

Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* di Sekolah Dasar

Nadhira Rasendriya Pangestu¹, Vidya Ajijiah², Ahmad Aitdulloh³, Siti Nurazizah⁴,
Elsa Agustin⁵, Faiza Zahro⁶, Hanifah Arien⁷, Tazakka Nafis⁸

¹ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

² UIN Walisongo Semarang, Indonesia

³ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

⁴ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

⁵ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

⁶ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

⁷ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

⁸ UIN Walisongo Semarang, Indonesia

Corresponding Author:

Hanifah Arien, UIN Walisongo Semarang, Indonesia
Email: 23070160038@student.walisongo.ac.id

Abstract.

Bullying in elementary schools remains a serious issue that affects students' mental health and psychological well-being. Low mental health awareness increases the risk of students becoming perpetrators or victims of bullying. This study aims to examine the effectiveness of psychoeducation in increasing mental health awareness as a preventive effort against bullying among elementary school students. This research employed a quasi-experimental method with a *One Group Pretest-Posttest* design involving 24 fifth-grade students at SDN Kembangarum 02 Semarang. The intervention consisted of interactive discussions, educational videos, and reflective group activities. A written quiz assessing students' understanding of mental health and bullying prevention served as the instrument. Results show that the data met normality and homogeneity assumptions, and there was a significant increase in students' understanding after the psychoeducation, as indicated by a *Paired Sample t-Test* with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings confirm that psychoeducation is effective in improving mental health awareness and can serve as a preventive strategy to reduce bullying in elementary school settings. The study recommends integrating continuous mental health education into school learning activities.

Keywords: Mental Health, Bullying, Elementary School

Abstrak.

Bullying di sekolah dasar masih menjadi persoalan serius yang berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa. Rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental membuat siswa rentan melakukan maupun menjadi korban perilaku bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental sebagai upaya pencegahan bullying pada siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest* yang melibatkan 24 siswa kelas 5 SDN Kembangarum 02 Semarang. Intervensi dilakukan melalui psikoedukasi berbasis diskusi interaktif, pemutaran video edukatif, serta permainan reflektif. Instrumen penelitian berupa kuis tertulis yang mengukur pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan pencegahan bullying. Hasil analisis menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, serta terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan setelah psikoedukasi, ditunjukkan oleh uji *Paired Sample t-Test* dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan mental

siswa sehingga dapat menjadi strategi preventif dalam mencegah bullying di lingkungan sekolah dasar. Penelitian ini merekomendasikan agar sekolah mengintegrasikan pendidikan kesehatan mental secara berkelanjutan dalam kegiatan belajar mengajar.

Kata kunci: Kesehatan Mental, *Bullying*, Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Bullying di sekolah dasar masih menjadi masalah besar di seluruh dunia dan di Indonesia. Sebagai hasil dari meta-analisis yang dilakukan di seluruh dunia, ditemukan bahwa sekitar 25% anak dan remaja mengalami *bullying*; ini dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan pikiran untuk bunuh diri (Ariani *et al.*, 2025). Slamet (2017) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* adalah perilaku agresif dan negatif anak yang dilakukan secara berulang-ulang menyerang korban yang tidak bisa membela diri secara mental ataupun secara fisik yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Korban *bullying* di sekolah dasar dan menengah di Indonesia menunjukkan gejala psikologis yang signifikan seperti stres, rasa cemas, dan penurunan keinginan untuk belajar (Kaloeti *et al.*, 2021). Namun, sekolah dan pendidik masih kurang memahami pentingnya meningkatkan aspek sosial-emosional dalam pendidikan karakter, dan tingkat literasi dan kesadaran kesehatan mental masih rendah di kalangan siswa sekolah dasar (Yani *et al.*, 2025).

Bullying di lingkungan sekolah telah menjadi perhatian global dalam beberapa dekade terakhir, mengingat dampaknya yang sangat merugikan bagi perkembangan psikologis, sosial, dan akademik siswa (Aly & Firdaus, 2025). Meningkatkan kesadaran kesehatan mental sejak usia dini berpotensi menjadi strategi preventif yang efektif untuk mencegah perilaku *bullying*. Anak-anak yang memahami emosi, empati, dan kesejahteraan psikologis akan lebih mampu mengelola konflik sosial secara sehat dan lebih kecil kemungkinannya menjadi pelaku atau korban pelecehan (WHO, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini harus segera dilakukan sebagai langkah ilmiah untuk membuat model intervensi edukatif yang memasukkan kesadaran kesehatan mental ke dalam kehidupan belajar anak-anak di sekolah dasar untuk membangun lingkungan pendidikan yang aman dan membantu.

Masalah utama dalam upaya pencegahan *bullying* di sekolah dasar terletak pada rendahnya kesadaran terhadap kesehatan mental. Banyak siswa belum memiliki kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengendalikan dorongan emosinya. Korban *bullying* sering mengalami penurunan motivasi belajar serta gangguan emosional yang berlanjut, mereka merasa tertekan dan kehilangan kepercayaan diri (Candrawati & Setyawan, 2023). Dampak tersebut memperlihatkan bahwa perilaku *bullying* bukan hanya tindakan fisik, melainkan juga persoalan yang memengaruhi keseimbangan psikologis anak.

Guru dan orang tua memiliki peran penting dalam membangun kesadaran mental, tetapi banyak di antara mereka belum memahami cara mengenali tanda-tanda anak yang mengalami tekanan emosional. Pendidikan keluarga memiliki peran fundamental sebagai pondasi utama dalam membentuk karakter, moral, dan kepribadian seseorang sejak usia dini (Abi Najih, Darajat & Slamet, 2025). Sebagian guru masih menganggap perilaku mengejek atau bercanda kasar sebagai hal biasa. Akibatnya, berbagai kasus perundungan tidak segera ditangani dan menimbulkan trauma berkepanjangan (Sancaya, 2025). Lingkungan belajar yang tidak peka terhadap kondisi emosional anak membuat upaya pencegahan sulit berjalan dengan baik. Oleh karena itu, peningkatan kesadaran kesehatan mental perlu dilakukan melalui pendidikan yang melibatkan semua pihak di sekolah.

Tujuan utama dari pembahasan ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan siswa sekolah dasar sebagai langkah pencegahan perilaku *bullying*. Kesadaran ini dapat ditanamkan melalui pendidikan karakter dan pembiasaan yang mengajarkan empati, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola perasaan. Pendidikan kehidupan atau *life education* membantu siswa memahami nilai kasih, makna hidup, dan cara menghadapi masalah dengan sikap positif (Lin & Shih, 2024). Melalui pendidikan ini, anak belajar menghormati orang lain dan mengurangi kecenderungan untuk bersikap kasar terhadap teman. Selain mengarahkan siswa, guru dan orang tua juga perlu memperoleh pemahaman yang sama mengenai pentingnya kesehatan mental. Pencegahan *bullying* akan berjalan baik jika ada kerja sama antara pihak sekolah dan keluarga (Safira & Surian, 2025). Orang tua berperan dalam menanamkan nilai-nilai kebaikan di rumah, sedangkan guru bertugas mengawasi dan membimbing perilaku anak di sekolah. Melalui kerja sama ini, tercipta suasana belajar yang ramah, saling menghargai, dan mendukung perkembangan emosional anak.

Peningkatan kesadaran kesehatan mental membawa banyak manfaat bagi kehidupan di sekolah dasar. Anak-anak yang memahami perasaan diri dan orang lain cenderung lebih mudah bergaul dan mampu menahan diri dari perilaku yang menyakiti teman. *Bullying* dapat menyebabkan gangguan seperti kecemasan, penurunan prestasi, dan rasa terisolasi (Abdillah, 2024). Dengan memperkuat kesadaran mental, anak dapat menghindari perasaan negatif dan lebih mampu menjaga hubungan sosial secara sehat. Bagi guru, pengetahuan tentang kesehatan mental membantu menciptakan suasana kelas yang tenang dan menghargai perbedaan. (Sancaya, 2025) menemukan bahwa pelatihan bagi guru dan orang tua di Denpasar berhasil meningkatkan pemahaman mengenai bahaya *bullying* dan cara penanganannya. Program seperti ini juga mendorong sekolah untuk menetapkan kebijakan yang berpihak pada kesejahteraan anak. Keterlibatan berbagai pihak dalam membangun kesadaran bersama dapat

menciptakan lingkungan yang lebih peduli terhadap kondisi emosional siswa (Wicaksono *et al.*, 2022).

Kesadaran kesehatan mental mengacu pada kemampuan individu, terutama siswa sekolah dasar, untuk memahami kondisi psikologis dan emosional diri sendiri serta merespons perasaan orang lain dengan tepat (Aditia *et al.*, 2024). Kesadaran ini meliputi pengenalan terhadap emosi seperti marah, sedih, takut, dan senang, serta kemampuan mengelolanya agar tidak menimbulkan perilaku negatif terhadap lingkungan sekitar. Melalui pendidikan kehidupan (*life education*), siswa dapat belajar menumbuhkan kasih sayang, memahami makna hidup, dan menghadapi kesulitan dengan sikap positif (Lin & Shih, 2024). Proses tersebut membentuk kecerdasan emosional yang membantu anak berinteraksi secara sehat, menumbuhkan empati, serta mengurangi kecenderungan melakukan tindakan agresif terhadap teman. Selain itu, kesadaran kesehatan mental juga berarti kemampuan guru dan pihak sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis setiap siswa.

Bullying di sekolah dasar didefinisikan sebagai tindakan berulang yang bertujuan menyakiti atau merendahkan orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun nonverbal (Pradana, 2024). Tindakan ini dapat berupa ejekan, pukulan, pengucilan, ancaman, atau penyebaran rumor yang menimbulkan rasa takut dan ketidaknyamanan pada korban. *Bullying* menciptakan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, yang sering kali menyebabkan tekanan psikologis seperti kecemasan, stres, dan rasa tidak aman di sekolah (Borualogo *et al.*, 2020). Anak yang menjadi korban *bullying* berisiko kehilangan kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami penurunan prestasi belajar. Bentuk-bentuk *bullying* di tingkat sekolah dasar kerap terjadi karena kurangnya pemahaman terhadap nilai empati dan kontrol diri. Oleh sebab itu, siswa, guru, dan orang tua perlu memiliki pemahaman yang jelas mengenai *bullying* agar dapat mengidentifikasi, menghindari, dan menangani setiap kasus secara tepat.

Pencegahan *bullying* merupakan upaya yang dilakukan untuk menekan terjadinya perilaku perundungan melalui langkah-langkah pendidikan, pembinaan karakter, dan peningkatan kesadaran emosional di lingkungan sekolah. Upaya ini tidak hanya berfokus pada pemberian sanksi kepada pelaku, tetapi juga pada pembangunan budaya sekolah yang menumbuhkan saling menghargai, keterbukaan, dan kepedulian sosial. Pencegahan yang efektif melibatkan sinergi antara sekolah, guru, orang tua, serta lembaga masyarakat dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman (Safira & Surian, 2025). Guru perlu dibekali pelatihan mengenai identifikasi dini perilaku agresif, sementara orang tua diharapkan aktif membimbing anak di rumah agar terbiasa berperilaku sopan dan penuh empati. Dengan

pendekatan yang terencana dan berkesinambungan, sekolah dapat membangun budaya yang bebas dari kekerasan dan mendukung tumbuh kembang anak secara utuh.

Sekolah dasar sendiri diartikan sebagai lembaga pendidikan formal yang berfungsi membentuk dasar karakter, kepribadian, dan kecerdasan sosial anak. Pada tahap ini, siswa sedang berada dalam masa perkembangan emosi yang sensitif dan membutuhkan bimbingan intensif dari orang dewasa di sekitarnya. Candrawati & Setyawan (2023), menegaskan bahwa perilaku sosial yang berkembang pada usia sekolah dasar akan menjadi dasar bagi pembentukan karakter di masa remaja. Oleh karena itu, pembiasaan yang berfokus pada pengendalian diri, penghargaan terhadap keberagaman, dan kesadaran emosional sebaiknya dibangun sejak dini untuk membentuk karakter yang matang. Sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar akademik, tetapi juga wadah bagi anak untuk membangun rasa empati, kerja sama, dan tanggung jawab sosial. Ketika pendidikan kesehatan mental terintegrasi dalam kegiatan belajar, anak-anak dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih peduli, stabil secara emosi, dan berperilaku menghargai sesama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol, dengan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan berupa psikoedukasi mengenai peningkatan kesadaran kesehatan mental dan pemahaman dampak *bullying*. Penelitian dilaksanakan pada hari Senin, 17 November 2025, pukul 08.30-11.20 WIB bertempat di SDN Kembangarum 02, Kota Semarang. Sasaran penelitian adalah siswa sekolah dasar yang diharapkan memiliki pemahaman lebih baik mengenai kesehatan mental dan pentingnya mencegah *bullying* setelah mendapatkan psikoedukasi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas 5 SDN Kembangarum 02. Teknik sampling dalam penelitian menggunakan teknik *Stratified Sampling*, yaitu cara memilih subjek penelitian berdasarkan tingkat pendidikan, yaitu pada siswa kelas 5 SDN Kembangarum tahun akademik 2025/2026.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan instrumen penelitian, materi psikoedukasi, serta pengurusan izin pelaksanaan kegiatan di sekolah. Selanjutnya, pada tahap *pretest*, siswa diberikan kuis tertulis untuk mengukur tingkat awal pemahaman mereka mengenai kesehatan mental dan upaya pencegahan *bullying*. Setelah itu, peneliti memberikan perlakuan berupa psikoedukasi yang dilakukan melalui kegiatan diskusi interaktif, pemutaran video edukatif tentang empati dan *bullying*, serta permainan kelompok reflektif untuk menumbuhkan kesadaran dan empati antar siswa. Setelah kegiatan edukasi selesai, siswa diberikan *posttest* dengan kuis yang sama untuk mengetahui adanya peningkatan

pemahaman setelah perlakuan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuis tertulis yang memuat pertanyaan pilihan ganda mengenai pengertian kesehatan mental, dampak *bullying*, serta cara mencegah perilaku *bullying* di sekolah. Data dikumpulkan melalui tes tertulis langsung di kelas, baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan psikoedukasi.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui rata-rata dan standar deviasi skor *pretest* dan *posttest*, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan antara kedua skor tersebut. Uji yang digunakan meliputi uji normalitas *Monte Carlo* untuk melihat distribusi skor *pretest* dan *posttest* apakah normal atau tidak, uji homogenitas *Levene's Test* untuk memastikan bahwa varians skor antar kelompok homogen (seragam) atau tidak, serta uji *Paired Sample t-Test* untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi. Sehingga hasil analisis diharapkan dapat menunjukkan sejauh mana psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan *bullying* dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya kesadaran dan pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini memaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari pelaksanaan *pretest* dan *posttest* pada siswa. Analisis dilakukan untuk melihat apakah ada perubahan pemahaman setelah siswa mengikuti kegiatan psikoedukasi. Sebelum masuk pada pembahasan perbedaan skor, data terlebih dahulu diuji untuk memastikan bahwa sebarannya memenuhi syarat analisis statistik, yakni melalui uji normalitas dan homogenitas. Setelah kedua asumsi tersebut terpenuhi, barulah dilakukan pengujian lebih lanjut untuk menilai efektivitas psikoedukasi yang diberikan. Hasil setiap tahapan analisis disajikan berikut ini.

Uji Normalitas *Monte Carlo*

Uji normalitas *Monte Carlo* dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal dengan pendekatan simulasi, sehingga hasil pengujian menjadi lebih akurat terutama pada ukuran sampel tertentu.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		24
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.82970223
Most Extreme Differences	Absolute	.205
	Positive	.205
	Negative	-.134
Test Statistic		.205

Asymp. Sig. (2-tailed)			.011 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.230 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.219
		Upper Bound	.241

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 299883525.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Monte Carlo*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,230. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa probabilitas kesalahan yang terjadi lebih besar dari batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa sebaran data memenuhi asumsi normalitas yang menjadi salah satu prasyarat utama dalam penggunaan analisis statistik parametrik. Oleh karena itu, data penelitian ini layak dan memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teknik analisis statistik parametrik pada tahap pengujian berikutnya.

Uji Homogenitas *Levene's Test*

Uji homogenitas *Levene's Test* dilakukan untuk mengetahui apakah varians data antar kelompok penelitian bersifat homogen sebagai salah satu prasyarat analisis statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	3.619	1	46	.063
	Based on Median	2.654	1	46	.110
	Based on Median and with adjusted df	2.654	1	40.072	.111
	Based on trimmed mean	3.401	1	46	.072

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians menggunakan *Levene's Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,63. Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa probabilitas terjadinya perbedaan varians antar kelompok berada di atas batas signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok data yang dianalisis. Hal ini mengindikasikan bahwa data penelitian memiliki varians yang relatif sama atau bersifat homogen. Terpenuhinya asumsi homogenitas ini menunjukkan bahwa data telah memenuhi salah satu prasyarat penting dalam analisis statistik parametrik, sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan metode statistik parametrik secara valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji Parametrik *Paired Sample T-Test*

Uji parametrik *Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara dua data yang saling berpasangan, sehingga dapat diketahui pengaruh perlakuan yang diberikan.

Tabel 3. Hasil Uji Parametrik

Paired Samples Test								
	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1 <i>Posttest</i> <i>Pretest</i>	-1.08333	.92861	.18955	.69122	1.47545	5.715	23	.000

Berdasarkan hasil uji parametrik menggunakan Paired Sample T-Test, diperoleh nilai signifikansi Two-Tailed sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari batas signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada subjek penelitian. Perbedaan yang signifikan tersebut mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang nyata terhadap tingkat pemahaman siswa. Secara khusus, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi mengenai pentingnya kesadaran serta upaya pencegahan bullying di lingkungan sekolah dasar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait isu bullying, sehingga berpotensi mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aman, inklusif, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan pencegahan *bullying* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pemahaman siswa sekolah dasar. Temuan ini terlihat dari adanya perbedaan skor yang bermakna antara *pretest* dan *posttest*, yang dibuktikan melalui uji *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi 0,000. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukatif mampu memberikan informasi yang lebih jelas, terstruktur, dan mudah dipahami oleh siswa sehingga mereka dapat mengenali konsep dasar kesehatan mental serta dampak dari perilaku *bullying*. Temuan ini sejalan dengan pemikiran Aditia *et al.* (2024) yang menekankan bahwa pendidikan kesehatan mental di sekolah dasar merupakan upaya penting untuk membentuk pemahaman emosional sejak dini.

Distribusi data yang normal dan varian yang homogen memperkuat validitas hasil penelitian, karena menunjukkan bahwa perbedaan skor bukan disebabkan oleh ketidakteraturan data, tetapi benar-benar berasal dari pengaruh perlakuan psikoedukasi. Dengan kata lain, peningkatan pemahaman yang muncul merupakan dampak langsung dari kegiatan

pembelajaran yang diberikan. Penggunaan metode diskusi interaktif, video edukatif, dan permainan kelompok reflektif efektif dalam menstimulasi minat siswa serta membantu mereka menginternalisasi pesan mengenai empati dan perilaku prososial. Hal ini selaras dengan pendekatan *life education* oleh Lin & Shih (2024) yang mengungkapkan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan interaksi aktif dapat memperkuat pemahaman anak terhadap nilai-nilai sosial dan emosional.

Peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental menjadi fondasi penting untuk membangun perilaku yang lebih empatik dan tidak agresif. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kurangnya pemahaman tentang emosi diri dan orang lain sering kali menjadi pemicu munculnya tindakan *bullying* di sekolah dasar (Pradana, 2024). Temuan penelitian ini semakin menegaskan pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa setelah psikoedukasi, siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsekuensi *bullying* serta cara menghindarinya. Dampak ini terlihat dari peningkatan skor *posttest* yang mengindikasikan bahwa nilai-nilai empati dan kesadaran emosional mulai tertanam pada diri siswa. Selain memberikan dampak langsung pada siswa, hasil penelitian ini juga mendukung argumen bahwa peningkatan literasi kesehatan mental perlu melibatkan lingkungan sekolah secara lebih luas. Penelitian dari Sancaya (2025) menekankan pentingnya kerja sama antara guru, sekolah, dan orang tua dalam menciptakan budaya sekolah yang aman dan mendukung kesehatan mental. Meskipun penelitian ini hanya berfokus pada siswa, peningkatan pemahaman yang mereka peroleh diharapkan dapat menjadi langkah awal menuju terbentuknya lingkungan belajar yang lebih positif. Ketika siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai kesehatan mental, mereka tidak hanya mampu menghindari perilaku agresif, tetapi juga dapat menciptakan suasana kelas yang lebih harmonis.

Temuan ini juga menguatkan urgensi pembahasan dalam pendahuluan bahwa kesadaran kesehatan mental yang rendah menjadi salah satu hambatan utama dalam pencegahan *bullying* di sekolah dasar. Dengan meningkatnya pemahaman siswa setelah intervensi, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa psikoedukasi merupakan strategi preventif yang efektif. Hal ini mendukung argumen WHO (2022) mengenai pentingnya intervensi pendidikan sejak usia sekolah sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah risiko perilaku negatif. Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan pencegahan *bullying*. Peningkatan tersebut memberikan implikasi praktis bagi sekolah, yaitu perlunya program psikoedukatif yang berkelanjutan, melibatkan peran guru dan orang tua, serta terintegrasi dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi ruang yang aman dan mendukung perkembangan emosional serta sosial bagi seluruh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kesadaran kesehatan mental memiliki peran penting dalam upaya pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah dasar. Melalui psikoedukasi yang diberikan, siswa menjadi lebih memahami apa itu kesehatan mental, bagaimana mengelola emosi, serta pentingnya saling menghargai dan tidak melakukan tindakan yang merugikan orang lain. Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga psikoedukasi ini dapat dinilai berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental dan *bullying*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental dapat dijadikan langkah awal membentuk perilaku sosial yang lebih adaptif di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan bahwa metode penyampaian materi melalui diskusi, video, dan permainan reflektif membantu siswa memproses informasi dengan cara yang lebih mudah diterima. Proses pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif membuat siswa lebih mudah memahami pesan tentang empati, kontrol diri, dan dampak dari *bullying*. Peningkatan pemahaman ini menjadi bagian dari pembentukan keterampilan sosial-emosional anak. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan sejak dini yang berfokus pada kecerdasan emosional dapat menurunkan risiko keterlibatan siswa dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban.

Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa pencegahan *bullying* tidak cukup dilakukan melalui pendekatan kedisiplinan, karena perubahan perilaku membutuhkan pemahaman yang terbangun dari proses belajar yang berkelanjutan. Sekolah perlu mengintegrasikan materi kesehatan mental ke dalam kegiatan pembelajaran, sekaligus membuka ruang dialog yang melibatkan guru dan orang tua. Kolaborasi ini memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang konsisten, baik di sekolah maupun di rumah. Jika dilakukan secara rutin, upaya ini dapat mendorong terbentuknya lingkungan belajar yang lebih suportif dan aman, serta mendukung perkembangan psikologis siswa pada fase awal pendidikan.

REFERENCE

- Abdillah, F. (2024). Dampak *Bullying* di Sekolah Dasar dan Pencegahannya. *EDUCARE: Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 2(1), 102-108. <https://doi.org/10.70437/jedu.v2i1.19>
- Abi Najih, A., Darajat, M., & Slamet, S. (2025). Pendidikan Keluarga dalam Islam: Tinjauan Tradisi, Hukum, dan Realitas Sosial Kontemporer melalui Studi Literatur Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1419>
- Aditia, I. M., Adhari, P. A., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah Dasar: Perspektif Guru dan Peserta Didik. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 705-711. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.1979>

- Aly, M. F., & Firdaus, R. (2025). Menelusuri Akar Perilaku Bullying di Sekolah: Kajian Sistematis Literatur Review (SLR). *Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(1), 14-20. <https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.8>
- Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of *bullying* among children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446>
- Borualogo, I. S., Wahyudi, H., & Kusdiyati, S. (2020). *Bullying Victimization in Elementary School Students in Bandung City*. 409(SoRes 2019), 112-116. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200225.024>
- Candrawati, R., & Setyawan, A. (2023). Analisis Perilaku *Bullying* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *PANDU : Jurnal Pendidikan Anak Dan Pendidikan Umum*, 1(2), 64-68. <https://doi.org/10.59966/pandu.v1i2.127>
- Kaloeti, D. V. S., Manalu, R., Kristiana, I. F., & Bidzan, M. (2021). The role of social media use in peer bullying victimization and onset of anxiety among Indonesian elementary school children. *Frontiers in psychology*, 12, 635725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635725>
- Lin, J. C., & Shih, Y. H. (2024). Strategies for preventing school *bullying* A life education perspective. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429215>
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian Tindakan *Bullying*, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *Syntax Admiration*, 5(3). <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1071>
- Safira, I. A., & Surian, A. (2025). Masalah Perundungan (*Bullying*) di SD dan Cara Pencegahannya. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3(4), 322-329. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i4.2018>
- Sancaya, I. W. W. (2025). *Bullying Prevention Program Since Elementary School In Peguyangan Kaja Village, Denpasar*. *Community Services: Sustainability Development*, 2(2), 202-209. <https://doi.org/10.61857/cssdev.v2i2.131>
- Slamet, S. (2017). *Pengaruh pola asuh orang tua terhadap perilaku bullying pada siswa-siswi di MTs Darul Karomah Singosari Kabupaten Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Wicaksono, V. D., Murtadho, N., Arifin, I., & Sutadji, E. (2021, December). Characteristics of Bullying by Elementary School Students in Indonesia: A Literature Review. In *International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 1287-1296). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.222>
- World Health Organization. (2022). Improving the mental and brain health of children and adolescents. World Health Organization. <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents>
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., Goh, Y. S. S., & Shorey, S. (2025). Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1). <https://doi.org/10.1111/inm.13505>