

REFLEKSI KEKUATAN DIRI SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KESEHATAN JIWA DAN HARGA DIRI REMAJA KORBAN PERUNDUNGAN

Giri Widakdo^{1*}, Aisyah², Naryati³, Slametiningsih⁴, Elli Hidayati⁵, Rahayu
Hanan Labibah⁶, Oki Rizkia Ainurahma Diniar⁷

¹⁻⁶Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁷Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email Korespondensi: giri.widakdo@umj.ac.id

Disubmit: 30 Juli 2026 Diterima: 08 Agustus 2026 Diterbitkan: 14 Agustus 2026
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i9.27398>

ABSTRACT

Adolescence is a crucial transitional phase characterized by physical, cognitive, and psychosocial changes. Psychosocial issues, such as bullying, often trigger a decline in self-esteem, anxiety, and even depression among adolescents. This community service initiative aims to enhance the self-esteem and mental resilience of students at SMKN 39 Central Jakarta through an intervention involving the "Self-Strength Reflection Game." The implementation method comprises three main stages: (1) Preparation and Assessment, (2) Implementation, and (3) Evaluation and Follow-up Support. The results indicate an improvement in student understanding and awareness (with a 100% active participation rate) regarding recognizing emotions, identifying personal strengths, and transforming maladaptive behaviors into assertive ones. Furthermore, the initiative successfully produced a teaching module titled "Innovation for a Healthy, Bullying-Free School & Family Resilience," a booklet, and reflection cards integrated with the school's School Health Unit (UKS).

Keywords: *Self-Strength Reflection, Self-Esteem, Adolescent Mental Health, Bullying, Healthy School.*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Masalah psikososial seperti perundungan (bullying) sering kali memicu penurunan harga diri, kecemasan, hingga depresi pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan harga diri dan ketahanan mental siswa di SMKN 39 Jakarta Pusat melalui intervensi Permainan Terapi Refleksi Kekuatan Diri. Metode pelaksanaan meliputi tiga tahapan utama: (1) Tahap Persiapan dan Pengkajian, (2) Tahap Pelaksanaan, dan (3) Tahap Evaluasi serta Pendampingan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa (100% tingkat partisipasi aktif) dalam mengenali emosi, mengidentifikasi aspek positif diri, serta mengontrol perilaku maladaptif menjadi asertif. Selain itu, kegiatan ini berhasil menghasilkan modul ajar "Inovasi Sekolah Sehat Bebas Perundungan & Ketahanan Keluarga", booklet, serta media kartu refleksi yang terintegrasi dengan unit UKS sekolah.

Kata Kunci: Refleksi Kekuatan Diri, Harga Diri, Kesehatan Jiwa Remaja, Perundungan (*Bullying*), Sekolah Sehat.

1. PENDAHULUAN

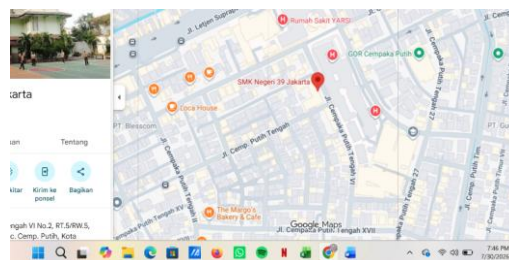
Masa remaja merupakan fase krusial dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan hormonal, kematangan organ reproduksi, serta dinamika kognitif dan psikososial. Pada masa ini, remaja dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menyelesaikan krisis identitas diri (Sadock et al., 2020). Kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan tersebut, ditambah ketidakmampuan mengelola tekanan akademik, pergaulan, dan ekspektasi lingkungan, sering kali memicu timbulnya harga diri rendah, kecemasan, hingga gangguan mental emosional.

Perundungan terjadi ketika terdapat tiga elemen utama, yaitu ketidakseimbangan kekuatan, kekerasan yang dilakukan berulang kali, dan tujuan untuk menyakiti orang lain (Siti Raudhoh et al., 2023). Jika kekerasan yang terjadi di sekolah memenuhi ketiga unsur tersebut, maka tindakan tersebut dapat dikategorikan sebagai perundungan. Sementara itu, Craig, Pepler, & Blais (dalam Siti Raudhoh et al., 2023) menyatakan bahwa perundungan bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti: (1) perundungan fisik, misalnya menendang, merusak barang, atau memukul; (2) perundungan verbal, seperti menghina, mencemooh, atau memberi julukan buruk; (3) perundungan relasional, yaitu mengucilkan seseorang; dan (4) cyberbullying, seperti menyebarkan rumor atau foto yang menghina melalui internet (Rahim, 2026).

Pengaruh media sosial dan budaya populer saat ini juga sangat kuat dalam memperburuk perundungan. Di media sosial, seringkali kita melihat konten yang mengolok-olok atau merendahkan kelompok-kelompok tertentu. Meme, lelucon, atau video yang memalukan dapat memperkuat stereotip negatif yang sudah ada, dan ini bisa memperburuk perasaan rendah diri pada remaja yang sudah merasa terisolasi atau tidak diterima. Selain itu, dengan mudahnya seseorang bisa membuat akun anonim dan menyebarkan ujaran kebencian atau ancaman di dunia maya, cyberbullying menjadi sangat sulit untuk dikendalikan (Nurfauzi, 2025).

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Oleh karena itu bagaimanakah refleksi kekuatan diri sebagai upaya peningkatan kesehatan jiwa dan harga diri remaja korban perundungan?



Gambar 1. lokasi PKM

3. TINJAUAN PUSTAKA

Penindasan, perundungan, perisakan, atau pengintimidasian (bahasa

Inggris: bullying) adalah penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Hal ini dapat mencakup pelecehan secara lisan atau ancaman, kekerasan fisik atau paksaan dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu, mungkin atas dasar ras, agama, gender, seksualitas, atau kemampuan (Marasaoly, S, 2022).

Tenaga pendidik dan tenaga kependidikan memiliki tanggung jawab untuk membentuk mental positif anak, termasuk budi pekertinya. Mengabaikan anak yang menggencet dan rentan digencet menunjukkan buruknya keterampilan guru dalam mendidik karena pendidikan tidak hanya berlangsung di ruang kelas tetapi juga dalam interaksi sehari-hari. Peningkatan kualitas guru untuk menyelenggarakan proses belajar mengajar yang menarik menjadi penting untuk menumbuhkan rasa ingin tahu siswa sehingga mereka lebih tertarik belajar daripada melakukan kekerasan. Kompetensi guru dalam mengelola kelas dan mengembangkan karakter positif peserta didik seharusnya menjadi poin penting (Hidayah, 2024).

4. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMKN 39 Jakarta Pusat sejak bulan Desember 2025 hingga Mei 2026. Pendekatan pelaksanaan program dibagi menjadi tiga tahap utama yang sistematis: Pra-Pemberdayaan, Pelaksanaan Intervensi, dan Evaluasi/Pendampingan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Rangkaian program pengabdian kepada masyarakat di SMKN 39 Jakarta Pusat terwujud berkat komitmen dan kerja sama yang erat antara tim akademisi dengan manajemen sekolah. Sinergi ini ditandai dengan diterimanya program advokasi sejak bulan Desember 2025, yang kemudian secara resmi diintegrasikan ke dalam agenda kerja Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan bimbingan konseling (BK) di bawah naungan Bidang Kurikulum SMKN 39 Jakarta.

Capaian Utama Program Pengabdian Masyarakat:

- 1) **Partisipasi Aktif Sasaran:** Sebanyak 100% siswa sasaran (Kelas XI) mengikuti seluruh tahapan kegiatan, mulai dari proses skrining awal hingga simulasi intervensi psikososial.
- 2) **Pemetaan Profil Psikososial Siswa:** Tersusunnya peta awal tingkat kerentanan perundungan dan gambaran harga diri siswa sebagai acuan intervensi dini bagi pihak sekolah.
- 3) **Penguatan Regulasi Emosi:** Meningkatnya pemahaman siswa mengenai mekanisme koping adaptif, penerimaan kondisi diri, serta pemanfaatan respon asertif saat menghadapi lingkungan sosial yang toksik.

Implementasi Edukasi dan Terapi Refleksi Kekuatan Diri

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi interaktif mengenai pencegahan perundungan dan dilanjutkan dengan

sesi intervensi kelompok menggunakan media *Kartu Kekuatan Diri Ceria Keluarga*. Siswa diajak untuk melakukan pemetaan internal, yaitu menggali serta mengekspresikan minimal tiga potensi atau kelebihan positif yang mereka miliki (sebagaimana diilustrasikan pada Gambar 1).



Gambar 2. Pelaksanaan Sesi Edukasi Sekolah Sehat Bebas Perundungan dan Simulasi Terapi Refleksi Kekuatan Diri Bersama Siswa SMKN 39 Jakarta

Melalui simulasi *role-play* yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat, para peserta dilatih untuk mengolah pengalaman emosional negatif termasuk rasa cemas akibat ejekan fisik atau sosial menjadi respon verbal yang lebih asertif dan percaya diri. Pendekatan reflektif ini terbukti efektif merekonstruksi konsep diri remaja, di mana siswa mampu mengalihkan fokus perhatian mereka dari kekurangan fisik menuju penguatan kapasitas personal. Hal ini sejalan dengan kerangka teori perkembangan Erikson (2018), yang menegaskan bahwa penguatan identitas diri positif merupakan fondasi utama remaja dalam menghadapi tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*).

Luaran Media dan Keberlanjutan Program

Sebagai upaya menjaga keberlanjutan program (*sustainability*), tim pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan pembekalan langsung kepada siswa, melainkan juga menghasilkan draft perangkat luaran media interaktif dan modul panduan operasional modul, booklet dan lainnya tentang sekolah sehat bebas perundungan kepada pengelola SMKN 39 Jakarta Pusat (Gambar 2).



Gambar 3. Modul Ajar "Inovasi Sekolah Sehat Bebas Perundungan" dan Paket Media Kartu Refleksi kepada Pihak Sekolah

Instrumen ini bertujuan untuk menjamin keberlangsungan deteksi dini dan intervensi psikososial mandiri oleh pihak sekolah di masa mendatang. Rincian luaran konkret yang berhasil direalisasikan dalam

kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rincian Luaran Yang Berhasil Direalisasikan Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat

N o	Jenis Luaran Program	Status / Capaian	Manfaat Strategis Bagi Mitra
1	Artikel Ilmiah Jurnal	Sinta 3 / Sinta 4	Penyebarluasan model intervensi keperawatan jiwa komunitas
2	Modul & Bahan Ajar Integratif	Terbuat dan Siap Digunakan	Judul: <i>Inovasi Sekolah Sehat Bebas Perundungan & Ketahanan Keluarga</i> sebagai pegangan guru.
3	Media Interaktif "Kartu Kekuatan Diri"	Produk Edukasi Cetak/Digital	Alat bantu konseling interaktif bagi guru BK/UKS dalam menangani siswa terindikasi <i>low self-esteem</i> .
4	Booklet & Poster Edukasi	Terdistribusi ke Mitra	Media edukasi visual promotif untuk menciptakan iklim sekolah yang inklusif dan ramah anak.

b. Pembahasan

Dengan tersedianya modul operasional beserta media *Kartu Kekuatan Diri*, unit UKS SMKN 39 Jakarta kini memiliki skema intervensi mandiri yang terstruktur. Hal ini memungkinkan penanganan awal terhadap gejala penurunan harga diri atau indikasi perundungan dapat dilakukan secara presisi sebelum berkembang menjadi masalah kesehatan jiwa yang lebih berat.

Pembentukan harga diri pada individu di mulai sejak individu mempunyai pengalaman dan interaksi sosial, yang sebelumnya didahului dengan kemampuan mengadakan persepsi. Olok-olok, hukuman, perintah dan larangan yang berlebihan akan membuat anak merasa tidak dihargai (Ghufron, 2017); (Siregar, 2022). Sedangkan Menurut Sundeen, mengatakan bahwa harga diri adalah penelitian individu terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisis seberapa jauh perilaku memenuhi ideal dirinya. Variabel harga diri pada subjek dalam penelitian ini akan diukur menggunakan Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI), yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang mencerminkan tingkatan harga diri subjek. Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), *competence* (kemampuan) (Jasmadi, J., & Azzama, A, 2017).

Korban bullying kemungkinan bisa menderita depresi dan memiliki rasa kurang percaya diri. Dampak seorang yang menjadi korban bullying

akan mengalami kesulitan dalam bergaul. Selain itu korban bullying juga sensi anak tinggi, tertinggal pelajaran, mengalami kesulitan berkonsentrasi merasa takut dan tidak nyaman saat datang ke sekolah sehingga menyebabkan absen saat mengikuti pelajaran, dan mengalami perkembangan kesehatan mental maupun fisik dalam jangka pendek maupun panjang (Pangestuti, W., Ma'rifatul, L., & Akbar, A, 2023); (Cahyani, R. G., & Arifin, M. Z, 2024).

6. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berbasis "Refleksi Kekuatan Diri" di SMKN 39 Jakarta Pusat berhasil meningkatkan pemahaman, penerimaan diri, serta respon asertif siswa dalam menghadapi perundungan.

SARAN

Disarankan bagi pihak SMKN 39 Jakarta untuk melanjutkan pelaksanaan program skrining berkala. Bagi peneliti atau tim pengabdian selanjutnya, dianjurkan untuk memperluas jangkauan intervensi hingga mencakup pemetaan peran orang tua (ketahanan keluarga) secara lebih intensif dalam mendampingi psikososial remaja di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada: Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta, Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UMJ atas dukungan pendanaan internal hibah PKM 2025, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UMJ, serta Kepala Sekolah dan jajaran guru SMKN 39 Jakarta Pusat yang telah memfasilitasi dan mendukung penuh kelancaran seluruh tahapan kegiatan ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, R. G., & Arifin, M. Z. (2024). Penguatan Self Esteem Yang Rendah Siswa Korban Bullying Di Sekolah. *Al Fikrah: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 4(2), 138-153.
- Eni, T. A., & Halima, A. (2024). Pengaruh Harga Diri Terhadap Korban Perlakuan Bullying Pada Remaja Di Sekolah X. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 826-834.
- Hidayah, L. I., & Rohman, D. T. (2024). Sosialisasi Bullying (Perundungan) Sebagai Upaya Terjadinya Kekerasan Di Smp Negeri 2 Penajam Paser Utara. *Jurnal Sipissangngi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 61-67.
- Ibrahim, R. (2022). *Remaja Dan Kesehatan Mental: Membangun Ketahanan Diri Di Era Tekanan Sosial Digital*. Jakarta: Psikologiku Press.
- Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-Namhs). (2022). *Laporan Riset Kesehatan Mental Remaja Indonesia*.
- Jasmadi, J., & Azzama, A. (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Banda Aceh. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(2), 325-334.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (Kemenpppa). (2023). *Laporan Penanganan Kasus Perundungan Anak*

- Dan Remaja Di Indonesia*. Jakarta: Kemenpppa.
- Marasaoly, S. (2022). Pencegahan Perundungan (Bullying) Terhadap Siswa Sd Dan Smp Dalam Implementasi Kota Peduli Ham Di Kota Ternate. *Politica: Jurnal Hukum Tata Negara Dan Politik Islam*, 9(2), 94-112.
- Nurfauzi, M. F. (2025). *Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mencegah Tindakan Bullying Di Mi Al-Islamiyah Depok* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Olweus, D. (2013). *Bullying At School: What We Know And What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Pangestuti, W., Ma'rifatul, L., & Akbar, A. (2023). *Hubungan Bullying Dengan Harga Diri Remaja Di Smp Negeri 9 Kota Mojokerto* (Doctoral Dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Rahim, A. (2026). Peningkatan Kesadaran Remaja Makassar Tentang Dampak Perundungan Melalui Pendekatan Psikoedukatif. *Sabajaya Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(02).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Ri.
- Rofiqah, R., Zahroh, S., & Nabila, N. R. (2023). Peran Kanselor Sekolah Dalam Meminimalisasi Perilaku Bullying Di Smp (Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 10604-10618.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2020). *Kaplan & Sadock's Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (12th Ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Salmivalli, C. (2018). Bullying And The Peer Group: A Review. *Aggression And Violent Behavior*, 38, 46-57
- Sari, A. K. (2022). *Hubungan Harga Diri Dan Iklim Sekolah Dengan Perilaku Bullying Di Sma Swasta Mamiyai Al-Ittihadiyah Medan* (Doctoral Dissertation, Universitas Medan Area).
- Sinaga, E. R. L., Tindaon, J., Siregar, D. E. B., Sinaga, R. J., & Purba, D. S. B. (2024). Sosialisasi Dampak Negatif Perundungan Atau Bullying Bagi Anak Di Sd Negeri 040443 Kabanjahe. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(12), 3380-3385.
- Siregar, S. F. (2022). Perbedaan Harga Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Anak Jalanan.
- Sukmana, S. D. P. (2025). *Pengaruh Harga Diri Terhadap Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Yeni, M. (2017). *Jangan Ajari Aku Harga Diri Yang Rendah*. Anak Hebat Indonesia.