

Dampak Psikoedukasi Bullying dan Mindfulness terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP: Studi Kasus KKN di Desa Baru, Tabanan

¹I Putu Firman Jaya, ²I Putu Andhika Kurniawijaya, dan ³*Luh Deayu Krisna Dewi

¹Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pendidikan dan Humaniora Universitas Dhyana Pura); ²Program Studi Sistem Informasi Fakultas Teknologi dan Informatika Universitas Dhyana Pura; dan ³Program Studi Manajemen Informasi Kesehatan Program Sarjana Terapan Fakultas Kesehatan dan Sains

*Email corresponding author: deayukrisna@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan memberikan solusi atas permasalahan di desa. Di Desa Baru, Tabanan, permasalahan bullying di kalangan remaja serta keterbatasan pemahaman siswa tentang kesehatan mental menjadi fokus intervensi. Program KKN dilaksanakan melalui psikoedukasi mengenai bullying, penguatan *growth mindset*, dan pelatihan teknik mindfulness sederhana seperti *butterfly hug*. Metode pelaksanaan meliputi pre-test, penyampaian materi, praktik, serta evaluasi melalui post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terkait bullying dan kesehatan mental, tercermin dari perbedaan nilai pre-test dan post-test. Selain itu, siswa melaporkan manfaat langsung dari latihan mindfulness dalam mengelola emosi. Program ini memberikan dampak positif bagi kesehatan mental siswa serta menjadi model sederhana intervensi psikoedukasi berbasis komunitas. Artikel ini menegaskan pentingnya penguatan kapasitas remaja melalui pendekatan psikoedukasi dalam rangka mendukung pembangunan kesehatan masyarakat desa.

Kata kunci: bullying, psikoedukasi, mindfulness, kesehatan mental, siswa SMP

ABSTRACT

The Community Service Program (Kuliah Kerja Nyata / KKN) is one form of higher education's contribution to society, aiming to provide solutions for local problems. In Desa Baru, Tabanan, issues of bullying among adolescents and the limited understanding of students regarding mental health became the focus of intervention. The KKN program was implemented through psychoeducation on bullying, strengthening of the growth mindset, and training in simple mindfulness techniques such as the butterfly hug. The implementation method included a pre-test, material delivery, practice, and evaluation through a post-test to assess students' knowledge improvement. The results showed an increase in students' understanding of bullying and mental health, as reflected in the difference between pre-test and post-test scores. In addition, students reported direct benefits from mindfulness practices in managing emotions. This program had a positive impact on students' mental health and can serve as a simple model of community-based psychoeducational intervention. This article emphasizes the importance of strengthening adolescent capacity through psychoeducation as an effort to support community health development in rural areas.

Keywords: bullying, psychoeducation, mindfulness, mental health, junior high school students

PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah merupakan salah satu permasalahan serius

yang berdampak pada perkembangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat bullying, semakin

menurun kesehatan mental siswa, dengan korelasi negatif yang signifikan antara dua variabel tersebut (Olweus, 2013). Selain itu, meta-analisis intervensi mindfulness pada kelompok remaja membuktikan bahwa teknik mindfulness dapat menurunkan gejala depresi, meskipun efeknya relatif kecil (Klingbeil et al., 2021).

Meskipun isu bullying telah banyak diteliti secara global, intervensi psikoedukasi pada siswa SMP masih jarang ditemukan, terutama di wilayah pedesaan. Program serupa, misalnya psikoedukasi pencegahan bullying berbasis Problem Based Learning, terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying dan kesehatan mental (Nugroho, Putra, & Sari, 2024).

Selain itu, hubungan antara mindfulness dan kecenderungan bullying juga telah ditunjukkan dalam penelitian, di mana remaja dengan tingkat mindfulness yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku bullying yang lebih rendah (Lesmana, Yunita, & Seralarat, 2023). Berdasarkan temuan-temuan ini, intervensi yang menggabungkan psikoedukasi bullying, penguatan growth mindset, dan latihan mindfulness memiliki dasar teoritis serta empiris yang kuat, namun masih terbatas diterapkan di wilayah pedesaan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak psikoedukasi bullying dan mindfulness terhadap pemahaman serta kesehatan mental siswa SMP di Desa Baru, Tabanan.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Permasalahan bullying dan rendahnya pemahaman siswa SMP tentang kesehatan mental di Desa Baru diatasi melalui

pendekatan psikoedukasi yang interaktif. Tim KKN merancang serangkaian kegiatan berupa penyuluhan mengenai bullying, penguatan *growth mindset*, serta pelatihan mindfulness sederhana seperti teknik *butterfly hug*. Solusi ini dipilih karena mudah dipahami siswa, dapat dipraktikkan secara mandiri, dan relevan dengan kebutuhan psikososial remaja. Rangkaian kegiatan dilaksanakan secara bertahap, diawali dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal, dilanjutkan dengan penyampaian materi, praktik mindfulness, dan evaluasi melalui post-test. Selain itu, keterlibatan guru dan perangkat sekolah turut didorong agar intervensi ini dapat berkelanjutan meskipun program KKN telah selesai. Dengan demikian, partisipasi mitra sekolah menjadi penting dalam memastikan keberlanjutan manfaat program bagi siswa.

TARGET LUARAN

Luaran	Indikator	Bentuk Nyata
Peningkatan pemahaman siswa tentang bullying dan kesehatan mental	Skor post-test lebih tinggi dibanding pre-test	Data evaluasi hasil pre-post test
Peningkatan keterampilan siswa dalam mengelola emosi	Siswa mampu mempraktikkan teknik mindfulness sederhana	Latihan <i>butterfly hug</i> dan refleksi siswa
Kesadaran guru dan sekolah	Guru terlibat dalam kegiatan psikoedukasi dan mendukung keberlanjutan	Partisipasi guru saat kegiatan, rencana tindak lanjut
Luaran akademik	Publikasi artikel ilmiah	Artikel di Jurnal Paradharm a
Luaran dokumentasi/mod	Program dapat	Laporan KKN

Luaran	Indikator	Bentuk Nyata
el	direplikasi	Artikel Ilmiah

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi bullying dan mindfulness dilaksanakan dalam rangka Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Baru, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan, selama bulan Juli–Agustus 2024. Sasaran kegiatan adalah siswa SMP dengan keterlibatan guru sebagai mitra pendukung.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif. Tahapan kegiatan meliputi:

1. Observasi awal untuk mengidentifikasi masalah bullying dan kebutuhan siswa terkait kesehatan mental.
2. Pre-test untuk mengukur pemahaman dasar siswa mengenai bullying dan strategi pengelolaan emosi.
3. Penyampaian materi psikoedukasi tentang bullying, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan pentingnya *growth mindset*.
4. Pelatihan mindfulness sederhana melalui teknik *butterfly hug* sebagai strategi praktis untuk mengendalikan emosi dan mengurangi kecemasan.
5. Post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa setelah kegiatan.
6. Diskusi reflektif dengan siswa dan guru guna memperoleh umpan balik serta memastikan keberlanjutan program.

Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Hasil analisis digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman siswa dan memberikan gambaran dampak intervensi terhadap kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program KKN di Desa Baru melaksanakan serangkaian kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa SMP, meliputi topik stop bullying, growth mindset, serta latihan mindfulness dengan teknik *butterfly hug*.

Kegiatan Stop Bullying bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk, dampak, dan strategi pencegahan bullying. Growth mindset difokuskan pada pengembangan pola pikir positif dalam menghadapi tantangan, sedangkan mindfulness dilatihkan untuk membantu siswa mengelola emosi dan mengurangi kecemasan. Setiap kegiatan dievaluasi melalui pre-test dan post-test, sehingga perubahan pemahaman dan keterampilan siswa dapat diukur secara objektif. Selain itu, umpan balik kualitatif dari siswa juga dihimpun untuk menilai dampak emosional dan penerimaan mereka terhadap program.

Hasil

1. Psikoedukasi Stop Bullying

Kegiatan psikoedukasi *Stop Bullying* dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman siswa SMP mengenai bentuk, dampak, dan cara mencegah bullying. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test.

Tabel 1. Hasil Pre-test Bullying

Aspek	Hasil Pre-test
Pemahaman definisi bullying	Mayoritas belum memahami dengan benar
Pilihan melapor ke guru	Hanya 3,8% siswa yang memilih opsi ini
Kemampuan membedakan bullying & bercanda	Sebagian besar belum mampu membedakan

Tabel 2. Hasil Post-test Bullying

Aspek	Hasil Post-test
Pemahaman definisi bullying	98,1% siswa mampu mendefinisikan dengan benar
Pengetahuan bentuk bullying	Siswa mampu menyebut bentuk fisik, verbal, cyber, pelecehan
Pengetahuan faktor & dampak	Siswa memahami penyebab bullying serta dampak (trauma, depresi, putus sekolah)

Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman siswa mengenai bullying setelah dilakukan psikoedukasi. Jika pada pre-test sebagian besar siswa belum mampu mendefinisikan bullying dan hanya sedikit yang memilih tindakan melapor, maka pada post-test hampir seluruh siswa sudah memahami definisi, bentuk, faktor penyebab, serta dampaknya. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan psikoedukasi efektif meningkatkan kesadaran siswa tentang bullying.

2. Psikoedukasi Growth Mindset

Kegiatan psikoedukasi *growth mindset* dilaksanakan untuk membantu siswa memahami pentingnya pola pikir berkembang dalam menghadapi tantangan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test.

Tabel 3. Hasil Pre-test Growth Mindset

Kategori	Persentase
Sangat rendah	64%
Rendah	11%
Sedang	21%
Tinggi	4%
Sangat tinggi	0%

Tabel 4. Hasil Post-test Growth Mindset

Kategori	Persentase
Sangat rendah	0%
Rendah	0%
Sedang	22%
Tinggi	55%
Sangat tinggi	23%

Terjadi pergeseran signifikan dari kategori rendah ke tinggi–sangat tinggi. Jika sebelum kegiatan mayoritas siswa berada pada kategori sangat rendah (64%), maka setelah psikoedukasi lebih dari tiga perempat siswa masuk kategori tinggi–sangat tinggi. Hal ini menunjukkan efektivitas psikoedukasi dalam memperkuat *growth mindset* pada siswa.

3. Mindfulness (Butterfly Hug)

Pelatihan mindfulness dilakukan dengan memperkenalkan teknik *butterfly hug* sebagai cara sederhana untuk mengendalikan emosi, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan ketenangan. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan kondisi emosi sebelum dan sesudah latihan.

Tabel 5. Kondisi Emosi Siswa sebelum Latihan Mindfulness

Kondisi Emosional	Keterangan
Perasaan dominan	Sedih, takut, cemas, bingung
Intensitas emosi	Tinggi, mengganggu fokus belajar
Respon siswa	Mayoritas melaporkan kecemasan, stres, trauma, marah

Tabel 6. Kondisi Emosi Siswa setelah Latihan Mindfulness

Kondisi Emosional	Keterangan
Perasaan dominan	Tenang, lega, lebih ringan, pikiran jernih
Intensitas emosi	Menurun signifikan
Respon siswa	Siswa merasa mampu mengendalikan emosi dan mengurangi stres

Latihan mindfulness melalui *butterfly hug* memberikan dampak afektif positif. Siswa melaporkan perubahan emosional dari kondisi cemas, stres, dan trauma menjadi lebih tenang, lega, dan terkendali. Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness sederhana dapat diterima dengan baik oleh siswa dan efektif menurunkan beban emosional.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang dilaksanakan melalui KKN di Desa Baru mampu memberikan dampak positif pada kesehatan mental siswa SMP. Intervensi yang mencakup topik *stop bullying*, *growth mindset*, dan latihan mindfulness berbasis *butterfly hug* terbukti meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan regulasi emosi siswa.

Kegiatan psikoedukasi *stop bullying* berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai definisi, bentuk, faktor, dan dampak bullying. Perubahan signifikan dari pre-test ke post-test memperlihatkan bahwa siswa yang sebelumnya belum memahami bullying kini mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying dan dampaknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nugroho dkk. (2024) yang menyatakan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan kesadaran siswa SMP terhadap bullying dan strategi pencegahannya. Peningkatan pemahaman ini penting karena pengetahuan yang baik merupakan langkah

awal dalam mengurangi prevalensi bullying di sekolah (Olweus, 2013).

Psikoedukasi *growth mindset* menunjukkan pergeseran pola pikir siswa dari kategori rendah menuju tinggi-sangat tinggi. Hasil ini menegaskan bahwa intervensi sederhana berupa edukasi dan refleksi mampu mendorong perubahan mindset yang lebih adaptif. Hal ini sejalan dengan teori Dweck (2016) yang menyatakan bahwa *growth mindset* dapat ditumbuhkan melalui proses edukasi, umpan balik positif, dan pengalaman belajar yang menekankan pada usaha, bukan hanya hasil. Mindset berkembang sangat penting pada masa remaja karena berkorelasi dengan peningkatan motivasi, resiliensi, dan keberhasilan akademik (Yeager & Dweck, 2020).

Latihan mindfulness dengan teknik *butterfly hug* berdampak pada penurunan kecemasan, stres, dan perasaan negatif siswa. Setelah latihan, siswa melaporkan merasa lebih tenang, lega, dan mampu mengendalikan emosi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Klingbeil et al. (2021) yang menemukan bahwa intervensi mindfulness efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Lebih jauh lagi, Lesmana, Yunita, & Seralarat (2023) juga menegaskan bahwa tingkat mindfulness yang lebih tinggi berkorelasi negatif dengan kecenderungan perilaku bullying. Artinya, mindfulness tidak hanya membantu mengelola emosi, tetapi juga berpotensi mencegah perilaku agresif antar siswa.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini membuktikan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dan mindfulness dapat dilaksanakan dengan baik dalam konteks pedesaan, dengan dukungan sekolah dan keterlibatan siswa yang aktif. Keberhasilan ini juga memperlihatkan bahwa program KKN mampu menghadirkan solusi nyata bagi permasalahan kesehatan mental remaja. Selain berdampak pada peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa, kegiatan ini juga

mendorong kesadaran guru dan pihak sekolah akan pentingnya edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Dengan demikian, keberlanjutan program serupa di masa depan sangat disarankan, baik melalui integrasi dalam kegiatan sekolah maupun dukungan lanjutan dari pihak perguruan tinggi.



Gambar 1. Pelatihan Mindfulness



Gambar 2. Psikoedukasi “Growth Mindset”



Gambar 3. Pelatihan ‘Butterfly Hug’

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kegiatan psikoedukasi bullying, growth mindset, dan mindfulness melalui teknik *butterfly hug* dalam program KKN di Desa Baru terbukti efektif meningkatkan pemahaman serta keterampilan regulasi emosi siswa SMP. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan baik dalam aspek kognitif, seperti pemahaman tentang bullying dan pola pikir berkembang, maupun aspek afektif berupa penurunan kecemasan dan peningkatan ketenangan emosi. Dampak ini tidak hanya dirasakan oleh siswa, tetapi juga mendorong kesadaran guru dan pihak sekolah tentang pentingnya edukasi kesehatan mental yang berkelanjutan. Implikasi dari kegiatan ini adalah perlunya integrasi program psikoedukasi sederhana di sekolah, terutama di wilayah pedesaan, serta dukungan lanjutan dari perguruan tinggi untuk memastikan keberlanjutan dan perluasan manfaat program bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Dhyana Pura yang telah memberikan dukungan dan kesempatan dalam pelaksanaan program KKN di Desa Baru. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 3 Marga, khususnya para guru dan siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan psikoedukasi bullying, growth mindset, dan mindfulness. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pemerintah Desa Baru serta

seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dweck, C. S. (2016). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Klingbeil, D. A., Renshaw, T. L., Willenbrink, J. B., Copek, R. A., Chan, K. T., Haddock, A., & Clifton, J. (2021). Mindfulness-based interventions with youth: A comprehensive meta-analysis of group-design studies. *Journal of School Psychology, 85*(1), 74–90. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- Lesmana, R., Yunita, N., & Seralarat, T. (2023). Mindfulness and bullying behavior among adolescents: The mediating role of emotional regulation. *Indonesian Journal of Psychology and Education, 9*(2), 145–156.
- Nugroho, A., Putra, D. A., & Sari, M. D. (2024). The effectiveness of psychoeducation to prevent bullying in junior high school students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 13*(1), 55–64.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology, 9*(1), 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset interventions on students' achievement? A research synthesis. *Educational Psychologist, 55*(4), 241–267. <https://doi.org/10.1080/00461520.2020.1862658>