

PENELITIAN ASLI

MENCIPTAKAN LINGKUNGAN POSITIF: UPAYA PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DI PANTI ASUHAN

Jihan Diafatma¹, Khaulah Aisyah Putri Siswanto², Sinarsi Meliala³, Indriani Dwi Putri Ebigael⁴, Margaretha Halawa⁵, Wiwik⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 20 Januari 2026
Direvisi: 25 Januari 2026
Diterima: 31 Januari 2026
Diterbitkan: 10 Februari 2026

Kata kunci: Layanan Psikologis.

Penulis Jihan Diafatma
Email: jihandiafatma@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Kasus remaja dengan tindakan bullying mengalami peningkatan, yang membuat banyak dampak pada kepribadian remaja. Sehingga diperlukan tindakan preventif bagi remaja untuk tindakan perundungan.

Tujuan: Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja di Panti Asuhan Al Washliyah Medan tentang pentingnya kesehatan mental dan efek perundungan pada remaja sehingga terjadi penurunan kasus perundungan pada remaja. Jumlah peserta adalah 40 orang.

Metode: Metode dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dalam bentuk ceramah serta diskusi dan tanya jawab.

Hasil: Hasil pengabdian masyarakat yaitu peningkatan pengetahuan tentang perundungan bagi remaja sehingga remaja dapat meningkatkan perilaku pencegahan perundungan.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat ini disimpulkan bahwa perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim profesional yang memahami terkait permasalahan psikologis seperti dosen psikologi, psikolog, dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku dan mengurangi bertambahnya permasalahan psikologis yang dialami pada masyarakat.

Jurnal Abdimas Mutiara
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 7 No. 1, Februari, 2026 (P320-325)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Psikologi>

DOI: <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6855>

How To Cite: Jihan Diafatma, Khaulah Aisyah Putri Siswanto, & Sinarsi Meliala. (2026). MENCIPTAKAN LINGKUNGAN POSITIF: UPAYA PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DI PANTI ASUHAN. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 7(1), 320–325. <https://doi.org/10.51544/jam.v7i1.6855>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Bullying di kalangan remaja masih sering kita jumpai. Masyarakat menganggap hal ini sudah biasa karena masa remaja adalah masa dimana remaja mencari jati dirinya dan kenakalannya akan hilang sendiri. Apabila dibiarkan, maka akan timbul masalah karena dampaknya berpengaruh pada perkembangan jiwa. Pelaku bullying bisa berpotensi menjadi pribadi yang sewenang-wenang. Jika halhal ini terus dibiarkan dalam tatanan kehidupan mereka maka akan mengakibatkan pelaku tumbuh menjadi pelaku kriminal atau sosok penguasa yang tak punya empati terhadap orang lain.

Pelaku bullying akan menganggap bahwa cara penyelesaian masalah yang paling baik adalah dengan cara-cara kekerasan atau pelaku beranggapan dengan mengintimidasi orang lain maka akan memenuhi keinginannya. Hal ini akan mendorong sifat premanisme yang akan terbawa hingga dewasa dan mengakibatkan ketidaknyamanan di masyarakat. Perilaku kasar maupun tindakan bullying dapat terjadi karena tidak adanya cinta dan kehangatan dalam keluarga. Akhir-akhir ini kekerasan memang telah menjadi bagian dari kehidupan remaja.

Kekerasan antar sebaya atau bullying merupakan suatu tindak kekerasan fisik dan psikologis yang dilakukan seseorang atau kelompok. Tindakan tersebut dimaksudkan untuk melukai, membuat takut atau membuat tertekan seseorang (anak atau siswa) lain yang dianggap lemah, misalnya secara fisik lebih lemah, minder dan kurang mempunyai teman, sehingga tidak mampu mempertahankan diri. Hal ini terjadi karena masih banyak orang tua yang melakukan corporal punishment dan menganggap wajar hal tersebut dengan alasan untuk mendisiplinkan. Sehingga kurang disadari orang tua yang dilakukan sebenarnya adalah bentuk lain dari kekerasan.

Rahman (2004) menyebutkan bentuk aktualisasi sumber oleh seseorang terhadap keluarga terwujud dalam bentuk upaya orang tua mendidik putra-putrinya dengan sebaikbaiknya. Sebagaimana dikutip anak pembohong umumnya berasal dari keluarga yang sering berbohong. Sebab, sebagian besar perilaku anak dipengaruhi oleh pengalamannya di rumah. Bila sebuah keluarga hidup damai dan tenang, maka diluar rumah, seluruh keluarga tersebut akan terbentuk oleh kebiasaannya hidup damai dan tenang. Sebaliknya, keluarga yang broken home dan penuh dengan konflik akan mempengaruhi pola interaksinya di luar rumah.

Bullying adalah suatu bentuk agresi dimana terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban. Pelaku selalu mempunyai kekuatan yang lebih dari pada korbannya. Bullying dapat berupa tindakan fisik, verbal dan psikologis. Bullying dapat terjadi secara langsung (tatap muka) atau tidak langsung (bersembunyi dibalik orang lain). Contoh tindakan bullying secara langsung adalah memukul dan memaki orang. Sedangkan contoh tindakan bullying secara tidak langsung adalah pengucilan dan gossip (Papler & Craig, 2000).

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan 1 hari, pada Jumat 24 Oktober 2025. Metode pengembangan yang akan dilaksanakan merupakan sebuah rangkaian

tahapan yang disusun secara sistematis, diantaranya :

1. Persiapan
 - a) Membentuk panitia
 - b) Mempersiapkan media
2. Pelaksanaan
 - a) Memberikan penyuluhan kepada remaja
 - b) Sesi Tanya jawab
3. Evaluasi Kegiatan
4. Pendokumentasian
5. Pemberian sembako dan cenderamata

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dari pukul 13.00. s/d 18.00 wib yang sasarannya adalah remaja di Panti Asuhan Al Washlyah Medan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh seluruh dosen dari Program Studi Psikologi Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Program Studi Psikologi. Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana menjelaskan definisi apa itu kesehatan mental, pentingnya kesehatan mental, dan masalah seperti apa saja yang bisa mempengaruhi kesehatan mental. Rendahnya tingkat pengetahuan, sikap masyarakat dan pentingnya penyuluhan ini dikarenakan semakin banyaknya kasus perundungan pada remaja sehingga tingkat pengetahuan tentang dampak dari perundungan masih kurang.

A. Pengertian Kesehatan Mental

Pemahaman akan mental yang sehat tidak lepas dari pemahaman mengenai sehat dan sakit secara fisik, berbagai penelitian telah mengungkapkan adanya hubungan antara kesehatan fisik dan mental individu dimana pada individu dengan keluhan medis menunjukkan adanya masalah psikis hingga taraf gangguan mental dan sebaliknya individu dengan gangguan mental juga menunjukkan adanya gangguan fungsi fisiknya (Dewi, 2012). Kesehatan mental merupakan kondisi individu yang terbebas dari segala bentuk gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental akan dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan kehidupan dan dapat beradaptasi untuk menghadapi masalah-masalah sepanjang kehidupan dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres (Putri et al, 2015). Kesehatan mental lebih dari sekedar gangguan mental. Dimensi positif kesehatan mental yang ditekankan oleh WHO sebagaimana tertuang dalam konstitusinya bahwa kesehatan adalah keadaan yang lengkap kesejahteraan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan. Konsep kesehatan mental meliputi kesejahteraan, self efficacy yang dirasakan, otonomi, kompetensi dan pengakuan untuk mewujudkan potensi intelektual dan emosional (WHO, 2003).

Penyakit mental yang paling umum adalah kecemasan dan gangguan depresi. Paling ekstrim orang dengan gangguan depresi mungkin tidak dapat bangun dari tempat tidur atau merawat dirinya secara fisik dan orang dengan gangguan kecemasan tertentu mungkin tidak dapat meninggalkan rumah atau mungkin memiliki ritual kompulsif untuk membantu meringankan ketakutan (Departement of Health Australia, 2017). Stresor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa

yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menaggulangi stresor (tekanan mental) yang timbul. Namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasinya sehingga menimbulkan gangguan jiwa. Jenis stresor psikososial, yaitu perkawinan misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, ketidaksetiaan, kematian salah satu pasangan kemudian problem orangtua meliputi tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak dan anak sakit. Hubungan Interpersonal dimana gangguan ini dapat berupa konflik dengan rekan kerja, konflik dengan atasan dan bawahan kemudian masalah lingkungan hidup meliputi pindah tempat tinggal dan penggusuran. Pekerjaan meliputi kehilangan pekerjaan, pensiun, pekerjaan terlalu banyak kemudian keuangan, perkembangan, penyakit fisik atau cidera, faktor keluarga dan lain-lain (Kemenkes RI, 2019).

B. Perundungan

Kata bullying berasal dari bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana-kemari. Secara etimologis, kata bully berarti menggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Di sisi lain, definisi tentang bullying “keinginan untuk menyakiti itu secara terminology hasrat ini dilakukan dengan senang hati oleh pelakunya dan kerugian yang cukup berat bagi korbannya (H. N. Sari dkk., 2022). Menurut Panggabean dkk.,(2023) bullying secara umum adalah segala macam kegiatan yang bertujuan untuk melukai dan menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental secara berulang-ulang. Kegiatan ini dapat terjadi karena adanya penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan kepada orang yang lebih lemah atau orang yang dibenci oleh pelaku.

Bullying atau perundungan adalah masalah serius yang mempengaruhi siswa pada berbagai level usia di seluruh dunia dan membutuhkan perhatian dari orang tua dan pendidik. Bullying merupakan perilaku agresif yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, perilaku diulang-ulang, atau memiliki potensi diulang (Setiowati & Dwiningrum, 2020). Menurut Adiyono dkk., (2022) bullying merupakan perilaku sosial yang seringkali terjadi di sekolah. Bullying juga bisa melibatkan siswa sebagai seorang pelaku dan korban. Perilaku bullying juga memberikan beberapa dampak negatif, baik untuk korban maupun untuk pelaku sendiri. Jika tindak bullying ini terjadi di SD/MI, maka peran seorang guru sangat dibutuhkan supaya guru mampu untuk mengenali, mengidentifikasi, dan menangannya.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perundungan atau bullying merupakan perilaku menyimpang, kekerasan ataupun penindasan yang bersifat mengancam, memaksa hingga menyakiti orang lain yang dilakukan secara terus-menerus dalam bentuk fisik, verbal, ataupun mental yang dilakukan secara nyata maupun melalui dunia maya secara perorangan ataupun kelompok bertujuan untuk kepuasan diri pelaku serta memberikan dampak yang buruk bagi korbannya seperti rasa cemas bahkan trauma dalam menjalani kehidupan.

C. Kesehatan Mental Sangat Penting

Alasan mengapa kesehatan mental penting :

- Kualitas hidup : Kesehatan mental yang baik meningkatkan kebahagiaan dan

kemampuan menikmati hidup.

- Hubungan sosial : Mendukung terjalinnya hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain.
- Produktifitas : Meningkatkan konsentrasi, efesiensi dan kinerja dalam studi maupun pekerjaan.
- Pencegahan penyakit : Mengurangi resiko penyakit fisik yang berkaitan dengan stres atau gangguan mental.
- Resiliensi : Membantu individu lebih kuat dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup.
- Pencegahan gangguan mental : Mencegah berkembangnya masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan.
- Kesejahteraan emosional : Menjaga kestabilan emosi dan kemampuan mengelola stres.
- Pengembangan diri : Mendukung proses mencapai potensi dan tujuan hidup.

D. Peran Psikolog

- Tenaga Profesional : Psikolog dan Psikiater memiliki peran penting dalam memberikan penanganan yang tepat untuk masalah kesehatan mental.
- Edukasi Dan Konseling : Mereka tidak hanya memberikan terapi, tetapi juga edukasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan mental.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan PKM





Sumber : Dokumentasi Penulis

4. Kesimpulan dan Saran

Bagi masyarakat dan tim kesehatan terdekat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait pentingnya kesehatan mental. Serta mempromosikan pentingnya kesehatan mental pada masyarakat dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, dan menayangkan film/video pada saat dilakukan penyuluhan sehingga akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi masyarakat.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim profesional yang memahami terkait permasalahan psikologis seperti dosen psikologi, psikolog, psikiater, dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku dan mengurangi bertambahnya permasalahan psikologis yang dialami pada masyarakat

5. Referensi

- American Psychological Association. (2020). The Importance of Mental Health. Diakses dari (<https://www.apa.org>)
- World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. Diakses dari (<https://www.who.int>)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_3