

MENGATASI BULLYING : PENDEKATAN HOLISTIK UNTUK KESEHATAN MENTAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Lutfiatul Laili Arrohmati *¹
Richardo Yobel Ritonga ²
Shandra Agusti Pamungkasari ³

^{1,2,3} Program Studi Administrasi Publik, Program Studi Akuntansi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia
*e-mail: lutfiatul313@gmail.com¹, krdrtg27@gmail.com², apshandra82@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang dikumpulkan dari berbagai sumber termasuk buku, artikel jurnal, dan dokumen hukum untuk menganalisis dan menafsirkan subjek penelitian mengenai teknologi transfer office (TTO). Pendekatan desk research kualitatif dipilih karena relevansinya dengan era digital dan kemajuan teknologi, yang mempermudah akses dan analisis data. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMP Pancasila Jombang, bertujuan untuk sosialisasi anti-bullying, terutama cyber-bullying, kepada siswa. Kegiatan ini mencakup edukasi tentang dampak bullying, teknik pencegahan, dan deklarasi anti-bullying yang diikuti oleh siswa. Hasil sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahaman siswa mengenai bullying dan dampaknya, serta penekanan pada perlunya pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Pendekatan ini melibatkan kombinasi intervensi psikologis, dukungan sosial, dan promosi kesehatan mental, serta penekanan pada keterlibatan aktif anak-anak dalam perawatan mereka. Evaluasi berkelanjutan terhadap intervensi dan penyesuaian strategi diperlukan untuk memastikan efektivitasnya. Program pencegahan dan intervensi dini di sekolah sangat penting untuk mengatasi bullying dan mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh.

Kata kunci: Mengatasi Bullying, Pendekatan Holistik, Sekolah

Abstract

This study uses secondary data collected from various sources including books, journal articles, and legal documents to analyze and interpret the subject of the study regarding transfer office technology (TTO). The qualitative desk research approach was chosen because of its relevance to the digital era and technological advances, which facilitate data access and analysis. In addition, this study also involved community service activities carried out at SMP Pancasila Jombang, aimed at socializing anti-bullying, especially cyberbullying, to students. This activity includes education about the impact of bullying, prevention techniques, and anti-bullying declarations followed by students. The results of the socialization showed an increase in students' understanding of bullying and its impacts, as well as an emphasis on the need for a holistic approach in supporting children's mental health. This approach involves a combination of psychological interventions, social support, and mental health promotion, as well as an emphasis on the active involvement of children in their care. Continuous evaluation of the intervention and adjustment of strategies are needed to ensure its effectiveness. Prevention and early intervention programs in schools are essential to address bullying and support students' overall mental health.

Keywords: Addressing Bullying, Holistic Approach, School

PENDAHULUAN

Kesehatan mental anak merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam lingkungan pendidikan. Masa anak-anak dan remaja adalah periode kritis dalam perkembangan emosional dan sosial mereka. Pada tahap ini, mereka mulai membentuk identitas diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan belajar menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, kesehatan mental yang baik selama masa sekolah sangat penting untuk memastikan perkembangan yang sehat dan optimal.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental anak di sekolah seperti tekanan akademis, masalah sosial, dinamika keluarga, serta berbagai perubahan fisik dan hormonal yang dialami selama masa pubertas dapat menjadi sumber stress bagi anak-anak. Selain

itu, masalah seperti bullying, diskriminasi, dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mereka.

Beberapa tahun terakhir, telah mengalami peningkatan kesadaran mengenai pentingnya kesehatan mental anak-anak, serta permintaan layanan kesehatan mental yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Namun, masih banyak anak-anak yang tidak mendapat akses layanan kesehatan mental yang sesuai atau belum mendapatkan pemahaman yang memadai mengenai masalah kesehatan mental mereka.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua siswa. Namun, upaya untuk mengatasi bullying sering kali hanya berfokus pada penanganan kasus individu tanpa memperhatikan faktor-faktor yang lebih luas yang mempengaruhi terjadinya bullying. Pendekatan yang parsial ini seringkali tidak efektif dalam jangka panjang karena tidak menyentuh akar permasalahan yang kompleks dan beragam.

Pendekatan holistik untuk mengatasi bullying di lingkungan sekolah berupaya untuk mengatasi masalah ini secara menyeluruh dengan melibatkan berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Pendekatan ini mencakup upaya pencegahan, intervensi, dan dukungan berkelanjutan yang melibatkan seluruh komunitas sekolah termasuk guru, staf sekolah, siswa, dan orang tua.

Dalam konteks ini, penelitian serta pengembangan program intervensi dan program yang dapat diterapkan di sekolah untuk mendukung kesehatan mental anak meliputi pendidikan tentang kesehatan mental, program pengembangan keterampilan sosial-emosional, layanan konseling, serta pembentukan budaya sekolah yang inklusif dan suportif. Pendidikan tentang kesehatan mental membantu anak-anak memahami pentingnya menjaga kesehatan mental mereka dan memberikan mereka keterampilan untuk mengelola stres dan emosi. Program pengembangan keterampilan sosial-emosional membantu anak-anak dalam membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain.

Implementasi pendekatan holistik ini memerlukan komitmen dan kerjasama dari berbagai pihak. Sekolah perlu bekerja sama dengan orang tua, psikolog, dan organisasi masyarakat untuk memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Melalui pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi, diharapkan masalah bullying dapat diminimalisir dan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah dapat ditingkatkan secara signifikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan holistik dalam mengatasi bullying di lingkungan sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa. Dengan memahami lebih dalam tentang bagaimana pendekatan ini dapat diterapkan dan dioptimalkan, diharapkan dapat memberikan panduan praktis bagi sekolah-sekolah dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi seluruh siswa.

Keterbaruan mengenai penelitian ini adalah menggali hubungan antara lingkungan sekolah dan hasil observasi kepada siswa peserta sosialisasi melalui pendekatan studi literatur, yang dapat memberikan gambaran yang lebih holistik mengenai kesehatan mental di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi praktisi pendidikan dan pengambil kebijakan dalam meningkatkan kualitas lingkungan sekolah serta untuk meningkatkan kesehatan mental siswa.

METODE

Data sekunder dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti buku, artikel jurnal, artikel konferensi, dokumen hukum, dan dokumen lainnya yang terkait dengan subjek (Johnston, 2014). Pendekatan desk research ini menggunakan pendekatan kualitatif (Creswell, 2014). Metode penelitian meja dipilih karena relevansinya dengan lingkungan studi saat ini, yang ditandai oleh era digital dan kemajuan teknologi yang cepat. Metode ini benar-benar memudahkan akses dan analisis data bagi para peneliti. Dengan menggunakan data sekunder, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menafsirkan data tentang subjek penelitian, yaitu TTO.

Penelitian ini juga di lengkapi dengan kegiatan pengabdian kepada peserta didik SMP Pancasila, Jombang dilakukan dengan metode sosialisasi. Secara umum kegiatan sosialisasi ini biasanya akan lebih fokus untuk membahas berbagai masalah tertentu tertentu dan cara mengatasi permasalahan yang sedang terjadi terutama mengenai ancaman *Cyber Bullying* dan juga dampak bahayanya. Sosialisasi ini melibatkan siswa kelas 8, memaparkan materi disertai dengan contoh tindakan Bullying agar siswa paham apa saja berilaku bullying. Karena terkadang siswa tidak sadar bahwa mereka telah melakukan tindakan bullying, dan apabila telah menjadi korban Bullying siswa diharapkan dapat melaporkan kepada guru. Serta sosialisai ini dilengkapi dengan kegiatan deklrasi anti *Bullying* yang di lakukan oleh seluruh peserta sosialisai yaitu siswa/i SMP Pancasila, Jombang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mendukung kesehatan mental anak-anak tidak boleh diabaikan. Pendekatan ini mencakup kombinasi berbagai metode, mulai dari intervensi psikologis dan dukungan sosial hingga promosi kesehatan mental dan pencegahan primer. Dengan menggabungkan berbagai pendekatan ini, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental anak-anak secara menyeluruh. Pendekatan holistik memastikan bahwa setiap aspek kehidupan anak diperhatikan, termasuk faktor emosional, sosial, dan lingkungan, sementara pendekatan terintegrasi memastikan bahwa semua intervensi yang dilakukan saling mendukung dan berkesinambungan. Hasilnya adalah anak-anak yang tidak hanya mampu mengatasi tantangan mental yang mereka hadapi, tetapi juga berkembang menjadi individu yang sehat secara mental, emosional, dan sosial.

Selain itu, pentingnya memperhatikan pendekatan yang melibatkan anak secara aktif dalam proses perawatan kesehatan mental mereka tidak boleh diabaikan. Anak-anak perlu diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam pengambilan keputusan mengenai perawatan mereka sendiri. Dengan demikian, mereka akan merasa memiliki kendali dan kemandirian yang lebih besar, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterlibatan dan komitmen mereka terhadap proses perawatan. Pendekatan ini tidak hanya membantu anak-anak merasa lebih dihargai dan didengarkan, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan keterampilan pengambilan keputusan yang penting untuk perkembangan mereka di masa depan. Lebih jauh lagi, ketika anak-anak merasa terlibat dalam perawatan mereka, efektivitas intervensi dapat meningkat, mengarah pada hasil kesehatan mental yang lebih positif.

Demikian pula, upaya pencegahan dan intervensi dini menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental anak-anak. Mengidentifikasi dan mengatasi masalah kesehatan mental sejak dini dapat mencegah eskalasi masalah yang lebih serius di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan program-program pendidikan dan intervensi yang proaktif, yang dapat diakses oleh anak-anak dan keluarga mereka secara tepat waktu. Program-program ini harus dirancang untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, memberikan alat dan strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan, serta menawarkan dukungan yang mudah diakses bagi mereka yang membutuhkan. Selain itu, kerjasama antara sekolah, layanan kesehatan, dan komunitas sangat penting untuk menciptakan jaringan dukungan yang kuat, memastikan setiap anak mendapatkan perhatian dan bantuan yang dibutuhkan. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat dan positif bagi semua anak.

Selain itu, pentingnya kolaborasi antara berbagai pihak juga tidak dapat diabaikan dalam mendukung kesehatan mental anak-anak. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, layanan kesehatan, dan komunitas dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan akses yang luas terhadap sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan. Kerjasama ini memungkinkan adopsi pendekatan yang holistik dan terkoordinasi dalam merespons kebutuhan kesehatan mental anak-anak. Dengan melibatkan keluarga, sekolah dapat lebih memahami latar belakang dan dinamika rumah tangga yang mempengaruhi kesejahteraan anak. Layanan kesehatan dapat menyediakan intervensi medis dan psikologis yang diperlukan, sementara komunitas dapat menawarkan dukungan sosial dan kegiatan yang mempromosikan kesehatan mental. Sinergi

antara berbagai pihak ini tidak hanya meningkatkan efektivitas intervensi tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif bagi anak-anak. Melalui kolaborasi yang erat, setiap pihak dapat berbagi informasi, sumber daya, dan keahlian untuk memastikan bahwa setiap anak menerima perawatan dan dukungan yang paling sesuai dengan kebutuhannya.

Tidak kalah pentingnya, evaluasi dan penyesuaian terhadap intervensi yang diterapkan harus terus dilakukan. Evaluasi berkala terhadap efektivitas intervensi dan pengukuran kemajuan anak-anak adalah langkah krusial dalam memastikan bahwa pendekatan yang digunakan sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan mereka. Dengan melakukan evaluasi ini, kita dapat mengidentifikasi apa yang berhasil dan apa yang perlu ditingkatkan, serta menyesuaikan strategi agar lebih efektif. Hal ini juga memungkinkan kita untuk memberikan dukungan yang lebih tepat sasaran dan responsif terhadap perubahan kebutuhan anak-anak. Dengan demikian, kita dapat memastikan bahwa upaya untuk mendukung kesehatan mental anak-anak berdampak positif dan berkelanjutan, memberikan mereka fondasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang dengan baik.

Pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak juga memperhatikan pentingnya pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup, pola makan yang seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur. Memastikan anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang baik dan memiliki pola tidur yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan kimia otak dan meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Tidur yang cukup berperan penting dalam proses pemulihan tubuh dan otak, sementara pola makan yang seimbang memberikan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk fungsi otak yang optimal. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga terbukti efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada anak-anak. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini secara terpadu, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental anak-anak secara menyeluruh.

Bullying Sebagai Ancaman Kesehatan Mental di Sekolah

Tindak kekerasan dalam dunia pendidikan sering pula dikenal dengan istilah “bullying”. Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa atau siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti mereka. Ada banyak definisi bullying yang juga berlaku dalam konteks lain seperti di tempat kerja, masyarakat, dan komunitas virtual. Bullying merupakan masalah yang kompleks dan tidak mudah untuk diatasi. Oleh karena itu, penyelesaian permasalahan ini harus dimulai dari akar masalah, yaitu dengan mencari faktor penyebab terjadinya bullying di kalangan pelajar. Menyelesaikan kasus bullying tanpa mengatasi akar masalahnya tidak akan efektif dan hanya memberikan solusi jangka pendek, sehingga perilaku bullying kemungkinan besar akan muncul kembali. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif tentang bullying dan cara mengatasinya di sekolah-sekolah untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa.

Banyaknya kejadian perundungan di sekolah akhir-akhir ini harus menjadi perhatian semua pihak, mulai dari guru, orang tua, masyarakat, hingga pemerintah sebagai pemangku kebijakan dunia pendidikan. Seringkali, sebagai orang tua, kita tidak menyadari bahwa anak kita mungkin menjadi korban perundungan di sekolahnya. Kekhawatiran ini semakin diperparah oleh fakta bahwa hingga saat ini, tidak ada satu sekolah pun yang dapat benar-benar menjamin bahwa tindakan perundungan tidak terjadi di lingkungan mereka. Oleh karena itu, bayang-bayang perundungan tetap menghantui di mana pun anak kita bersekolah.

Bentuk perundungan yang paling sederhana di sekolah biasanya berupa pelecehan verbal, seperti mengejek atau mengolok-olok. Jika tindakan ini tidak mendapatkan perhatian serius, tidak menutup kemungkinan bahwa tingkat perundungan akan meningkat menjadi hal berupa pelecehan yang non-verbal melainkan teror fisik, seperti memukul, menendang, dan sebagainya. Penting bagi semua pihak untuk bersatu dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung, di mana setiap anak dapat belajar dan berkembang tanpa rasa takut akan perundungan.

Proses Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman tentang Tindakan Bullying

Kegiatan sosialisasi tindakan anti-bullying dilaksanakan di sekolah dengan diikuti oleh seluruh siswa kelas 7 dan 8 yang sangat antusias mengikuti setiap sesi. Yang sangat antusias untuk mengetahui dan memahami bullying. Kegiatan ini berjalan dengan tertib dan lancar, menghasilkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman murid-murid tentang bahaya dan dampak dari tindakan bullying. Para murid terlibat aktif dalam diskusi dan tanya jawab, menunjukkan minat yang besar dalam memahami bagaimana mengenali, mencegah, dan melaporkan kasus bullying. Selain itu, murid-murid juga mendapatkan berbagai strategi dan teknik untuk mengatasi situasi bullying, baik sebagai korban maupun saksi. Sosialisasi ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan ramah, serta membangun kesadaran akan pentingnya saling menghormati dan mendukung satu sama lain.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya cyber-bullying di tengah perkembangan teknologi yang pesat. Dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat, siswa diharapkan dapat lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan memiliki mental yang kuat untuk menghadapi tekanan yang mungkin muncul dari aktivitas online. Acara ini juga dilengkapi dengan sesi deklarasi anti-bullying, di mana para siswa bersama-sama berkomitmen untuk tidak terlibat dalam tindakan bullying serta mendukung teman-teman yang menjadi korban.

Deklarasi ini menjadi momen penting yang menegaskan komitmen kolektif siswa dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di dunia maya maupun di kehidupan sehari-hari. Selama sosialisasi, para mahasiswa memberikan penjelasan yang komprehensif serta contoh-contoh nyata mengenai dampak negatif cyber-bullying. Melalui presentasi yang informatif dan menyentuh, siswa dapat memahami betapa seriusnya konsekuensi dari tindakan tersebut. Acara ini juga diisi dengan sesi tanya jawab yang interaktif, sehingga siswa dapat lebih memahami materi yang disampaikan dan berbagi pengalaman mereka sendiri terkait dengan cyber-bullying.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa SMP Pancasila Mojowarno dapat lebih waspada terhadap bahaya cyber-bullying dan lebih bijak dalam menggunakan media sosial. Selain itu, kegiatan ini juga merupakan bagian dari upaya mahasiswa KKN Tematik Bela Negara dalam memberikan kontribusi positif kepada masyarakat, khususnya di bidang pendidikan. Melalui sosialisasi ini, para mahasiswa berperan aktif dalam mendidik generasi muda untuk menjadi pengguna teknologi yang bertanggung jawab dan memiliki empati tinggi terhadap sesama. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga membangun karakter siswa untuk lebih tanggap dan bijak dalam menghadapi tantangan di era digital.

Kegiatan sosialisasi anti-bullying ini dilakukan untuk siswa dan siswi di SMP Pancasila Jombang dengan tujuan agar mereka memahami dampak dari perbuatan bullying, terutama cyber-bullying yang sangat berbahaya dan dapat mengancam masa depan anak-anak yang menjadi korban. Kegiatan ini menyoroti pentingnya kesadaran akan bahaya bullying baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Para siswa dan siswi diberikan informasi mendalam mengenai jenis-jenis bullying, termasuk bullying hijau dan merah, serta sanksi yang akan diterima jika terlibat dalam tindakan tersebut. Bullying hijau mungkin merujuk pada bentuk-bentuk pelecehan yang lebih ringan, seperti ejekan verbal atau komentar tidak pantas, sementara bullying merah mengacu pada tindakan yang lebih serius seperti intimidasi fisik atau cyber-bullying yang dapat berdampak parah pada kesehatan mental dan emosional korban.

Selain itu, siswa dan siswi juga diajarkan mengenai cara melaporkan tindakan bullying dan bagaimana mendukung teman-teman yang menjadi korban. Dengan memberikan pengetahuan tentang sanksi yang akan diterapkan bagi pelaku bullying, diharapkan dapat menimbulkan efek jera dan mencegah terjadinya tindakan serupa di masa depan. Melalui sosialisasi ini, diharapkan tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif bagi proses belajar mengajar, di mana setiap siswa merasa dihargai dan dilindungi.

Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan siswa dan siswi SMP Pancasila Jombang dapat memahami secara jelas materi mengenai bullying yang diberikan. Pemahaman yang mendalam

ini bertujuan agar perbuatan yang dilarang tersebut tidak dilakukan oleh siswa, baik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, apabila mereka menjadi korban bullying, siswa diharapkan bisa mengerti cara mengatasinya dengan melaporkan kejadian tersebut kepada guru, orang tua, atau orang dewasa yang dapat memberikan bantuan. Sosialisasi ini juga menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana setiap siswa merasa dihargai dan dilindungi. Dengan demikian, diharapkan siswa tidak hanya mampu menghindari perilaku bullying, tetapi juga menjadi agen perubahan yang aktif dalam mencegah dan menanggulangi bullying di komunitas mereka.

Pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental anak-anak juga memperhatikan pentingnya pola hidup sehat, termasuk tidur yang cukup, pola makan yang seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur. Tidur yang cukup sangat penting karena membantu otak dan tubuh anak-anak untuk pulih dan berkembang dengan optimal. Pola makan yang seimbang, dengan asupan nutrisi yang baik seperti vitamin, mineral, protein, dan serat, berperan penting dalam menjaga keseimbangan kimia otak dan fungsi kognitif. Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya membantu menjaga kesehatan fisik, tetapi juga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Selain itu, rutinitas harian yang teratur, seperti waktu tidur dan makan yang konsisten, juga berkontribusi dalam menciptakan rasa aman dan stabilitas emosional bagi anak-anak. Keterlibatan dalam kegiatan sosial dan hobi yang menyenangkan juga mendukung kesehatan mental dengan memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan mengembangkan keterampilan sosial. Dengan memastikan bahwa semua aspek ini terpenuhi, kita dapat membantu anak-anak tumbuh dengan kesehatan mental yang kuat dan seimbang, siap menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi Anti Bullying



KESIMPULAN

Berdasarkan kajian di atas dapat disimpulkan bahwa upaya mengatasi bullying dapat dilakukan melalui pendekatan holistik dengan melibatkan peran keluarga, dukungan lingkungan dan sosial, pendidikan dan kesadaran, peran psikologis serta aturan yang jelas. Kombinasi antara berbagai aspek tersebut dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesehatan mental anak secara keseluruhan. Keterlibatan keluarga dilakukan dalam upaya pencegahan dan penanganan bullying, dengan memberikan informasi dan alat untuk mendukung anak-anak mereka dan berkolaborasi dengan sekolah dan komunitas. Dukungan lingkungan dan sosial dilakukan dengan menciptakan lingkungan inklusif di sekolah dan masyarakat. Pendidikan dan kesadaran dilakukan melalui metode sosialisasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang bullying dan dampaknya di rumah, sekolah dan masyarakat. Selain itu dapat dilakukan juga program pelatihan untuk siswa, guru, dan orang tua agar mengenali perilaku bullying serta cara pencegahannya. Dukungan emosional melibatkan peran psikologis untuk menyediakan layanan konseling kemudian aspek pendekatan kebijakan aturan dengan menerapkan kebijakan anti-bullying yang jelas di sekolah dan di masyarakat.

Pendekatan holistik memastikan bahwa setiap aspek kehidupan anak diperhatikan, termasuk faktor emosional, sosial, dan lingkungan serta menciptakan lingkungan yang lebih aman

dan mendukung bagi semua individu. Pendekatan holistik dalam kehidupan juga memperhatikan pola hidup sehat serta tidur yang cukup. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, organisasi masyarakat melalui pendekatan holistik sebagai solusi mengatasi bullying diperlukan untuk mendukung kesehatan mental anak-anak, memberikan mereka fondasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang dengan baik serta memastikan bahwa anak-anak mendapatkan akses yang luas terhadap sumber daya dan dukungan yang mereka butuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, O. A. (2018). Kesetaraan Gender Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Al-Maqasid*, 4(1), 71–83.
- Darmawan, N. H., Hilmawan, H., Seftian, D., Aulia, L., Hikmatullah, L., Zahira, M., Ramdan, M., Ridwan, M., Fahrhan, M. N., Ahmad, R., Syamsal, R., Futiannisa, S., Hamidah, S., Jihan, S., & Sopia, S. (2023). Literasi Digital : Pemahaman Cyberbullying pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Madaniya*, 4(4), 1929–1935.
- Guk-guk, R. S. A. R. (2024). Kesehatan Mental Anak-Anak Mengatasi Tantangan Di Masa Pertumbuhan. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–13.
- Hamzah, Manafe, H. A., Kaluge, A. H., & Niha, S. S. (2023). Bentuk Dan Faktor Penyebab Bullying: Studi Mengatasi Bullying Di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i3.1968>.
- Indramaya, I. (2023). Sosialisasi Bullying Dan Cara Mengatasi Bullying Di Sekolah. *Pattimura Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 115–118. <https://doi.org/10.30598/pattimura-mengabdikan.1.3.115-118>.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307–316. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>.
- Suparna, D., Rosidi, I., Sunarni, A., Nihayatul Husnaini, Y., & Suadma, U. (2023). Sosialisasi Pencegahan Bullying Di Lingkungan Sekolah. *Batara Wisnu Journal : Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 302–312.
- Tari, I. D. A. E. P. D., Karpika, I. P., & Setiyani, R. Y. (2024). Dampak Praktik Perundungan terhadap Partisipasi dan Kesejahteraan Siswa: Kajian Holistik di Sekolah. *Buletin Edukasi Indonesia*, 3(01), 38–45. <https://doi.org/10.56741/bei.v3i01.496>.
- Victorynie, I. (2017). Mengatasi Bullying Siswa Sekolah Dasar Dengan Menerapkan Manajemen Kelas Yang Efektif. *Pedagogik*, V(1), 28–41.
- Winei, A. A. D., Ekowati, Setiawan, A., Jenuri, Weraman, P., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar dan Kesehatan Mental Siswa. *Journal on Education*, 06(01), 317–327. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2945/2491>.