang tepat
10.	Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku menyakiti diri sendiri

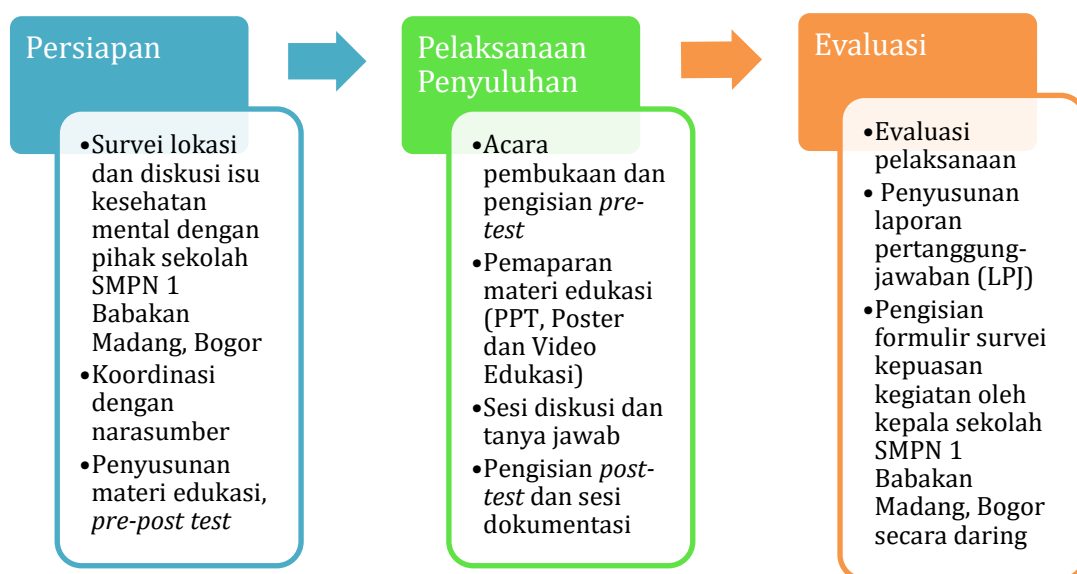


Diagram 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan PkM di SMPN 1 Babakan Madang, Bogor

## Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan periode transisi yang penuh dengan berbagai tantangan baik secara fisik, emosional maupun sosial yang unik dan formatif. Pengetahuan mengenai *bullying* dan cara meregulasi emosi sebagai respon terhadap dampak serta tantangan emosional yang dapat timbul merupakan hal penting untuk dipahami oleh remaja, khususnya siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor. Secara umum, kegiatan PkM ini dapat berlangsung dengan lancar dan tepat waktu (dokumentasi proses kegiatan PkM dapat dilihat pada Gambar 1). Siswa/i peserta kegiatan tampak memiliki antusiasme dan energi yang positif dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, yakni seluruh peserta tampak fokus mendengarkan pada saat pemaparan materi oleh penyuluh dan aktif berdiskusi selama sesi tanya-jawab berlangsung. Observasi ini didukung oleh hasil evaluasi kegiatan yang menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada total 146 peserta, yakni sebesar 2,17%. Selain itu, tim PkM juga mendapatkan kesan yang positif dari para guru dan kepala sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor terhadap keberlangsungan acara ini, yang ditutup dengan sesi foto bersama (Gambar 2).

Hasil evaluasi kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor memiliki pengetahuan awal yang cukup baik mengenai topik *bullying* dan *self-harm*. Berdasarkan nilai rata-rata *pre-test*, kenaikan 2,17% ini tergolong kecil, yang menunjukkan kemungkinan adanya faktor *ceiling effect* dengan pengukuran skor awal yang tinggi berpotensi untuk menutupi deteksi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan lebih lanjut, sehingga dampak dapat terlihat tidak terlalu signifikan (Staus *et al.*, 2021). Di sisi lain, tampak adanya potensi diskrepansi antara perspektif pihak sekolah, yakni kepala sekolah dan para guru dengan siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor. Pihak sekolah mempertimbangkan masih ditemukan perilaku *bullying* dan *self-harm* pada siswa/i setempat sehingga mereka berpersepsi bahwa pengetahuan *bullying* dan *self-harm* pada siswa/i tergolong rendah atau tidak memahami perbuatan tersebut. Pengalaman ini memberikan ide bahwa kedepannya dalam melakukan pengkajian kebutuhan (*need assessment*) selain melibatkan pihak berwenang, perlu melibatkan juga kelompok sasaran, yang dalam kegiatan PkM ini adalah siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor agar materi yang disampaikan lebih sesuai dengan perspektif dan kebutuhan kelompok sasaran.



(a)



(b)



(c)



(d)



(e)

Gambar 1. Kegiatan edukasi mengenai kesehatan mental, *bullying* dan pencegahan perilaku *self-harm* pada SMPN 1 Babakan Madang, Bogor (a) Pembukaan kegiatan oleh narasumber (b-c) Pemaparan materi oleh penyuluh melalui *powerpoint* dan poster edukasi (d) Sesi diskusi dan tanya-jawab antara penyuluh dengan peserta kegiatan (e) Penayangan video edukasi mengenai verbal *bullying* dan cara komunikasi yang efektif



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat bersama tim panitia, narasumber dan pihak sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor

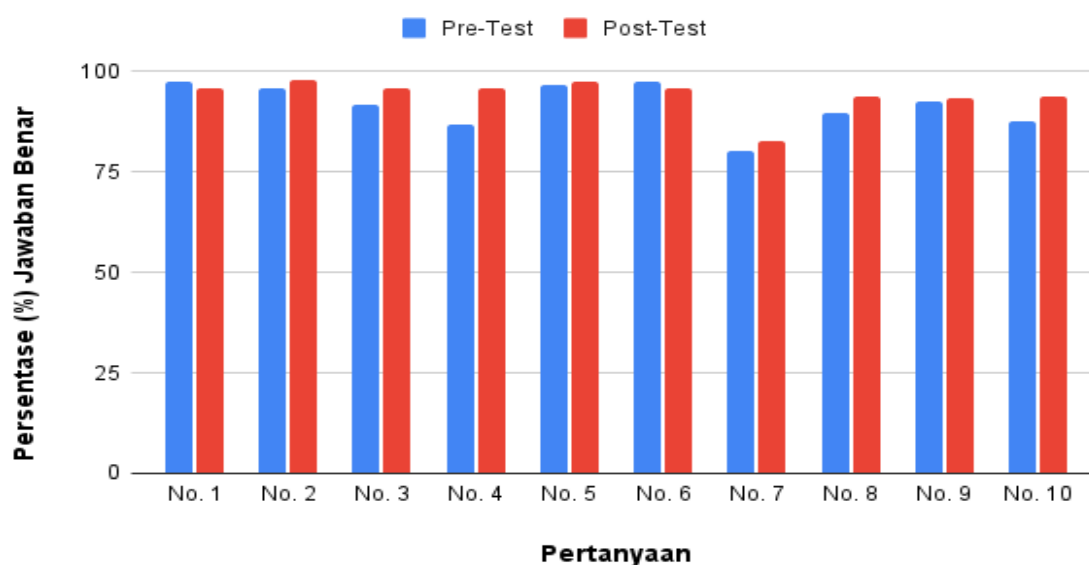
Hasil evaluasi kegiatan PkM ini menunjukkan bahwa siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor memiliki pengetahuan awal yang cukup baik mengenai topik bullying dan self-harm. Berdasarkan nilai rata-rata pre-test, kenaikan 2,17% ini tergolong kecil, yang menunjukkan kemungkinan adanya faktor ceiling effect dengan pengukuran skor awal yang tinggi berpotensi untuk menutupi deteksi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan lebih lanjut, sehingga dampak dapat terlihat tidak terlalu signifikan (Staus et al., 2021). Di sisi lain, tampak adanya potensi diskrepansi antara perspektif pihak sekolah, yakni kepala sekolah dan para guru dengan siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor. Pihak sekolah mempertimbangkan masih ditemukan perilaku bullying dan self-harm pada siswa/i setempat sehingga mereka berpersepsi bahwa pengetahuan bullying dan self-harm pada siswa/i tergolong rendah atau tidak memahami perbuatan tersebut. Pengalaman ini memberikan ide bahwa kedepannya dalam melakukan pengkajian kebutuhan (need assessment) selain melibatkan pihak berwenang, perlu melibatkan juga kelompok sasaran, yang dalam kegiatan PkM ini adalah siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor agar materi yang disampaikan lebih sesuai dengan perspektif dan kebutuhan kelompok sasaran.

Melihat lebih detail pada hasil perbandingan persentase (%) jawaban “benar” pada pre-test dan post-test (Gambar 3), tampak adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor mengenai dampak emosional akibat bullying, cara menenangkan emosi yang timbul, bentuk bullying dan cara mencegah perilaku self-harm. Hal ini tertuang dalam peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan pada pertanyaan nomor 3, 4, 8 dan 10. Siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor

juga lebih memahami mengenai tujuan dukungan sosial pada korban bullying, perubahan sikap untuk menghindari perilaku bullying, bentuk self-harm dan cara mekanisme koping yang adaptif (pertanyaan 2, 5, 7 dan 9). Hasil kegiatan PkM ini sejalan dengan studi pada remaja di SMPN 3 Kota Kupang bahwa edukasi dapat membantu meningkatkan pemahaman mengenai bullying secara signifikan (Salukh et al., 2024). Selain itu, mekanisme koping juga berhubungan dengan ketahanan psikologis remaja korban bullying di SMPN 8 Makassar, dengan 75% remaja melakukan mekanisme koping maladaptif dan 51,1% memiliki ketahanan psikologis yang cenderung tidak stabil baik secara sikap maupun emosional (Gala J.C. dan Token Y.G.I., 2019). Dengan demikian, informasi dari kegiatan PkM ini dapat meningkatkan kesadaran siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor terutama terkait dampak emosional dan cara mengatasi emosi yang timbul akibat bullying.

Hal menarik lain yang dapat kami simpulkan dari hasil evaluasi kegiatan PkM ini adalah adanya sedikit penurunan jumlah jawaban benar nomor 1 dan 6 mengenai *bullying* dan langkah yang dapat dilakukan setelah mengalami *bullying* (baik dari diri sendiri maupun mencari bantuan orang lain). Pada pertanyaan nomor 1, pada *pre-test* sudah banyak yang memahami bahwa “*mencari dukungan sosial*” adalah pilihan yang benar (97,3%) ketika seseorang mengalami *bullying*. Pada *post-test*, terdapat sejumlah 5 siswa/i yang merubah jawabannya sebagai “*mencari dukungan untuk membalas dendam kepada pelaku*” (3,42%)” dibandingkan dengan jawaban benar yang sebelumnya sudah dipilih, dengan proporsi remaja siswi didapatkan lebih banyak. Beberapa penelitian pada remaja SMA berusia 15-20 tahun yang mengalami *bullying* juga menunjukkan hasil yang sama bahwa pada tahap awal, korban cenderung untuk memilih menghindar dari pelaku (*avoidance*), masih berharap pelaku mendapat balasan (*revenge motivation*) serta enggan untuk berbuat baik terhadap pelaku (*benevolence* rendah); yang juga lebih sering didapatkan pada remaja perempuan dibanding laki-laki karena lebih banyak menggunakan emosi dalam mengendalikan diri (Utami et al., 2019; Alitani et al., 2025). Hal ini sangat mungkin terjadi mengingat dampak *bullying* yang begitu luas, baik secara emosional dan psikologis, seperti rasa sakit hati, depresi, rendah diri, dan kecemasan, maupun secara sosial, seperti perilaku menghindar, isolasi diri, hingga agresivitas. Kemampuan memaafkan (*forgiveness*) merupakan salah satu mekanisme koping positif yang berperan penting dalam menghadapi berbagai dampak negatif tersebut, antara lain dengan menurunkan motivasi balas dendam, mengurangi perilaku penghindaran, serta meningkatkan kemampuan remaja untuk beradaptasi secara psikologis (Utami et al., 2019; Alitani et al., 2025). Proses memaafkan merupakan suatu proses yang bertahap, sesuai dengan teori oleh Robert Enright bahwa memaafkan melibatkan perjalanan emosional, kognitif dan moral yang diawali dengan menyadari dan menghadapi rasa sakit yang ada seperti dendam (*Uncovering Phase*) dan berusaha untuk melepaskannya dengan membuat keputusan dan mencoba untuk memaafkan (*Decision Phase* dan *Work Phase*) hingga menemukan makna baru dalam penderitaan (*Deepening Phase*) (Sutton, 2018).

Pada evaluasi ini juga tampak adanya potensi kekeliruan dalam menjawab pertanyaan nomor 6 mengenai definisi *bully*. Pada *post-test*, masih ada beberapa peserta yang menjawab pertanyaan tersebut dengan “perilaku menyakiti diri sendiri” (3,42%) yang merupakan definisi “*self-harm*” dibandingkan dengan jawaban benar yaitu “perilaku menyakiti orang lain” (95,9%). Kami menduga adanya latar belakang masalah ini karena padatnya materi yang diberikan dalam satu waktu. Tim PkM juga telah memberikan poster edukasi yang dapat menjadi informasi bagi siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor meskipun kegiatan sudah berakhir. Persentase jumlah jawaban benar pada *post-test* masih tergolong tinggi (>80%) pada seluruh soal *post-test*, meskipun ditemukan adanya sedikit penurunan.



Gambar 3. Perbandingan persentase jawaban benar *pre-test* dan *post-test* peserta kegiatan berdasarkan dari topik pertanyaan yang diajukan

## Simpulan dan Saran

Secara umum, kegiatan PkM ini berlangsung dengan lancar, interaktif dan kondusif. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 2,17% berdasarkan perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*. Meskipun angka peningkatan pengetahuan ini relatif kecil, siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor mendapatkan peningkatan pengetahuan, khususnya dalam hal mengenai dampak emosional yang timbul akibat *bullying*, cara menangani masalah emosional tersebut dengan lebih baik dan mencegah mekanisme koping yang maladaptif seperti perilaku *self-harm* yang merupakan tujuan utama dari kegiatan PkM ini.

Pelaksanaan PkM ini perlu mendapatkan perbaikan lebih lanjut dalam hal perlunya survei kebutuhan (*need assessment*) yang lebih menyeluruh, yakni tidak hanya mencakup



pihak yang berwenang (dalam hal ini pihak sekolah), melainkan juga mencakup target peserta kegiatan yang dalam kegiatan ini adalah siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor. Hal ini bertujuan untuk memahami perspektif dan kebutuhan para peserta target secara lebih tepat, serta meninjau kembali materi edukasi yang mungkin masih diperlukan oleh para peserta namun belum tersasar dengan baik. Selain itu, contoh kontekstual yang diberikan selama edukasi hendaknya disesuaikan dengan pengalaman peserta agar memudahkan pemahaman terhadap perbedaan istilah dan konsep yang disampaikan. Setelah pemaparan materi, siswa/i juga perlu diajak melakukan penyegaran kembali (*refreshment*) terhadap pengetahuan yang sudah didapat mengenai *bullying*, dengan penekanan pada cara meregulasi emosi negatif akibat *bullying* serta langkah positif yang dapat dilakukan apabila memerlukan bantuan lebih lanjut. Kami merekomendasikan pihak sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor untuk menyiapkan lingkungan yang aman bagi siswa/i dalam melaporkan perilaku *bullying* ataupun masalah kesehatan mental lainnya, serta dalam mendapatkan bantuan sosial. Selain itu, pihak sekolah diharapkan melakukan evaluasi dan pendampingan secara berkala pada siswa/i yang membutuhkan, khususnya mereka yang masih memiliki niat untuk membalas dendam terhadap pelaku *bullying*, guna mendorong perubahan perilaku siswa/i ke arah yang lebih positif dan berkelanjutan sebagai dampak jangka panjang yang diharapkan dari kegiatan PkM ini.

### **Ucapan Terimakasih**

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Pusat Pemberdayaan Masyarakat Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya atas dukungan dana yang memungkinkan terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih turut kami sampaikan kepada pihak sekolah SMPN 1 Babakan Madang, Bogor karena telah menyediakan data, lokasi serta sarana pendukung bagi kelancaran pelaksanaan kegiatan PkM ini serta kepada seluruh siswa/i SMPN 1 Babakan Madang, Bogor atas antusiasme, perhatian dan partisipasinya dalam keberlangsungan kegiatan PkM ini.

---

## Daftar Referensi

- Alitani, M. B., Wijaya, Y. D., & Sulistiana, H. (2025). Gambaran *forgiveness* pada siswi SMA korban *bullying*. *Journal on Education*, 7(2), 12427–12433.
- Gala, C. J., & Token, I. G. Y. (2023). Hubungan mekanisme koping dengan ketahanan psikologis remaja korban *bullying* di SMP Negeri 8 Makassar. [S1 thesis, STIK Stella Maris]. STIK Stella Maris Repository. <http://repository.stikstellamarismks.ac.id/id/eprint/663>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, I. P. (2024). *Self-harming* pada remaja. *DIDASKALIA: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 5(1), 40–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.51667/djpk.v5i1.1853>
- Lette, A. R., & Paulus, A. Y. (2022). *Bullying* sebagai cara untuk mengakrabkan (studi fenomenologi di kalangan siswa SMA kota kupang). *Excellent Midwifery Journal*, 5(2), 19–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v5i2.218>
- Linehan, M.M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). *The Guilford Press*.
- Melizsa, Sopian, A., Dewantoro, A., Wijarnako, D. A. W., Rahajeng, S. K., et al. (2021). The importance of mental health in children and adolescents in Parakan Inpres Village, Selatan, Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori Erick Erikson dengan konsep islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Salukh, S. D., Hamu, A. H., Victoria, R., Roku, R., Rindu, Y., Rino, A., & Vancapo. (2024). Pendekatan edukasi tentang *bullying* pada remaja di SMP Negeri 3 Kota Kupang. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 15776–15780.
- Sarumi, R., & Narmi, N. (2023). Penyuluhan kesehatan terkait kesehatan mental pada remaja. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 3(2), 29–33. <https://doi.org/10.46233/k2jce.v3i02.954>
- Schaich, A., Braakmann, D., Rogg, M., Meine, C., Ambrosch, J., Assmann, N., Borgwardt, S., Schweiger, U., & Fassbinder, E. (2021). *How do patients with borderline personality disorder experience distress tolerance skills in the context of dialectical behavioral therapy? —a qualitative study*. *PLOS ONE*, 16(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252403>
- Staus, N. L., O'Connell, K., & Storksdieck, M. (2021). *Addressing the ceiling effect when assessing stem out-of-school time experiences*. *Frontiers in Education*, 6, <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.690431>
- Sutton, P. M. (2018). *The enright rocess model of psychological forgiveness*. *Courage International Inc*.
- Utami, G., Sari, N., Dahlia, D., & Sari, K. (2023). *Self-injury behavior* pada remaja korban perundungan dan kaitannya dengan kelekatan orang tua. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(2), 198–220. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i2.32163>
- Yured, A. (2023). Resiliensi remaja korban *bullying* pada siswa kelas VIII di SMPN 14 Padang. [D3 thesis, Andalas University]. Andalas University Repository. <http://scholar.unand.ac.id/id/eprint/455854>
-