

Artikel ini dilisensi oleh CC-BY-SA

## PENCEGAHAN *BULLYING* DAN PENGUATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI *ART THERAPY* PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH DI DESA KEDUNGPARI

Prima Nerito<sup>1</sup>, Moh. Faruq Anas<sup>2</sup>, Fibrina Zanuba Rachma<sup>3</sup>, Hilyatul Auliya Sifarani<sup>4</sup>,  
Eky Karimatun Nisa Nabilah<sup>5</sup>, Hidayat Nurrohman<sup>6</sup>, Fatiyah Zahra<sup>7</sup>,

Rito Bintang Ramadhana<sup>8</sup>, Adellia Cindy Pratama Putri<sup>9</sup>, Akbar Azis Julianto<sup>10</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>2,8,9</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>3,4</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>5</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>6</sup>Fakultas Ilmu Agama, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>7</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

<sup>10</sup>Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Indonesia

[prima\\_nerito@fkg.um-surabaya.ac.id](mailto:prima_nerito@fkg.um-surabaya.ac.id)<sup>1</sup>

Submitted: 22 Agustus 2025

Accepted : 23 Agustus 2026

Published: 30 Agustus 2026

**Abstrak** *Bullying* merupakan salah satu masalah serius yang masih banyak terjadi di lingkungan sekolah, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis, yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Data menunjukkan bahwa perundungan dapat menurunkan prestasi belajar, meningkatkan risiko kecemasan, depresi, bahkan keinginan bunuh diri. Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang tidak hanya memberikan pemahaman tentang dampak *Bullying*, tetapi juga memperkuat ketahanan mental siswa. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan mengenai pencegahan *Bullying* serta memperkenalkan pendekatan *Art Therapy* sebagai sarana ekspresi dan pengelolaan emosi bagi siswa SMP di Desa Kedungpari, Jombang. Metode yang digunakan meliputi presentasi materi dan praktik *Art Therapy*. Peserta adalah 31 siswa SMP Dwi Dharma yang mengikuti dua sesi kegiatan, yaitu penyuluhan mengenai *Bullying* serta praktik *Art Therapy* menggunakan media seni sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan hanya 42% siswa yang memahami definisi *Bullying* dengan benar. Setelah pelaksanaan, siswa mampu mengidentifikasi bentuk perundungan, mengembangkan empati, serta mengekspresikan perasaan melalui karya seni. Refleksi pasca kegiatan menunjukkan siswa merasa senang, lega, dan lebih percaya diri. Kesimpulannya, penyuluhan anti *Bullying* yang dipadukan dengan *Art Therapy* terbukti bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman siswa dan memperkuat kesehatan mental mereka. Program ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan agar dapat menciptakan lingkungan sekolah yang aman dari *Bullying* dan sehat bagi kesehatan mental murid.

**Kata Kunci:** *Bullying*, *Art Therapy*, Kesehatan Mental Remaja, Penyuluhan, Siswa SMP

**Abstract** *Bullying* is a serious problem that remains prevalent in school environments, occurring in physical, verbal, and psychological forms, with significant impacts on adolescent mental health. Data show that bullying can lower academic achievement and increase the risk of anxiety, depression, and even suicidal ideation. This condition calls for interventions that not only provide understanding of the impacts of bullying but also strengthen students' mental resilience. This community service program

*aimed to provide education on bullying prevention and to introduce the Art Therapy approach as a means of emotional expression and regulation for junior high school students in Kedungpari Village, Jombang. The methods used included material presentation and Art Therapy practice. Participants were 31 students from SMP Dwi Dharma who took part in two sessions: education on bullying and Art Therapy practice using simple art media. The results showed that before the education session, only 42% of students correctly understood the definition of bullying. After the activity, students were able to identify forms of bullying, develop empathy, and express their feelings through artwork. Post-activity reflections indicated that students felt happy, relieved, and more confident. In conclusion, anti-bullying education combined with Art Therapy proved beneficial in improving students' understanding and strengthening their mental health. This program is expected to be implemented sustainably in order to create a school environment that is safe from bullying and supportive of students' mental health.*

**Keywords:** *Bullying, Art Therapy, Adolescent Mental Health, Education, Junior High School Students*

## 1. PENDAHULUAN

*Bullying* atau perundungan merupakan masalah sosial dan psikologis yang masih marak terjadi di lingkungan sekolah, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Bentuk *Bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis yang berulang, dan sering kali menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental korban. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa sekitar 34% anak usia sekolah pernah mengalami perundungan, baik secara langsung maupun melalui media daring. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya menurunkan prestasi belajar, tetapi juga meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan harga diri pada remaja (Arista, D, 2015; Kemen PPA RI, 2023).

Desa Kedungpari, yang terletak di Kecamatan Mojowarno, Kabupaten Jombang, Jawa Timur, merupakan wilayah dengan karakteristik masyarakat pedesaan yang memiliki ikatan sosial cukup kuat. Meskipun demikian, dinamika hubungan antar siswa di SMP setempat tetap berpotensi memunculkan perilaku perundungan akibat kurangnya pemahaman tentang dampak negatif *Bullying* serta keterbatasan akses layanan konseling atau pendampingan psikologis. Kondisi ini menuntut adanya program edukasi preventif yang terarah dan sesuai dengan karakteristik remaja di daerah tersebut.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah *Bullying* sekaligus memperkuat kesehatan mental remaja adalah *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan metode intervensi psikososial yang

memanfaatkan aktivitas seni seperti menggambar, melukis, atau membuat kerajinan sebagai sarana ekspresi diri dan pengelolaan emosi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Art Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun empati antar peserta. Melalui kegiatan seni, siswa dapat mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga membantu proses penyembuhan psikologis dan memperbaiki interaksi sosial (Sulistiyanti, E, 2017).

Pelaksanaan program pencegahan *Bullying* yang dikombinasikan dengan *Art Therapy* pada siswa SMP di Desa Kedungpari diharapkan tidak hanya memberikan pengetahuan tentang bahaya perundungan, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan mengelola emosi, berempati, dan membangun hubungan yang sehat (Zuraida, *et al*, 2024). Dengan demikian, program ini dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan mental serta sosial remaja.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. *Bullying*

Perilaku *bullying* merupakan salah satu bentuk kenakalan remaja yang sering terjadi pada masa remaja, di mana pada fase ini remaja cenderung memiliki tingkat egosentrisme yang tinggi. Kasus *bullying* paling banyak ditemukan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), khususnya pada siswa berusia 13 hingga 14 tahun. Usia remaja tersebut, remaja mulai mengalami perkembangan emosi, sosial, fisik, dan psikis yang cukup signifikan. Masa remaja sendiri merupakan fase perkembangan yang penuh tantangan dan sering kali disertai berbagai kesulitan. *Bullying* adalah tindakan kekerasan, baik secara fisik maupun verbal, di mana pelaku merendahkan dan mengintimidasi korban agar tidak mampu melawan. Umumnya, pelaku melakukan *bullying* sebagai bentuk pelampiasan dari ketidakpuasan pribadi, dengan mencari kesenangan melalui penderitaan orang lain. Dampak dari *bullying* sangat serius, karena dapat menghambat proses aktualisasi diri remaja. Korban tidak akan merasa aman dan nyaman

dalam lingkungannya. Korban cenderung mengalami ketakutan, merasa terintimidasi, kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak berharga, kesulitan berkonsentrasi dalam belajar, serta menghadapi hambatan dalam bersosialisasi (Budiman & Asriyadi, 2021).

## 2.2. Metode Art Therapy

Ketidakstabilan emosi para pelaku *bullying* serta ketidakmampuan dalam mengendalikan hawa nafsu dapat memicu perilaku yang lebih agresif. Berdasarkan fenomena tersebut, terdapat beberapa terapi yang dapat dilakukan oleh para korban *bullying*, salah satunya dikenal dengan *art therapy*. Di Indonesia, terapi mulai dikenal luas karena efektivitasnya dalam membantu menyelesaikan berbagai permasalahan psikologis. *Art Therapy* sebagai salah satu terapi yang menggunakan potensi kreatif dalam diri individu melalui proses penciptaan karya seni sebagai sarana penyembuhan. Ruang lingkup dan pengertian *Art Therapy* dipengaruhi oleh prinsip-prinsip kesehatan mental, di mana terapi ini

berfungsi sebagai bentuk intervensi psikologis.

Secara historis, *Art Therapy* awalnya digunakan dalam fasilitas perawatan kejiwaan. Namun, seiring berkembangnya kebutuhan manusia, terapi ini juga memiliki fungsi preventif, yakni membantu individu membentuk sikap yang mendukung peningkatan kualitas hidup.

*Art Therapy* dapat menjadi metode yang efektif untuk mengekspresikan berbagai emosi seperti marah, takut ditolak, cemas, dan rendah diri. Salah satu aktivitas utama dalam terapi ini adalah menggambar, yang bersifat menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapa saja, tanpa memandang kemampuan menggambar.

Media gambar dalam *Art Therapy* dapat membantu individu dalam memahami persepsi dan perasaannya sendiri. Selain itu, kegiatan ini juga dapat menggali cara-cara untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah, dengan harapan mampu membawa perubahan positif dan membantu individu keluar dari pengalaman masa lalu yang menyakitkan (Zuroida & Grahani, 2022).

### **3. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di SMP Dwi Dharma, Desa Kedungpari, Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah seluruh siswa SMP Dwi Dharma kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah 31 siswa dengan rincian 11 siswa kelas 9, 10 siswa kelas 8 dan 10 siswa kelas 7. Materi penyuluhan Anti *Bullying* dan Praktik *Art Therapy* diberikan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya yang sedang menjalani Kuliah Kerja Nyata, dengan didampingi oleh pembimbing dosen dari Universitas Muhammadiyah Surabaya. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan presentasi dan video, serta praktik *Art Therapy*.

Instrumen evaluasi awal berupa survei pengetahuan sederhana mengenai bullying. Instrumen terdiri atas satu pertanyaan pengetahuan utama, yaitu “Apa yang dimaksud dengan bullying?”, dengan pilihan jawaban yang kemudian dikategorikan menjadi jawaban benar dan salah. Instrumen digunakan untuk

memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman peserta sebelum penyuluhan. Karena instrumen digunakan sebagai evaluasi deskriptif dalam kegiatan pengabdian dan hanya terdiri atas satu pertanyaan, uji validitas dan reliabilitas statistik tidak dilakukan. Dengan demikian, hasil survei digunakan sebagai gambaran awal pemahaman peserta dan bukan sebagai alat ukur psikometrik tingkat pengetahuan.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu sebagai berikut :

#### **a) Tahap persiapan.**

Persiapan dilakukan dengan mengadakan rapat koordinasi antara tim KKN dengan Kepala Desa dan Kepala Sekolah SMP Dwi Dharma. Rapat koordinasi ini meliputi persiapan tempat dan peralatan yang akan digunakan, penentuan proses operasional, dan persiapan akomodasi untuk narasumber.

#### **b) Tahap sosialisasi.**

Tim pengabdian serta tim mahasiswa mensosialisasikan kegiatan penyuluhan melalui sosial media.

### c) Tahap pelaksanaan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Senin 11 Agustus 2025 dengan diikuti oleh seluruh murid SMP Dwi Dharma Kedungpari. Kegiatan diawali dengan sambutan dari Dosen Pembimbing KKN, yang merupakan dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya, kemudian dilanjutkan dengan materi yang disampaikan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, sesi praktik *Art Therapy*, dan diakhiri dengan sesi penutup mengenai apa yang dirasakan oleh siswa.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah melalui Teknik *Art Therapy* dibagi menjadi dua sesi agar kegiatan penyuluhan dapat terlaksana dengan lebih optimal, yakni sesi pemaparan materi yang berlangsung selama 30 menit dan sesi praktik *Art Therapy* yang berlangsung selama 45 menit. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan

pengisian survei mengenai gambaran strategi pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah (Gopalakrishnan & Sundram, 2014; Soma & Karneli, 2020). Berdasarkan hasil survey hanya 42% anak yang dapat menjawab dengan benar mengenai apa itu *Bullying*.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemahaman Siswa mengenai *Bullying*

| Pertanyaan                                 | Salah | %  | Benar | %  |
|--------------------------------------------|-------|----|-------|----|
| Apa yang dimaksud dengan <i>Bullying</i> ? | 18    | 58 | 13    | 42 |

Para murid belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait *Bullying* sebelumnya, hal ini yang membuat mereka belum memahami secara pasti apa itu *Bullying*. Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada mereka, Sebagian besar mendapatkan informasi terkait *Bullying* dari sosial media, bukan dari sumber formal (Li, *et.al*, 2012).

Setelah survey dilakukan, narasumber menyampaikan materi mengenai strategi pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah. Materi diberikan melalui media presentasi dan video. Materi yang diberikan meliputi jenis-jenis *Bullying*, strategi

pencegahan *Bullying*, strategi penanganan *Bullying*, dan juga pengenalan Teknik *Art Therapy* (Jernaro, 2008; Hinduja, & Patchin, 2010). Selain itu, narasumber beserta tim pengabdian juga memutar video serta foto-foto pelaksanaan praktik *Art Therapy* yang sudah dilakukan sebelumnya.

Setelah pemberian materi disampaikan, praktik *Art Therapy* mulai dilaksanakan. Praktik *Art Therapy* dilakukan dengan tahapan berikut:

- a. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dengan beranggotakan 5-6 orang pada tiap kelompok
- b. Pada tiap kelompok dibagikan kertas kosong dan alat mewarnai seperti pensil warna, spidol warna ataupun crayon warna.
- c. Peserta diminta untuk membuat gambar dengan bahan-bahan yang tersedia dengan diarahkan untuk mengekspresikan perasaan yang dirasakan oleh dirinya sendiri.
- d. Peserta diminta untuk mempresentasikan hasil karyanya dan menceritakan makna dari karyanya.



Gambar 1 dan 2. Foto Kegiatan Pelaksanaan *Art Therapy*

Hasil praktik menunjukkan bahwa 31 peserta menghasilkan 31 karya gambar, dengan masing-masing

peserta membuat satu karya. Para murid menjelaskan makna gambar secara privat kepada kakak mahasiswa sebagai bagian dari bentuk konseling. Beberapa murid menceritakan pengalaman *Bullying* yang pernah mereka alami. Setelah sesi presentasi hasil selesai, dilakukan penutup berupa refleksi dari apa yang dirasakan setelah menjalani *Art Therapy*. Seluruh murid menyatakan senang, lega dan merasa lebih baik setelah menjalani *Art Therapy* (Littlejohn, 2009; Triantoro & Astrid, 2014).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMP Dwi Dharma, Desa Kedungpari Jombang oleh mahasiswa KKN dari Universitas Muhammadiyah Surabaya didapatkan hasil bahwa kegiatan penyuluhan pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah melalui *Art Therapy* bermanfaat untuk menerapkan strategi pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah. Diharapkan kegiatan ini menjadi program rutin yang dilakukan secara berkesinambungan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih pada SMP Dwi Dharma dan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan kepada tim KKN kelompok 4 tahun 2025 sehingga kegiatan ini bisa berjalan sesuai dengan rencana.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arista, D. (2015). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku komunikasi remaja. *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 45–56.
- Budiman, A., & Asriyadi, F. (2021). *Perilaku bullying pada remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/download/768/657>
- Gopalakrishnan, S., & Sundram, S. (2014). CyberBullying and anxiety among adolescents: A correlation study. *International Journal of Child and Adolescent Health*, 7(3), 245–252.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). *Bullying, cyberBullying, and suicide*. *Archives of Suicide*

- Research, 14(3), 206–221.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
- Jernaro, G., et al. (2008). Clinical symptoms among adolescents victims of cyber*Bullying*. *Journal of Adolescent Health*, 42(2), 98–105.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2023). *Profil anak Indonesia 2023*. Jakarta: Kemen PPPA RI.  
<https://www.kemenpppa.go.id>
- Li, Q., Cross, D., & Smith, P. K. (2012). *CyberBullying in the global playground: Research from international perspectives*. Chichester: Wiley-Blackwell.  
<https://doi.org/10.1002/9781119954484>
- Littlejohn, S. W. (2009). *Theories of human communication* (9th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.  
<https://www.cengage.com/c/theories-of-human-communication-9e-littlejohn-foss>
- Sulistiyanti, E. (2017). Layanan konseling *Art Therapy* untuk mengatasi trauma anak korban *Bullying* di sekolah. *Proceedings of the 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling: Promoting Equity through Guidance and Counseling* (pp. 24–30).  
<http://ibks.abkin.org>
- Soma, YM & Karneli, Y. (2020). Penerapan teknik *Art Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial terhadap korban cyber*Bullying*. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 67–71.  
<https://doi.org/10.23916/08774011>
- Triantoro, A., & Astrid, F. (2014). Efektivitas *Art Therapy* untuk menurunkan kecemasan pada remaja korban *Bullying*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(2), 101–110.  
<https://doi.org/10.5861/ijrsp.2014.829>
- Zuroida, A., & Grahani, F. O. (2022). *Art therapy dalam upaya menurunkan kecenderungan agresi pada remaja awal. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 1212–1218.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i4>

Zuraida, D. J., Sulis, K. H., & Fikrianto, M. (2024). Penyuluhan pencegahan dan penanganan *Bullying* di sekolah melalui teknik *eco Art Therapy*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa,

2(5), 1722–1730.  
<https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>