



Penguatan Budaya Keselamatan dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas melalui Pencegahan Bullying sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Belajar Sehat Aman Berkelanjutan

Strengthening the Culture of Safety and Health in High Schools through Bullying Prevention as an Effort to Create a Sustainable, Safe, Healthy Learning Environment

Cicci Chairunisa Mas'um^{1*}, Rasmiaji², Nurwadia Sri Putri Rahmadani³

^{1,2,3}Institut Batari Toja Bone, Indonesia

ciccichm@gmail.com

Alamat: Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711

Article History:

Naskah Masuk: Februari 16, 2026;

Revisi: Februari 20, 2026;

Tersedia: Februari 26, 2026;

Published: Maret 09, 2026;

Keywords :Bullying, psychosocial risk, high school students, occupational safety and health, school environment,

Abstract. . Bullying is a psychosocial hazard that can occur in the school environment and may negatively affect students' mental health, social interactions, and learning processes. Bullying can take various forms, including physical, verbal, and psychological actions that occur repeatedly and cause victims to experience emotional distress, decreased learning motivation, and feelings of insecurity at school. This Community Service Program (PKM) aimed to increase high school students' knowledge and awareness regarding the dangers of bullying and its prevention through the principles of Occupational Safety and Health (OSH). The methods used in this activity included delivering educational materials through lectures, conducting question-and-answer sessions to assess students' initial understanding, and facilitating interactive discussions to encourage active participation. Monitoring and evaluation were also conducted to assess the effectiveness of the activity. The results of the program indicated a significant improvement in students' understanding and awareness of the forms, impacts, and prevention strategies related to bullying in the school environment. Students also demonstrated a more critical attitude toward bullying behavior and a greater awareness of the importance of creating a safe, healthy, and respectful school environment. The application of an OSH-based approach in bullying prevention is expected to strengthen the safety culture in schools and support the development of a conducive learning environment for all students.

Abstrak.

Perundungan (bullying) merupakan salah satu bahaya psikososial yang dapat terjadi di lingkungan sekolah dan berdampak pada kondisi mental, sosial, serta proses belajar siswa. Bullying dapat berupa tindakan fisik, verbal, maupun psikologis yang dilakukan secara berulang dan menyebabkan korban mengalami tekanan emosional, penurunan motivasi belajar, serta rasa tidak aman di lingkungan sekolah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA mengenai bahaya bullying serta upaya pencegahannya melalui pendekatan prinsip Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyampaian materi melalui ceramah, sesi tanya jawab untuk menggali pemahaman awal siswa, serta diskusi interaktif guna meningkatkan partisipasi peserta. Selanjutnya dilakukan monitoring dan evaluasi untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa mengenai bentuk, dampak, serta upaya pencegahan bullying di lingkungan sekolah. Siswa juga menunjukkan sikap lebih kritis terhadap perilaku perundungan dan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan saling menghargai. Pendekatan berbasis K3 dalam pencegahan bullying di sekolah diharapkan dapat memperkuat budaya keselamatan serta mendorong terbentuknya lingkungan belajar yang kondusif bagi seluruh siswa.

Kata kunci: Bullying, risiko psikososial, siswa SMA, keselamatan dan kesehatan kerja, lingkungan sekolah.

1. LATAR BELAKANG

Perundungan (bullying) merupakan salah satu bentuk bahaya psikososial yang dapat terjadi di berbagai lingkungan sosial, termasuk di tempat kerja maupun di lingkungan pendidikan seperti sekolah. Bullying merujuk pada perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuatan lebih terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Ketidakseimbangan kekuatan tersebut menyebabkan korban sulit untuk mempertahankan diri sehingga mengalami tekanan psikologis maupun sosial (Olweus, 1993; Smith & Brain, 2000). Dalam konteks keselamatan dan kesehatan kerja (K3), bullying termasuk dalam kategori risiko psikososial yang dapat berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, serta kualitas hubungan sosial di lingkungan kerja maupun lingkungan belajar (Einarsen et al., 2020; Rudianto et al., 2021).

Pada lingkungan kerja, bullying dapat menimbulkan dampak negatif seperti penurunan kepuasan kerja, stres psikologis, menurunnya motivasi, hingga gangguan kesehatan mental bagi pekerja. Korban bullying sering kali mengalami kecemasan, depresi, serta menurunnya kepercayaan diri sehingga memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya (Einarsen et al., 2020; Rudianto et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa bullying merupakan permasalahan serius yang tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga pada organisasi atau institusi tempat individu tersebut berada.

Permasalahan serupa juga banyak terjadi di lingkungan sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk karakter, memberikan ilmu pengetahuan, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman dan kondusif bagi peserta didik. Setiap siswa memiliki hak yang sama untuk memperoleh pendidikan tanpa adanya diskriminasi, kekerasan, maupun perlakuan yang merugikan. Prinsip kesetaraan tersebut sejalan dengan amanat Undang-Undang Dasar 1945 yang menegaskan bahwa setiap warga negara memiliki kedudukan yang sama di hadapan hukum dan berhak memperoleh perlindungan atas hak-haknya (Mashuddin et al., 2016). Oleh karena itu, ketika sekolah menjadi tempat terjadinya bullying, maka kondisi tersebut menunjukkan adanya kegagalan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman dan sehat bagi siswa.

Bullying di lingkungan sekolah dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti bullying fisik, verbal, maupun psikologis. Bullying fisik merupakan tindakan yang melibatkan kontak langsung seperti memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban. Bentuk bullying ini relatif mudah dikenali karena menimbulkan dampak fisik yang nyata bagi korban (Astifionita, 2024; Espelage & Swearer, 2004). Sementara itu, bullying verbal melibatkan penggunaan kata-kata yang bertujuan untuk merendahkan, mengejek, menghina,

atau mengancam korban. Walaupun tidak menimbulkan luka fisik, bullying verbal dapat menimbulkan luka emosional yang mendalam dan berdampak pada kesehatan mental korban dalam jangka panjang (Patchin & Hinduja, 2012).

Selain itu, bullying psikologis atau relasional merupakan bentuk perundungan yang sering terjadi pada remaja dan cenderung lebih sulit dikenali. Bentuk bullying ini dapat berupa pengucilan sosial, penyebaran gosip, penolakan dalam kelompok, serta tindakan intimidasi secara tidak langsung. Bullying psikologis dapat menimbulkan trauma emosional yang berkepanjangan serta berdampak pada perkembangan sosial dan emosional siswa (Salmivalli, 2010; Wang et al., 2012). Pada siswa sekolah menengah atas, tekanan psikologis akibat bullying dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam mengelola emosi (Gini & Pozzoli, 2009).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis, penurunan motivasi belajar, serta isolasi sosial. Bahkan dalam kasus tertentu, bullying dapat memicu keinginan untuk menyakiti diri sendiri hingga perilaku bunuh diri pada remaja (Holt et al., 2015; Klomek et al., 2010). Kondisi tersebut tentu menjadi ancaman serius bagi kesehatan mental siswa serta dapat mengganggu proses pembelajaran di sekolah.

Bullying tidak hanya berdampak pada individu korban, tetapi juga berdampak pada lingkungan sekolah secara keseluruhan. Lingkungan sekolah yang tidak aman dapat menyebabkan meningkatnya ketidakhadiran siswa, menurunnya motivasi belajar, serta menurunnya kualitas hubungan sosial antar siswa. Selain itu, iklim sekolah yang negatif dapat menghambat terciptanya proses pembelajaran yang efektif dan kondusif (Thapa et al., 2013). Oleh karena itu, upaya pencegahan bullying perlu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan melalui pendekatan yang melibatkan seluruh unsur sekolah.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam upaya pencegahan bullying adalah pendekatan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) berbasis risiko psikososial. Pendekatan ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan bebas dari potensi bahaya yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun mental individu. Dalam konteks sekolah, penerapan prinsip K3 dapat membantu membangun budaya keselamatan yang mencakup perlindungan terhadap kesehatan mental siswa serta pencegahan berbagai bentuk kekerasan di lingkungan pendidikan (ILO, 2016).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, edukasi mengenai bahaya bullying serta strategi pencegahannya dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan saling menghargai.

Peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa diharapkan dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku sehingga siswa mampu mengenali, mencegah, serta menanggapi tindakan bullying secara lebih bijak. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperkuat budaya keselamatan di lingkungan sekolah serta mendukung terciptanya lingkungan belajar yang sehat, aman, dan berkelanjutan bagi seluruh siswa.

2. METODE KEGIATAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan pada siswa SMA sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan tanya jawab kepada siswa untuk menilai pemahaman dan pengetahuan awal mereka. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah, guna meningkatkan keterlibatan aktif peserta. Selanjutnya, diadakan sesi tanya jawab berdasarkan pemaparan sebelumnya dan menjadi bagian penutup materi, dengan tujuan mendorong siswa berpartisipasi aktif serta mempertahankan fokus selama proses pembelajaran. Setelah kegiatan selesai, tahap monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan pengabdian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan oleh Prodi S1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja Institut Batari toja Bone menunjukkan peningkatan signifikan dalam kesadaran dan tingkat wawasan siswa terkait Bully. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan yang dilakukan melalui sesi tanya jawab terhadap beberapa siswa, hal ini merujuk adanya peningkatan pemahaman siswa terkait Penguatan Budaya keselamatan di Sekolah. Menciptakan kawasan yang aman, sehat dan bebas bully.



Gambar 1 foto foto kegiatan

Penguatan Budaya Keselamatan dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas melalui Pencegahan Bullying sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Belajar Sehat Aman Berkelanjutan

Kegiatan ini sangat membantu siswa dalam memahami tujuan, penyebab dan risiko yang ditimbulkan jika tidak mengetahui sebab dan akibat perilaku bully. Siswa dengan sungguh-sungguh mengikuti semua rangkaian dari pemaparan materi gambaran terkait risiko. Hal ini mendorong siswa agar berpikir kritis terkait upaya yang seharusnya dilakukan dan pencegahan yang tepat dalam menerapkan keselamatan kerja khususnya di sekolah menengah atas.

Upaya pencegahan bullying di SMA berdasarkan prinsip K3 (keselamatan dan kesehatan kerja) menekankan pengelolaan risiko psikososial sekolah sebagai "tempat kerja" siswa, melalui identifikasi bahaya, intervensi, dan pengawasan berkelanjutan. Melalui hal pengabdian ini siswa dan siswi mengalami peningkatan dalam pemahaman dan pencegahan bullying khususnya di sekolah. Hal ini turut berperan dalam meningkatkan karakter yang dapat saling menghargai satu sama lain dan menjadi orang yang mengingatkan atau menegur ketika mendapati perilaku bullying di area sekolah (Harahap, 2024). Sehingga harapannya lingkungan sekolah menjadi lingkungan yang aman dan nyaman untuk berinteraksi satu sama lain

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai bullying sebagai bahaya psikososial di lingkungan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa SMA terhadap pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang aman, sehat, dan bebas perundungan. Pendekatan berbasis prinsip Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) juga memberikan perspektif bahwa sekolah merupakan lingkungan yang harus dikelola secara aman dari berbagai risiko, termasuk risiko psikososial. Dengan meningkatnya kesadaran siswa, diharapkan terbentuk budaya saling menghargai, saling mengingatkan, serta terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif bagi proses pembelajaran.

1. Sekolah diharapkan dapat terus melakukan kegiatan edukasi dan sosialisasi secara berkala terkait pencegahan bullying sebagai bagian dari upaya menciptakan budaya keselamatan di lingkungan sekolah.
2. Guru dan pihak sekolah perlu berperan aktif dalam melakukan pengawasan serta memberikan pendampingan kepada siswa agar perilaku bullying dapat dicegah sejak dini.
3. Program studi atau institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat terus melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan, khususnya terkait risiko psikososial pada siswa.

Siswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dengan membangun sikap saling menghargai, tidak melakukan tindakan perundungan, serta

berani melaporkan atau menegur apabila menemukan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Astifionita, R. V. (2024). Memahami dampak bullying pada siswa sekolah menengah: Dampak emosional, psikologis, dan akademis, serta implikasi untuk kebijakan dan praktik sekolah. *Lebah*, 18(1), 37–46.
- Einarsen, S., Hoel, H., Zapf, D., & Cooper, C. L. (2020). *Bullying and harassment in the workplace: Theory, research and practice* (3rd ed.). CRC Press.
- Espelage, D. L., & Swearer, S. M. (2004). *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065.
- Harahap, F. D. (2024). Penyuluhan upaya pencegahan bullying pada anak sekolah menengah pertama. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(6), 1–5.
- Holt, M. K., Vivolo-Kantor, A. M., Polanin, J. R., Holland, K., DeGue, S., Matjasko, J., Wolfe, M., & Reid, G. (2015). Bullying and suicidal ideation among youth. *Pediatrics*, 135(2), e496–e509.
- International Labour Organization. (2016). *Workplace stress: A collective challenge*. ILO.
- Klomek, A. B., Sourander, A., & Gould, M. (2010). The association of suicide and bullying in childhood. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(5), 282–288.
- Mashuddin, M., Ridwan, M., Ahmad, S., & Arifin, Z. (2016). Perilaku bullying di SMA Negeri 1 Maros. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 2(1), 142–152.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). *Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives*. Routledge.
- Rudianto, R., Erwandi, D., Lestari, F., & Kadir, A. (2021). Hubungan bullying di tempat kerja terhadap distress psikologis dan kepuasan hidup pekerja pelayanan kesehatan. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1013–1025.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group. *Aggression and Violent Behavior*, 15(2), 112–120.
- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in schools. *Educational Psychology*, 20(1), 1–9.

Penguatan Budaya Keselamatan dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas melalui Pencegahan Bullying sebagai Upaya Menciptakan Lingkungan Belajar Sehat Aman Berkelanjutan

- Thapa, A., Cohen, J., Guffey, S., & Higgins-D'Alessandro, A. (2013). A review of school climate research. *Review of Educational Research*, 83(3), 357–385.
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO Publishing.
- Wang, J., Iannotti, R., & Nansel, T. (2012). School bullying among adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 45(4), 368–375.
- World Health Organization. (2020). *Adolescent mental health*. WHO.