

Pendampingan Kesadaran Kesehatan Mental untuk Mencegah Perilaku *Bullying* di MA Almaarif Singosari

Anggun Indayana¹, Amanda Rohmatul Ummah²,
Adhyatmaja Muhammad T.H.R³, Devy Probowati⁴

Universitas Negeri Malang^{1,2,3,4}

anggun.indayana.2001116@students.um.ac.id¹,

amanda.rohmatul.2001116@students.um.ac.id²,

adhyatmaja.muhammad.2001116@students.um.ac.id³,

devy.probowati.fip@um.ac.id⁴

ABSTRACT

Based on the three great sins of the world of education, one of the most highlighted in the MA Almaarif Singosari environment is bullying behavior. The majority of bullying that occurs in this madrasa is verbal bullying which is classified as mild. In order not to become a heavy scale, preventive efforts are needed in the form of assistance to prevent bullying in madrasas. The method used is mentoring through an interactive talk show program with discussion, lecture and question and answer techniques. There were 64 participants in this assistance which included grade 10 and 11 students of MA Almaarif Singosari. As a result of this activity, participants were able to understand the importance of awareness of mental health to prevent bullying behavior, strengthened by 55% of the total participants who were enthusiastic about asking questions in the question and answer session and answering quizzes. The conclusion obtained is that this assistance can prevent bullying behavior in madrasas and students gain an understanding that it is important to have awareness of mental health. The advice given is to follow up in the form of procuring facilities or media to accommodate stories from victims such as vent boxes and conducting appropriate counseling for perpetrators and victims of bullying.

Keywords: *Talk Show, Mental Health Awareness, Bullying, Madrasah Aliyah*

ABSTRAK

Berdasarkan tiga dosa besar dunia pendidikan, salah satu yang paling disoroti di lingkungan MA Almaarif Singosari adalah perilaku *bullying*. *Bullying* yang mayoritas terjadi di madrasah ini adalah verbal *bullying* yang tergolong dalam skala ringan. Agar tidak menjadi skala berat, maka diperlukan upaya preventif berupa pendampingan untuk mencegah *bullying* di madrasah. Metode yang digunakan yaitu pendampingan melalui program *talk show* interaktif dengan teknik diskusi, ceramah, dan tanya jawab. Peserta pendampingan ini berjumlah 64 yang meliputi peserta didik kelas 10 dan 11 MA Almaarif Singosari. Hasil dari kegiatan ini, peserta dapat memahami pentingnya kesadaran akan kesehatan mental untuk mencegah perilaku *bullying*, diperkuat sebanyak 55% dari total peserta antusias untuk mengajukan pertanyaan pada sesi tanya jawab dan menjawab kuis. Kesimpulan yang diperoleh yaitu pendampingan ini dapat mencegah perilaku *bullying* di madrasah dan siswa memperoleh pemahaman bahwa penting untuk memiliki kesadaran akan kesehatan mental. Saran yang diberikan adalah melakukan tindak lanjut berupa pengadaan fasilitas atau media untuk menampung cerita dari korban seperti kotak curhat dan melakukan konseling yang tepat bagi pelaku maupun korban *bullying*.

Kata Kunci: *Talk Show, Mental Health Awareness, Bullying, Madrasah Aliyah*

ANALISIS SITUASI

Lingkungan madrasah merupakan salah satu tempat belajar yang berbasis Islami. Selain itu, madrasah juga menjadi tempat berinteraksi dan bersosialisasi yang tersedia dari jenjang usia anak-anak hingga dewasa. Madrasah Aliyah Almaarif Singosari merupakan lembaga yang setara dengan jenjang sekolah menengah atas. Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia, Nadiem Makarim, mengungkapkan bahwa terdapat “tiga dosa besar” dalam dunia pendidikan Indonesia saat ini. Tiga dosa besar tersebut berupa perundungan (*bullying*), kekerasan seksual, dan intoleransi. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan madrasah yang aman dan nyaman merupakan hal yang memiliki urgensi tersendiri (Septiana & Afifah, 2022).

Berdasarkan tiga dosa besar dunia pendidikan, salah satu yang paling disoroti di lingkungan MA Almaarif Singosari adalah perilaku *bullying*. *Bullying* dapat diartikan sebagai sikap rendah empati yang menyebabkan berkurangnya rasa kepedulian terhadap orang lain, sehingga menyebabkan timbulnya perilaku penindasan dan penganiayaan terhadap orang yang lebih lemah. Berdasarkan informasi dari guru BK dan peserta didik, dalam lingkungan sosial MA Almaarif Singosari terdapat tindak *bullying* yang dikategorikan dalam skala ringan. Kondisi yang banyak ditemukan di lingkungan madrasah yaitu verbal *bullying* yang terjadi antara satu atau sekelompok siswa dengan target *bullying*. Apabila dilakukan secara terus menerus, maka perilaku tersebut dapat membawa dampak negatif bagi para korban, salah satunya mengganggu kepercayaan diri dan kesehatan mental individu (Saffanah, 2019; Yuhbaba, 2019).

Bullying dapat terjadi karena individu yang kurang memiliki kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan mental. Kesehatan mental adalah keadaan di mana individu dapat menerima kekurangan dan kelebihan secara sempurna, mampu menghadapi masalah dalam hidup, memiliki rasa puas akan kehidupan sosial, dan merasakan bahagia dalam hidup. Kesehatan mental akan membantu individu merasa yakin dalam menjalani hidup, mengambil keputusan, berbuat baik, hingga mencapai aktualisasi diri. Individu yang memiliki mental sehat akan memiliki pondasi kuat menuju perkembangan

dan pertumbuhan jati diri ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu, *bullying* dan kesehatan mental sangat berkaitan erat satu sama lain (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2019; Rudianto, 2022).

Berdasarkan analisis situasi yang terjadi, meskipun *bullying* masih tergolong dalam skala ringan, tetapi apabila tidak dilakukan upaya preventif, maka dikhawatirkan *bullying* tersebut dapat mengakar menjadi sebuah tradisi yang dapat dikategorikan sebagai *bullying* skala berat. Sehingga, untuk mencegah hal tersebut, maka diperlukan tindakan pendampingan untuk mencegah perilaku *bullying* di MA Almaarif Singosari. Pendampingan ini juga menjadi salah satu upaya untuk mewujudkan lingkungan madrasah yang nyaman, aman, dan berkualitas.

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan gambaran analisis situasi, maka diperlukan upaya pendampingan kesadaran kesehatan mental untuk mencegah perilaku *bullying* di MA Almaarif Singosari. Pendampingan dilakukan dalam bentuk kegiatan *talkshow* interaktif. Keunggulan pendampingan melalui *talk show* interaktif yaitu dapat mendiskusikan berbagai hal dan topik dengan suasana yang santai tetapi serius, komunikasi dilakukan secara dua arah antara pemateri dan peserta sehingga membuat suasana belajar lebih menarik dan hidup (Widiastuti, 2021). Berdasarkan keunggulan ini, maka pendampingan melalui *talk show* interaktif sesuai dengan gambaran situasi dan target pendampingan yang merupakan peserta didik di lingkungan madrasah.

Peserta *talk show* berjumlah 64 peserta didik yang terdiri dari kelas 10 dan 11 MA Almaarif Singosari. Pemateri yang mengisi pendampingan adalah Yuliati Hotifah, S.Psi., M.Pd selaku dosen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang. Kegiatan diselenggarakan pada tanggal 17 Maret 2023 pukul 08.00 WIB hingga pukul 11.00 WIB yang bertempat di Mushola lantai 2 MA Almaarif Singosari. Tujuan dari pendampingan ini adalah siswa memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental baik bagi diri sendiri maupun orang lain, khususnya teman sebaya sehingga diharapkan dapat membentuk lingkungan madrasah yang bebas dari *bullying*.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang digunakan yaitu dalam bentuk pendampingan. Pendampingan merupakan upaya untuk mengembangkan individu di masyarakat yang bertujuan untuk kehidupan yang lebih baik dan layak. Pendampingan dilaksanakan dengan memberikan pemahaman sekaligus alternatif-alternatif solusi yang dapat diimplementasikan di kehidupan sehari-hari (Bunyamin, dkk, 2020). Sehingga dengan ini pendampingan dipilih sebagai metode untuk membantu peserta didik dalam menyadari pentingnya kesehatan mental yang dapat membantu mencegah perilaku *bullying* di lingkungan madrasah. Pendampingan yang dilakukan dalam bentuk *talk show* interaktif yang menekankan diskusi aktif antara pemateri dan peserta. Tujuan digunakan teknik diskusi adalah untuk menguatkan pemahaman peserta didik terkait *bullying* dan pentingnya untuk memiliki kesadaran mental.

Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan dengan melihat gambaran situasi lingkungan madrasah melalui pengamatan dan wawancara tidak terstruktur dengan siswa dan guru BK. Kemudian, penentuan topik sekaligus pemateri untuk mengisi pendampingan terkait kesadaran kesehatan mental yang bertujuan mencegah *bullying*. Pada tahap pelaksanaan dilaksanakan dalam bentuk pendampingan *talk show* menggunakan media *power point* dengan teknik ceramah, diskusi, dan tanya jawab dengan peserta. Materi *talk show* yang diberikan meliputi: (1) makna *bullying*, (2) *bullying vs cyberbullying*, (3) faktor penyebab *bullying*, (4) gejala korban *bullying*, dan (5) gejala pelaku *bullying*. Tahap evaluasi dilakukan untuk melihat hasil dari kegiatan pendampingan. Pada tahap ini dilakukan sesi tanya jawab dan kuis berhadiah untuk mengetahui pemahaman siswa terkait *bullying* dan pentingnya kesehatan mental.

HASIL DAN LUARAN

Pelaksanaan kegiatan pendampingan ini diawali dengan pembukaan. Pada tahap pembukaan diisi dengan agenda doa, sambutan-sambutan dari ketua pelaksana, kepala madrasah, dan wakil kepala kurikulum madrasah yang kemudian dilanjutkan dengan menyanyikan lagu Indonesia Raya. Pada acara inti dilaksanakan sesi penyampaian materi dengan dipimpin moderator. Sesi penyampaian materi didukung dengan media *power point* interaktif. Materi yang disampaikan meliputi (1) makna *bullying*, (2) *bullying vs cyberbullying*, (3) faktor penyebab *bullying*, (4) gejala korban *bullying*, dan (5) gejala pelaku *bullying*. Pemateri mengajak peserta untuk berdiskusi terkait bagaimana mereka memahami *bullying* yang sangat berkaitan erat dengan kesadaran akan kesehatan mental. Selain itu, dalam penyampaian materi juga ditampilkan sebuah ilustrasi terkait *bullying* yang kemudian didiskusikan bersama peserta. Hal tersebut bertujuan untuk membantu peserta agar lebih memahami mengenai *bullying* yang dapat berdampak terhadap kesehatan mental.



Gambar 1. Menyanyikan lagu Indonesia Raya



Gambar 2. Sesi Penyampaian Materi

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara peserta dan pemateri. Selama sesi tanya jawab ini, sebanyak 55% peserta antusias untuk menyampaikan pertanyaan. Namun, karena keterbatasan waktu, sehingga hanya dua peserta yang berkesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa teknik tanya jawab dapat membantu siswa menyampaikan pendapat dan efektif dalam meningkatkan pemahaman terkait materi yang telah disampaikan (Manik, 2020). Sehingga, sesuai dengan hal tersebut pada pelaksanaan *talk show* ini dengan tanya jawab dapat membantu peserta untuk lebih memahami terkait *bullying* dan kesehatan mental.



Gambar 3. Sesi tanya jawab

Setelah tahap inti, kegiatan masuk ke tahap penutup. Pada tahap ini diisi dengan permainan yang bertujuan untuk menghibur peserta dan mengurangi ketegangan yang terjadi di tahap inti. Kemudian, dilanjutkan dengan pengadaan kuis berhadiah. Melalui sesi ini juga didapatkan evaluasi dari peserta terkait kegiatan *talk show* ini. Peserta menyatakan bahwa melalui *talk show* ini mereka menjadi peduli dan memahami mengenai *bullying* yang sangat berdampak kepada kesehatan mental. Sehingga, didapatkan dengan melalui *talk show* ini peserta memperoleh kesadaran terkait kesadaran kesehatan mental terutama yang berhubungan dengan *bullying*.



Gambar 4. Kuis & pembagian *doorprize*



Gambar 5. Dokumentasi panitia bersama pemateri



Gambar 6. Dokumentasi peserta bersama pemateri

Kajian penelitian yang sejenis menyatakan bahwa pendampingan terkait kesehatan mental untuk remaja dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental yang bertujuan untuk mencegah remaja

mengalami gangguan mental (Lestarina, 2021). Selain itu, pendampingan siswa dalam upaya mencegah *bullying* di SMK melalui teknik diskusi juga diperoleh hasil kegiatan yang menunjukkan para peserta mendapat informasi penting terkait pengertian, bentuk, akibat hingga cara untuk mengatasi tindakan *bullying* (Agustina, dkk, 2022). Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu, pendampingan kesadaran kesehatan mental untuk mencegah *bullying* di MA Almaarif Singosari juga membantu siswa dalam memahami mengenai pentingnya untuk memiliki kesadaran kesehatan mental, sehingga dapat mencegah perilaku *bullying* di lingkungan madrasah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pendampingan kesadaran kesehatan mental berbentuk kegiatan *talk show* ini dapat mencegah perilaku *bullying* di madrasah. Selain itu, siswa dapat memahami bahwa pentingnya untuk memiliki kesadaran akan kesehatan mental karena kesehatan mental dan *bullying* memiliki kaitan erat. Dengan mengetahui dampak negatif dari *bullying*, maka siswa menjadi memiliki keinginan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

Demi mewujudkan lingkungan madrasah yang bebas dari perilaku *bullying* serta menghindari masalah kesehatan mental peserta didik, saran yang dapat dilakukan adalah dengan upaya tindak lanjut berupa pemberian fasilitas atau pembuatan media bagi korban *bullying* seperti kotak curhat yang menjamin keamanan dan kerahasiaan agar mereka berani menyuarkan atau melaporkan permasalahan yang dialami kepada guru BK. Selain itu, perlu adanya tindak lanjut berupa konseling yang tepat baik bagi pelaku agar memberikan efek jera maupun bagi korban *bullying* dengan harapan dapat menyembuhkan trauma.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustina, N. W., Murtana, A., & Handayani, S. (2022). Pendampingan Siswa dalam Upaya Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 597-602.
- Bunyamin, A., Irwanto, M. Z., & Syahrul, M. (2020). Pelatihan dan Pendampingan Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 306-311.

- Hidayat, J. A. (2019). Peran Guru Dalam Menanggulangi Perilaku Bullying Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Ma'arif Klamong Kalibawang Kulon Progo Yogyakarta Tahun Pelajaran 2018/2019. *At-Tajdid: Jurnal Ilmu Tarbiyah*, 8(2), 293-315.
- Lestarina, N. N. W. (2021). Pendampingan remaja sebagai upaya peningkatan kesehatan mental remaja di Desa Laban Gresik. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ITK (PIKAT)*, 2(1), 1-6.
- Manik, I. K. (2020). Efektivitas metode tanya jawab multi arah untuk meningkatkan hasil belajar IPS. *Mimbar PGSD Undiksha*, 8(1), 133-142.
- Puspitasari, P. (2023). Mengembangkan Kesadaran Diri Pada Siswa Untuk Mencegah Tindak Perundungan di Sekolah Dasar. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 4(1), 16-22.
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *Jurnal Multi Media Dan IT*, 3 (2), 29–34. <https://doi.org/10.46961/jommit.v3i2.352>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan Mental Generasi Z Di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Saffanah, Z. (2019). *Analisis Dampak Perbuatan Bullying Terhadap Peserta Didik Korban Bullying Di Madrasah Ibtidaiyah Addenuriyah Sendangguwo Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Wahid Hasyim Semarang).
- Septiana, A., & Afifah, L. (2022, November). Upaya Sekolah dalam Menanamkan Nilai Karakter Untuk Pencegahan 3 Dosa Besar Dunia Pendidikan. In *Proseding Didaktis: Seminar Nasional Pendidikan Dasar* (Vol. 7, No. 1, pp. 1312-1322).
- Sitinjak, C., & Hurriyati, D. (2022). Kesadaran, Persepsi dan Tindakan Cyberbullying Oleh Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1442-1449.
- Widiastuti, D. A. (2021). Peranan Model Pembelajaran berbasis proyek dalam meningkatkan minat belajar peserta didik pada pelajaran IPS SMPN 4 Pangalengan. *Pelita Bumi Pertiwi*, 2 (02), 55 - 69. Retrieved from <http://jurnal.primagraha.ac.id/index.php/jbpb/article/view/129>.
- Yuhbaba, Z. N. (2019). Eksplorasi perilaku bullying di pesantren. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 7(1), 63-71.