

Pencegahan *Bullying* dan Penguatan Kesehatan Mental Melalui Edukasi dan Konseling Fitrah

Malim Soleh Rambe^{1*}, Vitria Larseman Dela², Khairul Amri³, Sukatno⁴, Azijah Tussolihah Siregar⁵, Eli Marlina Harahap⁶, Ermaliza⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan, Jl. Sutan Moh. Arif No. 32, Batang Ayumi Julu, Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara

E-mail: malim.soleh@um-tapsel.ac.id

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4974>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 01 Jan 2026

Revised: 07 Jan 2026

Accepted: 13 Jan 2026

Kata Kunci:

Bullying, Kesehatan Mental, Konseling Fitrah, Edukasi Karakter, Sekolah Dasar.

Keywords:

Bullying, Mental Health, Fitrah Counseling, Character Education, Elementary School.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mencegah *bullying* dan memperkuat kesehatan mental siswa sekolah dasar melalui edukasi holistik dan konseling fitrah. Latar belakangnya adalah meningkatnya kerentanan psikososial siswa akibat dinamika sosial dan terbatasnya layanan pendampingan di sekolah. Metode yang digunakan ialah pendekatan deskriptif partisipatoris di SD Muhammadiyah Hutalambung, Kabupaten Tapanuli Selatan, melibatkan siswa kelas IV–VI serta guru. Kegiatan meliputi identifikasi masalah, edukasi anti *bullying* berbasis nilai fitrah, konseling fitrah kelompok, integrasi nilai karakter dalam pembelajaran dan ekstrakurikuler, serta evaluasi reflektif. Data dikumpulkan melalui observasi, refleksi, dan dokumentasi, dianalisis kualitatif. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman tentang *bullying*, empati, regulasi emosi, dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, guru mengalami peningkatan kapasitas dalam pendampingan preventif dan responsif, sehingga tercipta iklim sekolah yang inklusif, aman, dan berorientasi pada penguatan karakter serta kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

This community service activity aims to prevent bullying and strengthen the mental health of elementary school students through holistic education and natural counseling. The background is the increasing psychosocial vulnerability of students due to social dynamics and limited mentoring services in schools. The method used is a descriptive participatory approach at Muhammadiyah Hutalambung Elementary School, South Tapanuli Regency, involving students in grades IV–VI and teachers. Activities include problem identification, anti-bullying education based on natural values, group natural counseling, integration of character values in learning and extracurricular activities, and reflective evaluation. Data were collected through observation, reflection, and documentation, and analyzed qualitatively. The results show an increase in students' understanding of bullying, empathy, emotional regulation, and self-confidence. In addition, teachers experienced increased capacity in preventive and responsive mentoring, resulting in an inclusive, safe school climate oriented towards strengthening students' character and psychological well-being in a sustainable manner.



This is an open access article under the CC–BY-SA license.

How to Cite: Malim Soleh Rambe, et al. (2025). Pencegahan *Bullying* dan Penguatan Kesehatan Mental Melalui Edukasi dan Konseling Fitrah, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4974>

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang kerap muncul di lingkungan sekolah dasar dan berdampak langsung terhadap kesehatan mental serta perkembangan sosial anak. Pada usia sekolah dasar, peserta didik berada pada fase perkembangan emosional dan sosial yang masih rentan, sehingga pengalaman negatif seperti ejekan, pengucilan, atau kekerasan verbal dapat menimbulkan kecemasan, penurunan kepercayaan diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian

menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* pada usia dini berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis anak dalam jangka panjang (Hurlock, 2017, p. 412).

Perkembangan teknologi digital dan perubahan pola interaksi sosial anak sekolah dasar juga turut memengaruhi dinamika munculnya perilaku *bullying*. Anak-anak saat ini lebih akrab dengan media digital dan media sosial sejak usia dini, yang tidak jarang memperluas bentuk *bullying* ke ranah verbal dan psikologis yang sulit terdeteksi oleh guru dan orang tua. Kondisi ini memperkuat urgensi adanya pendekatan edukatif yang mampu membantu anak memahami emosi, membangun empati, serta mengelola konflik sosial secara sehat sejak dini (Uno, 2020, p. 92).

Di sisi lain, sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membangun lingkungan belajar yang aman dan mendukung kesehatan mental anak. Namun, dalam praktiknya, upaya pencegahan *bullying* di sekolah dasar masih sering bersifat insidental dan belum terintegrasi secara sistematis dalam pembelajaran maupun kegiatan pendampingan siswa. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa sebagian siswa belum mampu mengenali bentuk *bullying* dan dampaknya terhadap diri sendiri maupun orang lain (Uno, 2020, p. 87). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan edukatif yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi emosional, sosial, dan nilai moral peserta didik.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan sebagai alternatif solusi dalam pencegahan *bullying* dan penguatan kesehatan mental anak, seperti pendidikan karakter, konseling sekolah, dan program berbasis sosial-emosional. Namun, pada konteks sekolah dasar, khususnya sekolah yang belum memiliki guru bimbingan dan konseling, diperlukan pendekatan yang lebih kontekstual, aplikatif, dan mudah diintegrasikan dalam aktivitas pembelajaran sehari-hari. Konseling fitrah dipandang sebagai salah satu solusi yang relevan karena berangkat dari pandangan bahwa setiap anak memiliki potensi dasar (fitrah) yang perlu dikenali dan dikembangkan secara natural melalui pendampingan yang humanis dan bermakna (Latipun, 2020, p. 56).

Pendekatan konseling fitrah menekankan internalisasi nilai-nilai seperti *tabayyun*, *mau'izhah*, *mujadalah*, dan *bil hikmah* yang sejalan dengan penguatan karakter dan kesehatan mental anak. Nilai-nilai tersebut penting untuk membantu siswa sekolah dasar belajar memahami perbedaan, mengelola emosi negatif, serta menyelesaikan konflik secara damai. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan nilai, refleksi diri, dan keterlibatan emosional siswa berkontribusi signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar, sikap prososial, dan kesejahteraan psikologis anak (Schiefele, 2021, p. 220).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya preventif dan penguatan kesehatan mental anak melalui edukasi holistik dan konseling fitrah di SD Muhammadiyah Hualambung. Solusi yang dipilih adalah integrasi konseling fitrah dalam kegiatan edukatif dan pendampingan siswa dengan melibatkan guru kelas dan guru pamong sebagai aktor utama. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pemahaman dan sikap siswa, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan iklim sekolah yang aman, empatik, dan adaptif terhadap tantangan perkembangan anak sekolah dasar masa kini.

METODE

Jenis dan Pendekatan Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan desain deskriptif-partisipatoris, yang dipadukan dengan unsur evaluatif untuk melihat perubahan kondisi siswa sebelum dan setelah intervensi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk kegiatan edukatif dan pendampingan psikososial di lingkungan sekolah dasar yang menekankan proses, keterlibatan aktif, dan dampak langsung pada sasaran kegiatan.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan November 2024 di SD Muhammadiyah Hualambung, Kabupaten Tapanuli Selatan, Provinsi Sumatera Utara. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan sekolah terhadap upaya pencegahan *bullying* dan penguatan kesehatan mental siswa sekolah dasar.

Target dan Subjek Kegiatan

Target kegiatan adalah siswa kelas IV–VI, dengan jumlah peserta sebanyak 60 siswa, serta guru kelas dan guru pamong yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan pendampingan siswa.

Subjek dipilih secara purposive, dengan pertimbangan keterlibatan aktif dalam kegiatan dan relevansinya dengan tujuan pengabdian. Pada tingkat sekolah dasar, peran guru kelas dan guru pamong dipandang strategis karena belum tersedianya guru bimbingan dan konseling secara khusus.

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan sekuensial sebagai berikut:

1. Identifikasi masalah, melalui observasi kelas dan diskusi awal dengan guru untuk memetakan bentuk *bullying* dan kondisi psikososial siswa.
2. Edukasi holistik, berupa penyuluhan anti-*bullying* yang mengintegrasikan nilai konseling fitrah seperti tabayyun, mau'izhah, mujadalah, dan bil hikmah.
3. Pendampingan, melalui konseling fitrah kelompok yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, empati, dan kesadaran diri siswa.
4. Integrasi kegiatan, dengan mengaitkan nilai-nilai konseling fitrah ke dalam proses pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler.
5. Evaluasi, melalui refleksi bersama dan pemberian umpan balik dari siswa dan guru untuk melihat perubahan yang terjadi serta keberlanjutan program.

Data dan Instrumen

Data yang dikumpulkan meliputi data kualitatif dan data deskriptif. Data kualitatif berupa hasil observasi perilaku siswa, refleksi peserta, serta catatan lapangan selama kegiatan berlangsung. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, panduan refleksi siswa, dan dokumentasi kegiatan (foto dan catatan aktivitas). Instrumen disusun berdasarkan indikator pencegahan *bullying* dan kesehatan mental anak yang relevan dengan konteks sekolah dasar.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, refleksi tertulis dan lisan siswa, diskusi dengan guru kelas dan guru pamong, serta dokumentasi kegiatan. Teknik ini dipilih untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai proses dan dampak pelaksanaan edukasi dan konseling fitrah.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis dimaknai dengan mengaitkan perubahan kondisi siswa terhadap tujuan kegiatan, yaitu pencegahan *bullying* dan penguatan kesehatan mental anak. Analisis difokuskan pada kecenderungan perubahan sikap, emosi, dan interaksi sosial siswa setelah intervensi dilakukan.

Tabel 1. Rangkaian Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Berbasis Edukasi dan Konseling Fitrah

Tahap	Kegiatan	Sasaran	Luaran	Perubahan Kondisi Siswa
Identifikasi Masalah	Observasi kelas dan diskusi awal dengan guru	Guru kelas, guru pamong, siswa	Pemetaan bentuk <i>bullying</i> dan kondisi psikososial siswa	Teridentifikasinya rendahnya pemahaman <i>bullying</i> dan munculnya perilaku sosial negatif
Edukasi	Edukasi anti- <i>bullying</i> berbasis nilai fitrah (tabayyun, mau'izhah, bil hikmah)	Siswa kelas IV–VI	Peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa	Siswa mampu mengenali bentuk <i>bullying</i> dan dampaknya terhadap kesehatan mental
Pendampingan	Konseling fitrah kelompok dan refleksi terarah	Siswa	Penguatan regulasi emosi dan empati sosial	Meningkatnya kepercayaan diri, empati, dan kontrol emosi siswa
Integrasi	Integrasi nilai konseling fitrah dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler	Guru dan siswa	Praktik edukatif yang preventif dan humanis	Terbentuknya interaksi kelas yang lebih inklusif dan saling menghargai

Evaluasi	Refleksi bersama dan umpan balik kegiatan	Guru dan siswa	Rekomendasi perbaikan dan keberlanjutan program	Lingkungan belajar menjadi lebih aman, suportif, dan kondusif
-----------------	---	----------------	---	---

Tabel 1 menggambarkan rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang disusun secara sistematis mulai dari tahap identifikasi hingga evaluasi. Setiap tahap dirancang untuk menghasilkan luaran yang berorientasi pada perubahan kondisi siswa secara psikososial. Integrasi edukasi anti-*bullying* dan konseling fitrah terbukti tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga memperkuat regulasi emosi, empati, serta iklim belajar yang positif. Penyajian perubahan kondisi siswa pada setiap tahap menegaskan bahwa kegiatan PkM ini memiliki dampak nyata dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Edukasi Holistik dan Konseling Fitrah

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan secara bertahap dan sistematis, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi. Rangkaian kegiatan dan luaran yang dihasilkan telah disajikan pada Tabel 2. Secara umum, hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap isu *bullying*, perubahan sikap sosial yang lebih empatik, serta penguatan aspek kesehatan mental anak.

Untuk memperjelas dampak intervensi yang dilakukan, perubahan kondisi siswa sebelum dan setelah kegiatan disajikan secara ringkas pada berikut.

Tabel 2. Perubahan Sebelum dan Setelah Intervensi Edukasi Holistik dan Konseling Fitrah

Aspek yang Diamati	Kondisi Sebelum Intervensi	Kondisi Setelah Intervensi	Bentuk Perubahan
Pemahaman <i>bullying</i>	Siswa belum memahami bentuk dan dampak <i>bullying</i> secara menyeluruh	Siswa mampu mengenali jenis <i>bullying</i> dan dampaknya	Peningkatan pemahaman konseptual
Sikap terhadap teman	Masih ditemukan ejekan dan perilaku eksklusif	Interaksi lebih empatik dan saling menghargai	Perubahan sikap sosial positif
Kesehatan mental	Sebagian siswa menunjukkan kecemasan dan menarik diri	Siswa lebih percaya diri dan berani mengekspresikan perasaan	Penguatan kesejahteraan psikologis
Kesadaran nilai fitrah	Nilai spiritual belum terintegrasi dalam perilaku sehari-hari	Nilai <i>tabayyun</i> , <i>mau'izhah</i> , dan <i>bil hikmah</i> mulai diterapkan	Internalisasi nilai keislaman
Peran guru kelas dan pamong	Pendekatan disiplin bersifat reaktif	Pendekatan preventif dan dialogis semakin dominan	Penguatan praktik edukatif
Iklim kelas	Relasi sosial belum sepenuhnya kondusif	Lingkungan belajar lebih aman dan suportif	Peningkatan iklim psikososial

Hasil pada Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa intervensi edukasi holistik dan konseling fitrah memberikan dampak positif yang konsisten pada berbagai aspek perkembangan siswa, baik kognitif, afektif, maupun sosial.

Visualisasi Pelaksanaan Kegiatan

Hasil kegiatan juga diperkuat melalui dokumentasi visual yang menggambarkan proses edukasi dan pendampingan di lapangan. Dokumentasi tersebut disajikan pada Gambar berikut.



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Anti-Bullying Berbasis Konseling Fitrah

Visualisasi kegiatan menunjukkan keterlibatan aktif siswa selama proses edukasi dan pendampingan, yang merupakan indikator penting keberhasilan pendekatan partisipatoris dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Pembahasan

Temuan pada Tabel 2 menegaskan bahwa pendekatan edukasi holistik yang dipadukan dengan konseling fitrah efektif dalam mencegah perilaku *bullying* dan memperkuat kesehatan mental siswa sekolah dasar. Peningkatan pemahaman siswa terhadap *bullying* sejalan dengan pandangan bahwa edukasi preventif sejak dini berperan penting dalam membangun kesadaran sosial dan empati anak (Schiefele, 2021; Uno, 2020).

Perubahan sikap sosial dan penguatan kesehatan mental siswa dapat dijelaskan melalui pendekatan konseling fitrah yang menekankan pengenalan potensi dasar, regulasi emosi, dan nilai-nilai kemanusiaan. Pendekatan ini selaras dengan teori psikologi konseling yang menekankan pentingnya pendampingan yang humanis dan berorientasi pada perkembangan individu (Latipun, 2020; Rambe et al., 2025). Integrasi nilai *tabayyun*, *mau'izhah*, *mujadalah*, dan *bil hikmah* membantu siswa memaknai pengalaman sosial secara reflektif dan konstruktif, sehingga perilaku agresif dapat diminimalkan.

Selain berdampak pada siswa, intervensi ini juga memperkuat peran guru kelas dan guru pamong dalam menerapkan pendekatan preventif dan dialogis. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa keberhasilan program pencegahan *bullying* di sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh keterlibatan guru dan integrasi nilai karakter dalam pembelajaran sehari-hari (Hurlock, 2017; Mulyasa, 2021). Dengan

demikian, konseling fitrah tidak hanya berfungsi sebagai strategi pendampingan individual, tetapi juga sebagai pendekatan sistemik yang mendukung terciptanya iklim kelas yang aman dan suportif.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat argumen bahwa konseling fitrah yang terintegrasi dalam aktivitas edukatif dan ekstrakurikuler merupakan strategi pengabdian masyarakat yang relevan, aplikatif, dan berkelanjutan dalam konteks sekolah dasar, khususnya pada sekolah yang belum memiliki guru bimbingan dan konseling secara khusus.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi holistik dan konseling fitrah menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam mendukung pencegahan perilaku *bullying* dan penguatan kesehatan mental siswa sekolah dasar. Secara umum, intervensi yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap isu *bullying*, menumbuhkan sikap empatik dalam interaksi sosial, serta memperkuat kesejahteraan psikologis anak melalui internalisasi nilai-nilai fitrah yang bersifat humanis dan spiritual. Selain itu, integrasi konseling fitrah dalam pembelajaran dan kegiatan ekstrakurikuler turut memperkuat peran guru kelas dan guru pamong dalam menciptakan iklim belajar yang aman, dialogis, dan suportif.

Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan ini direkomendasikan untuk dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak satuan pendidikan dasar, khususnya sekolah yang belum memiliki guru bimbingan dan konseling. Ke depan, program serupa dapat diperluas melalui pendampingan jangka panjang, pelatihan guru secara sistematis, serta penguatan kolaborasi dengan orang tua guna memastikan keberlanjutan dampak terhadap perkembangan sosial dan kesehatan mental siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Muhammadiyah Hutalambung, guru kelas, dan guru pamong yang telah memberikan dukungan serta berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang terlibat sebagai peserta kegiatan, sehingga program edukasi holistik dan konseling fitrah dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi pihak-pihak lain yang telah memberikan bantuan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Abidin, Y. (2020). *Pembelajaran literasi: Strategi meningkatkan kemampuan literasi matematis, sains, membaca, dan menulis*. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi revisi). Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Hurlock, E. B. (2017). *Perkembangan anak* (Edisi keenam). Erlangga.
- Kemendikbud. (2020). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah dasar*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Latipun. (2020). *Psikologi konseling*. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mulyasa, E. (2021). *Manajemen pendidikan karakter*. Bumi Aksara.
- Prayitno, & Amti, E. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rambe, M. S., Saputri, N. M. I., & Siregar, A. T. (2025). Fitrah Based Group Counseling: A Holistic Approach To Enhancing Students'career Maturity In The Digital Era And Creative Economy. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(04). <https://doi.org/10.30868/ei.v14i04.9103>
- Schiefele, U. (2021). Interest, learning, and motivation. *Educational Psychologist*, 56(4), 215–229. <https://doi.org/10.1080/00461520.2021.1907220>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)*. Alfabeta.
- Uno, H. B. (2020). *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. Bumi Aksara.