

## Sosialisasi Mengenai Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar Di SDN 1 Picungpugur

Samsudin<sup>1</sup>, Saeful Anwar<sup>2</sup>, Devita Alivia Herawan<sup>3</sup>, Rohman Arif<sup>4</sup>, Nur Rohmah Fadilah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

\*email: Ipoelldok@gmail.com

### Abstrak

Permasalahan Kesehatan Mental selalu timbul seiring dengan perkembangan yang di alami setiap orang pada waktu tertentu. Kesehatan Mental merupakan salah satu kondisi dimana anak dapat mencapai perkembangan emosional dan tonggak penting, serta mempelajari keterampilan sosial yang sehat, anak yang sehat mental dapat berfungsi dengan baik di rumah, sekolah, dan masyarakat, serta memiliki kualitas hidup yang positif. Dan Kegiatan Sosialisasi Kesehatan Mental Siswa Sekolah Dasar di SDN 1 Picungpugur ini bertujuan untuk memberikan pemahaman siswa tentang perundungan dan bagaimana cara mencegahnya yang dilaksanakan di SDN 1 Picungpugur. Adapun metode yang digunakan adalah sosialisasi dalam bentuk ceramah dengan menyampaikan materi terkait dengan perundungan (bullying) kemudian melakukan diskusi dengan peserta didik. Hasil yang dicapai melalui kegiatan ini siswa dapat memahami tindakan perundungan (bullying) serta dampak yang di timbulkan dan bagaimana cara untuk mencegah dan menghadapi perundungan.

**Kata kunci:** Permasalahan, Kesehatan Mental, Perundungan

### Abstract

*Mental Health Problems always arise along with the developments that each person experiences at a certain time. Mental Health is a condition where children can achieve emotional development and important milestones, as well as learn healthy social skills. Mentally healthy children can function well at home, school and society, and have a positive quality of life. And the Mental Health socialization Activity for Elementary School Students at SDN 1 Picungpugur aims to provide students with an understanding of bullying and how to prevent it, which is carried out at SDN 1 Picungpugur. The method used is socialization in the form of lectures by delivering material related to bullying and then holding discussions with students. The result achieved through this activity are that students can understand bullying and the impacts it causes and how to prevent and deal with bullying.*

**Keyword:** Problem, Mental Health, Bullying

---



## PENDAHULUAN

Definisi sehat secara umum dapat dipahami sebagai kesejahteraan secara penuh atau bisa dikatakan keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kesehatan mental menurut WHO (2013), adalah keadaan sejahtera dimana individu mampu mengatasi situasi buruk dalam kehidupannya, mampu bekerja serta mampu berkontribusi dalam masyarakat. Menanamkan tentang kesehatan mental anak sangat penting untuk dilakukan sejak usia dini. Sebab ketika menjelang dewasa, cara berpikir anak lebih cenderung akan dipengaruhi oleh mental yang pada saat itu dimiliki oleh anak tersebut. Untuk meningkatkan kesehatan mental yang baik, perlu adanya tindakan pengawasan terhadap kesehatan. Pengawasan tersebut dapat dimulai dari usia dini, yaitu usia anak sekolah. Anak akan belajar langsung dari lingkungannya, lingkungan disini dapat diartikan sebagai orang tua, guru, dan teman sepermainan. Mereka dapat mempelajari bagaimana harus bertingkah laku yang sesuai dan tidak sesuai dengan aturan. Namun tanpa disadari sering kali di lingkungan sekolah banyak tindakan kekerasan yang sering terjadi pada anak, kekerasan yang terjadi pada anak biasanya berupa fisik maupun verbal. Perilaku kekerasan yang terjadi memiliki banyak dampak yang sangat berbahaya bagi anak, anak yang mengalami kekerasan dapat mengalami perasaan takut, cemas, marah, takberdaya, kesepian, perasaan terisolasi dan teraniaya serta keinginan untuk bunuh diri.

Kasus kekerasan yang saat ini sering terjadi di sekolah merupakan hal yang harus menjadi perhatian penting oleh orang tua siswa dan guru di sekolah. Sekolah merupakan tempat yang sering adanya praktek perundungan (*bullying*) yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental anak didik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kejadian *bullying* memiliki kaitan dengan kejadian bunuh diri dan depresi pada anak-anak dan remaja. Hasil review dari berbagai artikel penelitian yang terkait dengan dampak *bullying* terhadap kejadian bunuh diri menunjukkan bahwa anak-anak yang mengalami *bullying* memiliki resiko yang cenderung lebih tinggi untuk memiliki ide bunuh diri atau pernah mencoba untuk bunuh diri (The Association of Bullying, 2010). Penelitian yang dilakukan Schneider, *et al.* (2012) juga menunjukkan bahwa korban *bullying* memiliki tingkat tekanan mental yang lebih tinggi, dengan kejadian depresi dan keinginan bunuh diri masing-masing 4,38% dan 5,35%. Korban *bullying* juga disebutkan mengalami penurunan prestasi belajar di sekolah dan lebih sering absen dari sekolah.

Jenis-jenis *bullying* yang biasanya terjadi adalah membentak, mengejek, dan pemukulan. Faktor sosial ekonomi, perbedaan fisik yang mencolok, dan pengalaman masa lalu yang dialami peserta didik adalah faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *bullying* (Purwiyastuti *et al.*, 2017). Peserta didik harus dilindungi dari tindakan *bullying*, karena menimbulkan dampak buruk bagi perkembangan fisik dan terlebih lagi psikis anak (Rahayu, 2022). Hal ini mendorong untuk dilakukannya sosialisasi dari mahasiswa KKN Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon mengenai kesehatan mental atau “*stop bullying*” pada siswa sekolah dasar di SD Negeri 1 Picungpugur terutama siswa kelas V.

## METODE

Metode yang penulis gunakan adalah metode kualitatif. Metode kualitatif dapat diartikan sebagai data yang disajikan atau diungkapkan dalam bentuk kata, kalimat, ungkapan narasi, dan gambar Sutarna, (2016) dalam Nasution (2023). Teknik pengumpulan data berupa observasi dan dokumentasi. Observasi adalah pengamatan menyeluruh pada suatu lingkungan tertentu tanpa ada bagian yang dirubah. Pengamatan langsung terhadap subjek, pengamatan

secara cermat terhadap kegiatan yang dilakukan atau peristiwa yang terjadi. Tujuan memperoleh data observasi adalah untuk mendeskripsikan lingkungan kegiatan, segala aktivitas yang terjadi, serta makna dan keterlibatan masyarakat. Sedangkan dokumentasi adalah teknik pengumpulan data untuk melengkapi penggunaan teknik observasi. Dokumentasi adalah pengumpulan dokumen dan data yang diperlukan untuk suatu masalah yang kemudian ditinjau pembuktian serta kepercayaan suatu peristiwa. Observasi akan lebih kredibel atau dapat dipercaya jika didukung oleh dokumentasi yang relevan dengan fokus (Nasution, 2023).

Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap. Tahap pertama yang dilakukan adalah tahap persiapan dengan melakukan survey kemudian mengidentifikasi permasalahan yang ada di lokasi. Tahap yang kedua yaitu adalah melakukan kordinasi dengan pihak kepala desa dan Kepala Sekolah SDN 1 Picungpugur. Adapun metode ini yang digunakan adalah sosialisasi yang dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2024 dalam bentuk ceramah dengan menyampaikan materi terkait dengan perundungan (*bullying*) kemudian melakukan diskusi dengan peserta didik. Materi diberikan kepada siswa kelas V sebanyak 16 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian ini berupa kegiatan sosialisasi dan pemahaman yang diberikan kepada peserta didik SD Negeri 1 Picungpugur Pelaksanaan kegiatan ini belangsung pada tanggal 30 Agustus 2024. Materi yang diberikan berupa pemahaman tentang faktor-faktor penyebab bullying dan dampak apa yang ditimbulkan dari perilaku tersebut serta cara mencegah dan menghadapi bullying. Selain itu juga dilaksanakan kegiatan sosialisasi stop bullying di SDN 1 Picungpugur. Melalui sosialisasai tersebut diharapkan peserta didik tidak melakukan bullying kepada teman-temannya baik di sekolah maupun di luar sekolah. Bahkan ikut berperan aktif membantu orang-orang di sekitar untuk menghentikan pembulian, menolong teman yang dibully, dan mengajak orang lain untuk stop bullying.

**Tabel 1. Sosialisasi Stop Bullying**

Materi	Hasil yang diharapkan
Memahami <i>bullying</i>	Siswa memahami apa itu <i>bullying</i>
Identifikasi jenis <i>bullying</i>	Siswa dapat mengetahui jenis <i>bullying</i> yang biasa terjadi di lingkungan sekolah
Memahami faktor penyebab <i>bullying</i>	Siswa mengetahui apa saja faktor yang dapat menyebabkan terjadinya <i>bullying</i> di sekolah
Mengetahui dampak <i>bullying</i>	Siswa memahami bahwa perilaku <i>bullying</i> berdampak negatif sehingga perlu dihentikan
Mencegah dan menghadapi <i>bullying</i>	Siswa mengetahui langkah yang perlu dilakukan untuk mencegah dan menghadapi <i>bullying</i>



**Gambar 1 : Peserta Didik SDN 1 Picungpugur**

Setelah memaparkan sosialisasi mengenai materi tersebut, kemudian sesi diskusi atau tanya jawab dengan peserta didik, pertanyaan seputar apakah mereka selama sekolah di SDN 1 Picungpugur mendapatkan perilaku tidak mengenakan dari lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Pemberian hadiah atau reward juga dilakukan berupa pujian untuk meningkatkan minat belajar anak. Perkembangan kognitif siswa menunjukkan perkembangan yang baik, berdasarkan data nilai siswa yang semakin hari semakin baik.



**Gambar 2. Penyampaian Materi Sosialisasi Kepada Siswa SDN 1 Picungpugur**

Berdasarkan latihan dan tugas yang diberikan oleh pembimbing. Perkembangan psikologis (motivasi) belajar menunjukkan perkembangan yang baik. Hal ini didasarkan pada wawancara dengan anak-anak yang banyak di antaranya dengan antusias menyampaikan aspirasi (cita-cita) mereka untuk masa depan baik dalam jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang. Misalnya keinginan jangka pendek mereka adalah mendapat rangking pada semester ini, keinginan jangka menengah mereka adalah masuk SMP favorit, dan keinginan jangka panjang mereka menyebutkan cita-cita dan karir masa depan mereka. Berikut merupakan kegiatan evaluasi yang dilakukan :



**Gambar 3: Proses Evaluasi Kegiatan**

### **Diskusi**

Setelah melaksanakan sosialisasi dan pemahaman yang diberikan kepada peserta didik SD Negeri 1 Picungpugur mengenai pemahaman tentang faktor-faktor penyebab *bullying* dan dampak apa yang ditimbulkan. Para siswa harus tetap di edukasi supaya tidak melakukan *bullying*. Kegiatan pengabdian masyarakat KKN di Desa Picungpugur secara keseluruhan diharapkan siswa/siswi sudah memahami materi mengenai *bullying*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan sosialisasi ini telah sukses dilaksanakan sebagai salah upaya untuk mencegah *bullying* dan dampak apa yang ditimbulkan sejak dini.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang di lakukan di SDN 1 Picungpugur ini dapat disimpulkan bahwa perilaku perundungan atau yang biasa disebut *bullying* dapat di cegah dengan memberi pemahaman bahaya serta dampak negatif *bullying* tersebut, tindakan perundungan ini dapat di hindari baik dampak kepada korban maupun pelaku perundungan. Dan kita sebagai orang tua harus lebih memperhatikan perkembangan anak kita dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah agar anak tersebut merasa nyaman untuk bercerita apa yang dia alami di sekolah maupun di lingkungan rumah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arlina, Amini A, Ainun N, & Maharani M. (2023). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Di MIS SKB 3 Menteri AL-Ikhwan Desa Mekar Tanjung Kab. Asahan. *Ainara Journal*, Vol 4 (1): 34-38. <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>.
- Ashfiyah Nur Laili, Ananda Siti Nur Faizah, Emy Yunita Rahma Pratiwi (2022). Analisis Efek Pemberian Reward Dan Ice Breaker Terhadap Minat Belajar Siswa Kelas III SDN Kaliwungu 1 Jombang. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4: 1349-58.
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*, Utama 2016:198
- Purwiyastuti, Wahyu, Wardani W.K, Wasitohadi (2017). *Sosialisasi Anti Bullying untuk Siswa SD "Kita Seperti Mentega dengan Roti" Karakter Menghargai Diri Sendiri dan Orang Lain*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Satya Wacana

Salatiga.

- Rahayu, Romika, dan Rifqi, M. (2022). PKM Sosialisasi Bentuk Perilaku Bullying. *Jurnal Sinar Sang Surya*, Vol 6 (1): 239-245.
- Schneider, SK, O'Donnell, L, Stueve, A, & Coulter, RWS. (2012). Cyberbullying, School Bullying, and Psychological Distress: A Regional Census of High School Students. *American Journal of Public Health*, 102(1):(January 1, 2012): pp. 171-177.
- Tim Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi Orang Tua dan Guru Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- World Health Organization. (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. World Health Organization