



PENCEGAHAN PERILAKU BURUK MELALUI METODE “TEBAK-TEBUR” DI SD MEDAN

Friska Sri Handayani Ginting¹, Tri Eresel Manik², Jein Br Sitepu³, Riang Kurnia Laia⁴, Samfriati Sinurat⁵

¹STIKES Santa Elisabeth Medan

E-mail: Friskaginting20@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan anak, terutama dalam pembentukan hubungan sosial yang sehat dan pencegahan perilaku negatif seperti bullying. Anak usia sekolah dasar memerlukan edukasi yang sesuai dengan tahap perkembangannya agar mampu memahami perilaku positif dan dampak dari perilaku buruk terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan membangun hubungan sosial yang sehat melalui metode edukatif “TEBAK-TEBUR”. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di SD Negeri Medan dengan sasaran siswa kelas V yang berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, role play, ice breaking, dan permainan edukatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami materi yang diberikan mengenai cara berteman yang baik, pengertian bullying, dampak bullying, serta upaya pencegahannya. Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa metode permainan edukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman dan partisipasi anak. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu membentuk perilaku positif, meningkatkan kesadaran kesehatan mental, dan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan nyaman bagi anak.

Kata kunci: Anak sekolah dasar, Perilaku Buruk, Permainan Edukatif.

PREVENTION OF BAD BEHAVIOR THROUGH THE “TEBAK-TEBUR” METHOD IN SD MEDAN

ABSTRACT

Mental health is an essential aspect of child development, particularly in fostering healthy social relationships and preventing negative behaviors such as bullying. Elementary school children require educational interventions that are appropriate to their developmental stage in order to understand positive behaviors and the consequences of negative actions toward themselves and others. This community service activity aimed to improve elementary school students' knowledge and skills regarding the importance of maintaining mental health and developing healthy social relationships through an educational game called “TEBAK-TEBUR.” The activity was conducted on May 18, 2026, at SD Negeri Medan and involved 20 fifth-grade students as participants. The methods used included interactive lectures, group discussions, question-and-answer sessions, role-playing, ice-breaking activities, and educational games. The results indicated that participants were able to understand the materials presented, including how to build positive friendships, the definition of bullying, the impacts of bullying, and strategies for preventing bullying. The participants' enthusiasm throughout the activity demonstrated that educational games were effective in enhancing children's understanding and participation. This activity is expected to contribute to the development of positive behavior, increase awareness of mental health, and promote a safe and supportive school environment for children.

Keywords: elementary school children, Bad Behavior, Educational Games

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan yang berperan penting dalam mendukung kualitas hidup individu. Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang positif, mengembangkan potensi diri, serta berkontribusi secara produktif dalam kehidupan sehari-hari. Pada masa anak-anak, kesehatan mental menjadi fondasi penting dalam proses perkembangan emosional, sosial, dan kognitif yang akan memengaruhi kehidupan mereka di masa depan.



Densius et al. (2024) menyatakan teman sebaya adalah seseorang yang dapat membuat dirinya merasa lebih aman karena secara tidak langsung seorang teman akan melindungi temannya dari apapun yang dapat membahayakan temannya. Teman sebaya berfungsi sebagai sarana untuk mendapatkan umpan balik (feedback) mengenai kemampuannya serta sebagai sumber informasi. Melalui teman sebaya anak belajar untuk membentuk dan mengemukakan opininya, menghargai sudut pandang temannya, bernegosiasi mencari solusi jika terjadi ketidaksepakatan, dan mengembangkan standar tingkah laku yang diterima secara umum.

Densius et al. (2024) pembentukan karakter ini merupakan upaya untuk membantu perkembangan jiwa anak baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban masyarakat dan bangsa secara umum. Pendidikan pembentukan karakter merupakan upaya untuk menumbuhkan kembangkan nilai-nilai yang baik atau positif pada diri anak sesuai dengan etika moral yang berlaku. Adapun sisi buruk dari pergaulan teman sebaya ialah teman sebaya dapat mempengaruhi sisi negative seperti merokok, minum-minuman keras, nongkrong hingga larut malam, adanya tekanan dari teman sebaya untuk mengikuti gaya hidup atau perilaku tertentu agar diterima oleh kelompok. Kurangnya pengawasan dari orang tua, ketika anak lebih banyak menghabiskan waktu dengan sebaya, pengawasan orang tua menjadi berkurang.

Melizza et al. (2025) menyatakan Bullying pada anak usia sekolah dasar merupakan masalah kesehatan jiwa yang serius karena dapat mengganggu perkembangan psikologis, sosial, dan akademik anak, baik bagi pelaku maupun korban. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku bullying muncul dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, maupun psikologis, dan cenderung terjadi secara berulang dalam relasi yang tidak seimbang. Pada konteks global, survei internasional juga menggambarkan bahwa proporsi anak dan remaja yang terlibat sebagai pelaku maupun korban bullying masih cukup tinggi dan berdampak pada risiko gangguan mental hingga perilaku menyakiti diri.

Menurut Stuart (2013), kesehatan mental pada anak merupakan komponen utama dalam perkembangan psikososial yang sehat karena berhubungan dengan kemampuan anak dalam membentuk identitas diri, berinteraksi dengan lingkungan, serta mengembangkan keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi berbagai tantangan. Sejalan dengan itu, Townsend (2018) menyatakan bahwa kesehatan mental yang baik merupakan sumber daya penting yang membantu individu dalam mengatasi masalah dan tekanan yang dihadapi selama proses perkembangan. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan kesehatan mental perlu dilakukan sejak usia dini agar anak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal.

Anak usia sekolah dasar berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya interaksi sosial dengan teman sebaya. Pada tahap ini, hubungan pertemanan memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan karakter, perilaku, serta kesejahteraan psikologis anak. Pertemanan yang sehat dapat membantu anak mengembangkan rasa percaya diri, empati, kemampuan bekerja sama, dan keterampilan komunikasi yang baik. Sebaliknya, hubungan sosial yang kurang sehat dapat menimbulkan konflik, perasaan rendah diri, kecemasan, hingga perilaku negatif seperti bullying.

World Health Organization (WHO, 2021) menjelaskan bahwa anak yang memiliki kesehatan mental yang baik merupakan aset berharga bagi pembangunan sumber daya manusia suatu negara. Namun, apabila anak mengalami kebingungan dalam memahami identitas dirinya serta tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai, maka risiko munculnya masalah kesehatan mental akan semakin meningkat. Oleh sebab itu, diperlukan berbagai upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan kemampuan anak dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Salah satu permasalahan yang masih sering ditemukan pada lingkungan sekolah adalah perilaku bullying. Bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang untuk menyakiti atau merugikan individu lain baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Dampak bullying tidak hanya menimbulkan luka fisik, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, isolasi sosial, penurunan prestasi belajar, hingga gangguan perkembangan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya edukasi sejak dini mengenai perilaku positif dalam hubungan pertemanan dan pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

Sekolah mempunyai kemampuan potensi sumber cita-cita dalam pengembangan kedamaian. Pemahaman secara baik mengenai arti pentingnya kedamaian terhadap kenyataannya bahwa siswa



wajib mengetahui dan menghargai kondisi kehidupan yang damai (Bu'tu, 2024). Perlu dicermati siswa sebagai generasi pembentuk suatu bangsa kedepannya di dalam pembangunan perkembangan kehidupan bermasyarakat. Dibutuhkannya pendidikan adalah untuk membentuk prestasi maupun produktifitas bagi siswa (Angraini et al 2025).

Pendidikan berpengaruh pada kemajuan bangsa yang dapat mencetak individu berkependidikan, kemampuan pengenalan terhadap diri, mengubah pribadi kepada tingkatan kebaikan, membentuk kreatifitas, membuka kepedulian empati, pengembangan jiwa terampil yang terpimpin dan supaya siswa mampu berhadapan dengan situasi lingkungan sekitar. Lingkungan sekolah pun sebagai sekumpulan ruang institusi di suatu lingkup pendidikan secara formal yang memberikan pengaruh terhadap sikap dan kemampuan perkembangan siswa (Angraini et al 2025).

Melizza et al. (2025) menyatakan konsekuensi bullying terhadap kesehatan jiwa anak meliputi meningkatnya kecemasan, depresi, penurunan harga diri, gangguan konsentrasi belajar, hingga risiko perilaku agresif dan menarik diri dari lingkungan sosial. Anak yang menjadi korban bullying dilaporkan lebih rentan mengalami masalah psikosomatik dan penurunan prestasi akademik, sementara pelaku berisiko mempertahankan pola kekerasan hingga dewasa. Studi di beberapa SD di Indonesia menemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami bullying pada kategori sedang hingga tinggi, dengan bentuk paling sering berupa kekerasan fisik dan verbal. Temuan lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pernah terlibat sebagai korban maupun pelaku, sehingga fenomena ini mencerminkan budaya interaksi yang belum sepenuhnya sehat. Hal ini menuntut upaya edukasi sistematis mengenai kesehatan jiwa, empati, dan resolusi konflik sejak usia sekolah dasar.

Angraini et al. (2025) menyatakan akibat yang ditimbulkan oleh sebab perbuatan bullying adalah suasana hati menjadi berubah-ubah menyebabkan rasa sedih, tingkat rasa kepercayaan diri menjadi menurun, tertutupnya diri pribadi, pencapaian dalam belajar menjadi berkurang, berkeinginan untuk berpindah sekolah, menyakiti diri sendiri bahkan orang lain hingga berupaya melakukan perbuatan bunuh diri.

Pendidikan kesehatan yang diberikan kepada anak perlu disesuaikan dengan tahap perkembangan mereka agar pesan yang disampaikan dapat diterima secara optimal. Salah satu metode yang efektif adalah penggunaan permainan edukatif yang mampu meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Permainan edukatif tidak hanya menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, tetapi juga membantu anak memahami materi melalui pengalaman langsung dan interaksi aktif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui metode "TEBAK-TEBUR", yaitu permainan tebak-tebakan edukatif yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai perilaku baik dan buruk, pentingnya menjaga kesehatan mental, serta upaya pencegahan bullying dalam kehidupan sehari-hari.

A. Cara Berteman dengan baik

1) Saling Menghargai

Saling menghargai berarti anak mampu memperlakukan teman dengan baik tanpa membedakan latar belakang, kemampuan, atau penampilan. Anak diajarkan untuk tidak mengejek, menghina, atau merendahkan teman. Dengan sikap ini, anak belajar bahwa setiap orang itu berbeda dan perbedaan tersebut harus diterima dengan sikap positif sehingga hubungan pertemanan menjadi lebih nyaman dan harmonis.

2) Bersikap Ramah dan Sopan

Bersikap ramah dan sopan dapat ditunjukkan melalui hal sederhana seperti tersenyum, menyapa, dan menggunakan kata-kata yang baik saat berbicara. Anak yang ramah akan lebih mudah disukai oleh teman-temannya karena membuat suasana menjadi menyenangkan. Sikap sopan juga mengajarkan anak untuk menghormati orang lain dalam setiap interaksi.

3) Mau Berbagi

Mau berbagi adalah sikap peduli terhadap teman, misalnya dengan meminjamkan alat tulis, berbagi makanan, atau bergantian menggunakan mainan. Melalui berbagi, anak belajar tentang kebersamaan dan empati, serta memahami bahwa kebahagiaan bisa dirasakan bersama, bukan hanya untuk diri sendiri.



4) Saling Membantu

Saling membantu berarti anak memiliki kepedulian ketika melihat teman mengalami kesulitan, baik dalam belajar maupun dalam bermain. Dengan membantu, anak tidak hanya mempererat hubungan pertemanan tetapi juga menumbuhkan rasa empati dan kerja sama. Anak juga akan belajar bahwa kebaikan yang dilakukan dapat membuat orang lain merasa terbantu dan dihargai.

5) Tidak Memaksakan Kehendak

Anak perlu memahami bahwa setiap orang memiliki keinginan dan pendapat yang berbeda. Tidak memaksakan kehendak berarti anak belajar menghargai pilihan teman dan mau bergantian atau berdiskusi saat terjadi perbedaan. Sikap ini penting agar tidak terjadi konflik dan anak dapat belajar bekerja sama dengan baik.

6) Jujur dan Dapat Dipercaya

Kejujuran merupakan dasar penting dalam pertemanan. Anak yang jujur akan lebih dipercaya oleh teman-temannya. Sikap ini dapat ditunjukkan dengan berkata apa adanya, tidak berbohong, dan berani mengakui kesalahan. Dengan demikian, hubungan pertemanan akan menjadi lebih kuat dan penuh kepercayaan.

7) Menyelesaikan Masalah dengan Baik

Dalam pertemanan, perbedaan pendapat atau pertengkaran bisa saja terjadi. Anak perlu diajarkan cara menyelesaikan masalah dengan baik, seperti berbicara dengan tenang, tidak menggunakan kekerasan, dan mau meminta maaf jika melakukan kesalahan. Dengan cara ini, anak belajar mengelola emosi dan menjaga hubungan tetap baik meskipun pernah terjadi konflik.

B. Bullying

Darmawan et al (2024) menyatakan kata Bullying berasal dari Bahasa Inggris, yaitu dari kata bull yang berarti banteng yang senang merunduk kesana kemari. Dalam Bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah. Sedangkan secara terminology definisi Bullying menurut adalah sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Bullying adalah pola perilaku, bukan insiden yang terjadi sekali-kali. Bullying adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang yang dilakukan oleh satu kelompok pada satu individu tertentu.

Darmawan et al (2024) menyatakan adapun bentuk-bentuk Bullying yang sering terjadi yaitu mengejek, menyuruh, memalak, mendiskriminasi, dan bahkan terjadi pemukulan. Tindakan-tindakan ini apabila dilakukan secara terus-menerus akan menjadikan korban bully menjadi depresi akibat tekanan mental yang dilakukan secara dinamis dan berulang. Beberapa faktor diyakini menjadi penyebab terjadinya Bullying adalah faktor sosial ekonomi, perbedaan fisik, dan perbuatan masa lalu yang dilakukan. Hal inilah mendorong perlunya dilaksanakan penyuluhan anti Bullying guna membekali para peserta didik mengantisipasi adanya tindakan Bullying di sekolah.

Gejala-gejala klinis gangguan mental yang muncul pada masa anak-anak, yaitu anak tumbuh dan berkembang menjadi individu cemas, cepat gugup, dan takut hingga tak bisa berbicara. Bullying yang belum diatasi akan mengancam perkembangan psikososial remaja. Konsekuensi negatif tersebut ada dalam jangka waktu yang panjang, dimana korban berisiko tinggi mengalami depresi, stress, merasa harga diri rendah, dan menimbulkan

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di SD Medan dengan sasaran siswa kelas V sekolah dasar. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai kesehatan mental, hubungan pertemanan yang sehat, serta pencegahan perilaku bullying melalui metode edukatif "TEBAK-TEBUR". Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 siswa. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mulai dari survei ke SD pada bulan April dengan menyampaikan maksud dan tujuan dari kegiatan yang dilakukan.

Permainan edukatif yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan adalah "TEBAK-TEBUR" (Teman Baik vs Teman Buruk). Permainan ini dirancang untuk membantu siswa memahami perbedaan antara perilaku teman yang baik dan teman yang buruk dalam kehidupan sehari-hari.



Pelaksanaan permainan dilakukan dengan metode yang menyerupai tarik tambang. Siswa diberikan beberapa contoh perilaku atau situasi yang sering terjadi di lingkungan sekolah, kemudian mereka diminta untuk menentukan apakah perilaku tersebut termasuk kategori teman baik atau teman buruk dengan memilih tim yang sesuai. Setelah seluruh siswa menentukan pilihan, kegiatan dilanjutkan dengan permainan tarik tambang sebagai bentuk penguatan materi sekaligus meningkatkan antusiasme dan kerja sama antar siswa. Melalui permainan ini, siswa diharapkan dapat lebih mudah memahami nilai-nilai pertemanan yang positif serta menghindari perilaku yang dapat mengarah pada bullying.

Metode pendidikan kesehatan partisipatif dengan permainan edukatif (*game-based learning*). Pada metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan melalui ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, tanya jawab, role play (*bermain peran*), *ice breaking*, dan permainan edukatif. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi penyuluhan, serta persiapan media pembelajaran berupa presentasi PowerPoint dan permainan edukatif. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan dilakukan penyampaian materi mengenai cara berteman yang baik, pengertian bullying, dampak bullying, serta upaya pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti permainan edukatif “TEBAK-TEBUR” yang dirancang untuk membantu siswa memahami dan membedakan perilaku baik serta perilaku buruk dalam kehidupan sehari-hari. Melalui permainan ini, peserta diajak untuk aktif berdiskusi, menjawab pertanyaan, dan mempraktikkan perilaku positif melalui kegiatan bermain peran. Metode ini digunakan untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sehingga materi lebih mudah dipahami oleh siswa.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai kesehatan mental, hubungan sosial yang sehat, serta pencegahan perilaku buruk seperti bullying dilakukan melalui pendekatan edukatif yang interaktif dan menyenangkan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan anak mampu menerapkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan psikososial yang optimal.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui sesi tanya jawab pada akhir kegiatan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan. Indikator keberhasilan kegiatan ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjelaskan cara berteman yang baik, memahami pengertian dan dampak bullying, serta menyebutkan langkah-langkah pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan perilaku buruk melalui metode “TEBAK-TEBUR” dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2026 di SD Medan dengan peserta sebanyak 20 siswa kelas V. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai kesehatan mental, cara berteman yang baik, pengertian bullying, dampak bullying, serta upaya pencegahannya. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan terlibat aktif dalam setiap sesi, baik saat penyampaian materi maupun saat mengikuti permainan edukatif. Keaktifan peserta terlihat dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan, berdiskusi, serta berpartisipasi dalam kegiatan role play dan permainan “TEBAK-TEBUR”.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan seperti penyusunan materi, lalu kegiatan edukasi diawali dengan sambutan, *ice breaking*, pemaparan materi tentang cara berteman yang baik dan bullying. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan media power point. Setelah itu acara dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dengan siswa. Diakhir kegiatan kami melakukan permainan edukatif “TEBAK-TEBUR” dan pengakuan minta maaf.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1, dari 20 siswa kelas V SD Medan yang mengikuti kegiatan penyuluhan pencegahan perilaku buruk melalui metode “TEBAK-TEBUR”, Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (60%), sedangkan reponden berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 orang (40%).



Gambar 1. Penyerahan hadiah pada siswa yang aktif



(a)Tanya jawab



(b) Permainan Edukatif



(c) Saling memaafkan

Berdasarkan pelaksanaan permainan edukatif "TEBAK-TEBUR" (Teman Baik vs Teman Buruk), diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa mampu memahami perbedaan antara perilaku teman baik dan teman buruk setelah diberikan penjelasan serta contoh-contoh perilaku yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Namun, ketika siswa diminta memilih kategori yang sesuai dengan perilaku yang pernah mereka lakukan atau alami, cukup banyak siswa yang memilih kategori teman buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku negatif seperti mengejek, mengganggu, atau tidak menghargai teman masih cukup sering terjadi di kalangan siswa.

Kejujuran siswa dalam menentukan pilihan untuk menunjukkan bahwa mereka mampu mengenali perilaku yang mereka lakukan sehari-hari. Temuan ini menjadi gambaran bahwa edukasi mengenai pertemanan yang sehat dan pencegahan bullying masih sangat diperlukan. Melalui permainan edukatif yang interaktif, siswa dapat lebih mudah memahami dampak perilaku buruk terhadap teman serta pentingnya menerapkan sikap saling menghormati, peduli, dan mendukung satu sama lain dalam lingkungan sekolah. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan permainan "TEBAK-TEBUR" dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang perilaku positif dan pencegahan bullying.

Anak sebagian besar belum sepenuhnya memahami dampak negatif dari perilaku bullying sehingga diperlukan edukasi sejak dini untuk membentuk perilaku saling menghargai dan menyayangi antar teman. Hal ini didukung oleh teori Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menjelaskan bahwa bullying dapat menyebabkan korban merasa takut, tertekan, trauma, hingga tidak berdaya (Setiawan & Saputra, 2024). Besarnya dampak dari perilaku bullying ini menjadi perhatian bagi semua kalangan dan membutuhkan peran dari berbagai pihak dalam mengatasi perilaku bullying. Salah satunya adalah lingkungan sekolah, lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya bullying melalui pembiasaan perilaku positif, komunikasi yang baik, dan pengawasan dari guru. Teori menyebutkan bahwa bullying sering terjadi pada hubungan sosial yang tidak seimbang, di mana salah satu pihak berada pada posisi lebih lemah dan tidak mampu mempertahankan diri (Dumar et al 2026).



Kenyataannya banyak ditemukan anak sekolah dasar memilih teman buruk yang sesuai dengan perilaku mereka, sehingga membutuhkan edukasi dan pemantauan lebih dalam agar tujuan tentang menjadi teman baik tercapai.

Diakhir kegiatan kami melakukan pemilihan kepada siswa yang sering melakukan perilaku buruk seperti bully. Siswa dengan aktif mengangkat tangannya. Lalu menyuruh kedepan salah satu siswa untuk mengatakan nama yang sering ia bully, lalu mendatangkan korban kedepan. Lalu membuat pengakuan salah dan minta maaf kepada teman yang sering dibully. Dan setelah itu dilakukan evaluasi kembali, jika kita dibully oleh orang lain, apa yang akan dirasakan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui metode “TEBAK-TEBUR” berhasil meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai kesehatan mental, hubungan sosial yang sehat, dan pencegahan perilaku bullying. Melalui penyampaian materi yang dipadukan dengan permainan edukatif, peserta mampu memahami pentingnya sikap saling menghargai, bersikap ramah dan sopan, saling membantu, serta menghindari perilaku bullying yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kehidupan sosial. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan, sehingga menunjukkan bahwa metode “TEBAK-TEBUR” efektif dalam meningkatkan pengetahuan, partisipasi, dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, metode ini dapat dijadikan sebagai alternatif media edukasi kesehatan mental dan pendidikan karakter bagi anak sekolah dasar guna mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan psikososial anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SD Medan yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada STIKes Santa Elisabeth Medan serta dosen pembimbing, Friska Sri Handayani Ginting, S.Kep., Ns., M.Kep, atas bimbingan dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Khariroh, S., & Abdullah, E. (2025). Edukasi Kesehatan Mental dan Permainan Game Edukatif pada Anak Sekolah dan Remaja di Panti Asuhan Yayasan Insan Cita 165 Tanjungpinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 99-107.
- Angraini, P. D. S. N., Wardana, R. A., & Widowati, N. H. (2025). Penyuluhan Pencegahan Bullying di Lingkungan Sekolah. *MIMBAR INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 4(2), 535-549.
- Melizza, N., Setyowati, L., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., & Kholidah, N. (2025). Edukasi Bullying Dalam Perwujudan Gerakan Sekolah Sehat: Sehat Jiwa. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 163-171.
- Townsend, MC, & Morgan, KI (2017). *Keperawatan kesehatan mental psikiatri: Konsep perawatan dalam praktik berbasis bukti*. FA Davis.
- World Health Organization. (2021). *Mental Health and Well-Being*. Geneva: WHO.
- Densius, Y. I. (2024). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Pembentukan Karakter Seorang Anak. *Jurnal Pembelajaran dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 381-385.
- Darmawan, A. F., Huroiroh, E., & Hatana, A. P. (2024). Penyuluhan Anti Bullying Terhadap Siswa Sekolah Dasar Negeri Semambung Nomor 507 Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. *Semeru: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 75-80.
- Dumar, B., Wahyuni, I., Prajayanti, N. M. D. A., Fujianti, M. E. Y., & Mulyani, S. (2026). Edukasi Kesehatan tentang Bullying pada Anak: “Berani Baik, Bukan Berani Membuli”. *Komunitas: Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(2), 1-9.