

ANTISIPASI KESEHATAN MENTAL MELALUI PENCEGAHAN BULLYING DI SMPN 31 KOTA MEDAN

Cut Nasywa Kesuma Dany¹, Faiza Adinda², Preti Sinta Harahap³, Ar Rum Nur Fachira⁴,
Putra Apriadi Siregar⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail: cutnasywa1@gmail.com¹, faiza.adinda050503@gmail.com², sintapretti@gmail.com³,
arrumfchra04@gmail.com⁴, putraapriadisiregar@uinsu.ac.id⁵

Abstrak

Global School-based Student Health Survey (GSHS) yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun terbaru menunjukkan bahwa di banyak negara, termasuk Indonesia, sekitar 30-40% siswa usia sekolah melaporkan pernah mengalami bentuk bullying, baik fisik, verbal, maupun cyber (APA, 2023). Fenomena ini diperparah dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin memperluas ruang lingkup bullying hingga ke ranah daring. Di Indonesia, survei dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa kasus bullying terus meningkat, mengindikasikan urgensi untuk menangani masalah ini dengan lebih terstruktur (WHO, 2023). Program Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di SMPN 31 dengan sasaran nya adalah siswa-siswa kelas VII-7. Metode pengabdian yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi dengan pemaparan materi yang disampaikan melalui tampilan PowerPoint. Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu peningkatan aspek pengetahuan terkait pencegahan bullying sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya kerusakan Kesehatan mental dikalangan pelajar. Berdasarkan indicator keberhasilan tersebut didapati adanya peningkatan sebesar 28% terhadap Siswa yang telah diberikan penyuluhan terkait pentingnya memahami terkait dampak bullying pada lingkungan sekitar.

Kata kunci: Antisipasi, Bullying, Mental, Pencegahan

Abstract

The Global School-based Student Health Survey (GSHS) released by the World Health Organization (WHO) in the latest year shows that in many countries, including Indonesia, around 30-40% of school-age students report having experienced forms of bullying, whether physical, verbal, or cyber (APA, 2023). This phenomenon is exacerbated by technological developments that are increasingly expanding the scope of bullying to the online realm. In Indonesia, a survey by the Ministry of Education and Culture in 2022 also showed that bullying cases continued to increase, indicating the urgency to address this problem in a more structured manner (WHO, 2023). This Community Service Program was carried out at SMPN 31 targeting students in grades VII-7. The community service method used was counseling using lecture and discussion methods with material presentations delivered through PowerPoint displays. The indicator of success of this community service is an increase in the aspect of knowledge related to bullying prevention as one of the factors causing mental health damage among students. Based on these indicators of success, there was an increase of 28% in students who had been given counseling regarding the importance of understanding the impact of bullying on the surrounding environment.

Keywords: Anticipation, Bullying, Mental, Prevention

PENDAHULUAN

Bullying adalah fenomena sosial yang kompleks dan berisiko tinggi terhadap kesehatan mental, terutama pada anak-anak dan remaja. Data dari Global School-based Student Health Survey (GSHS) yang dirilis oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun terbaru menunjukkan bahwa di banyak negara, termasuk Indonesia, sekitar 30-40% siswa usia sekolah melaporkan pernah mengalami bentuk bullying, baik fisik, verbal, maupun siber (Asosiasi Psikologi Amerika (APA), 2023). Fenomena ini diperparah dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin memperluas ruang lingkup bullying hingga ke ranah daring. Di Indonesia, survei dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan pada tahun 2022 juga menunjukkan bahwa kasus bullying terus meningkat,

mengindikasikan urgensi untuk menangani masalah ini dengan lebih terstruktur (World Health Organization (WHO), 2023)

Dampak dari bullying terhadap kesehatan mental sangat signifikan dan berpotensi berjangka panjang. Menurut Journal of Adolescent Health (2023), anak-anak yang menjadi korban bullying memiliki risiko tinggi untuk mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan bahkan berpikir untuk bunuh diri. Penelitian menunjukkan bahwa dampak bullying ini tidak hanya berhenti pada masa anak-anak tetapi bisa terus berlangsung hingga dewasa, menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang dan memengaruhi interaksi sosial korban. Menurut Asosiasi Psikologi Amerika (APA), korban bullying juga cenderung mengalami isolasi sosial dan memiliki performa akademis yang menurun akibat tekanan psikologis yang mereka alami (Journal of Adolescent Health, 2023).

Upaya pencegahan bullying telah dilakukan melalui berbagai program baik secara lokal maupun internasional, dengan hasil yang cukup positif. Program Olweus Bullying Prevention Program di Amerika Serikat, misalnya, berhasil mengurangi insiden bullying hingga 30% di sekolah-sekolah yang mengikuti program ini. Di Indonesia, program "Sekolah Ramah Anak" yang dicanangkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan juga menekankan pentingnya pembelajaran sosial-emosional (Social-Emotional Learning/SEL) untuk membangun empati dan keterampilan sosial siswa. Berdasarkan laporan tahunan program tersebut, sekolah yang mengimplementasikan kebijakan anti-bullying mengalami penurunan insiden bullying hingga 25% dalam satu tahun (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2022).

Selain inisiatif program, kebijakan pencegahan bullying juga mendapat dukungan dari badan-badan internasional seperti WHO dan UNESCO yang mengeluarkan pedoman untuk membantu pemerintah dan institusi pendidikan menerapkan langkah-langkah pencegahan yang efektif. Di Indonesia, kebijakan ini didukung dengan peraturan yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang mewajibkan sekolah untuk mengintegrasikan modul anti-bullying dalam kurikulum. Namun, penerapan kebijakan ini masih menghadapi kendala, terutama di daerah terpencil yang kurang memiliki sumber daya dan akses terhadap program pendukung (Olweus, D, 2022; UNICEF, 2023).

Dengan meningkatnya kasus bullying dan dampaknya terhadap kesehatan mental, pencegahan bullying merupakan langkah penting dalam menjaga kesejahteraan mental generasi muda. Partisipasi aktif dari sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menerapkan program dan kebijakan anti-bullying dapat menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung. Upaya kolaboratif ini bukan hanya bertujuan untuk mengurangi insiden bullying tetapi juga membangun generasi yang lebih peduli dan bertanggung jawab, yang mampu mengelola hubungan sosial secara sehat dan produktif.

METODE

Pelaksanaan program ini diselenggarakan pada hari senin, 4 November 2024 di ruang kelas VII.7 SMPN 31 Medan yang berada di Jl. Jamin Ginting No KM 13, Lau Cih, Kec. Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara. Metode pengabdian yang dilakukan yaitu penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi. Penyuluhan diberikan dengan pemaparan materi yang disampaikan melalui tampilan PowerPoint dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab diakhir penyampaian materi dan juga disertai dengan pembagian kuesioner Pre-post test kepada adik adik kelas VII-7. Instrumen terdiri atas aspek-aspek pengetahuan siswa/i terkait dengan defenisi bullying, banyak kejadian bullying, sanksi hukum bullying, bentuk-bentuk bullying, dampak bullying, cara cegah bullying. Indikator keberhasilan dari pengabdian ini yaitu peningkatan aspek pengetahuan terkait pencegahan bullying sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya kerusakan Kesehatan mental dikalangan pelajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data laporan dari UNICEF tahun 2020, terdapat 30% siswa di dunia mengalami bullying yang Sebagian besarnya terjadi di Sekolah Dasar. Menurut data riset Programme for International Student Assessment (PISA) tahun 2018, memperlihatkan bahwa negara Indonesia menjadi nomor 5 dari 78 negara dengan persentase siswa yang terkena kasus bullying sebesar 41,1%. Berdasarkan hal tersebut, angka siswa yang menjadi korban bully di Indonesia berada jauh di atas rata-rata negara anggota OECD sebesar 22,7%.

Berdasarkan data laporan dari UNICEF tahun 2021, terdapat 2 dari 3 anak laki-laki dan perempuan yang berusia 13-17 tahun setidaknya pernah mengalami satu macam kekerasan di hidupnya, siswa usia 15 tahun yang mengalami bullying >1 kali dalam sebulan sebesar 41%, dan 45% dari 2.777 mengatakan bahwa anak muda yang memiliki usia 14-24 tahun pernah mengalami

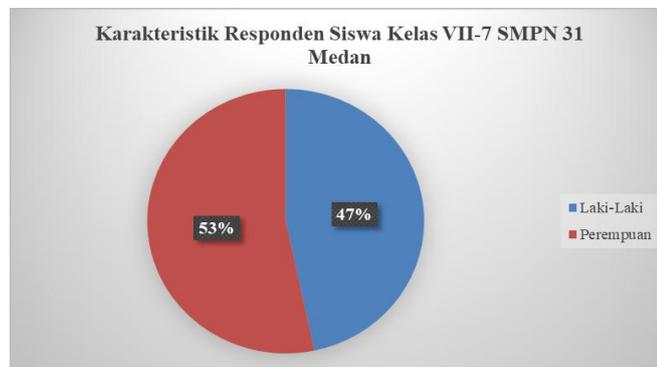
cyberbullying (melalui teknologi digital). Selanjutnya berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 10 tahun terakhir, kasus bullying kian meningkat pada anak sebanyak 2.473 kasus. Dalam hal ini, kasus bullying kian menjadi duri tajam terutama pada ranah dunia Pendidikan yang dimana hal ini harus segera ditangani agar tidak semakin meningkat dan tidak mengakibatkan banyak dampak negatif yang muncul baik pada diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar.

Selain itu, salah satu dampak bullying ini akan mengakibatkan kesehatan mental seseorang terganggu yang dimana korban bullying tentu akan mengalami depresi, rasa cemas berlebih, berfikir untuk bunuh diri, ketakutan berkelanjutan, merasa memiliki harga diri rendah, tidak percaya diri, hingga munculnya berbagai macam gejala stress pasca-trauma yang menjadi efek psikologis yang sangat ekstrim di masa mendatang seperti adanya gangguan bipolar pada korban bullying.

Berdasarkan data-data diatas, kelompok merasa bahwa penting adanya penyuluhan yang dilakukan tentang kesehatan mental melalui bullying yang dimana hal ini telah dilebur dalam Undang-Undang No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Oleh karena itu, tema penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti adalah “Antisipasi Kesehatan Mental melalui Pencegahan Bullying”.

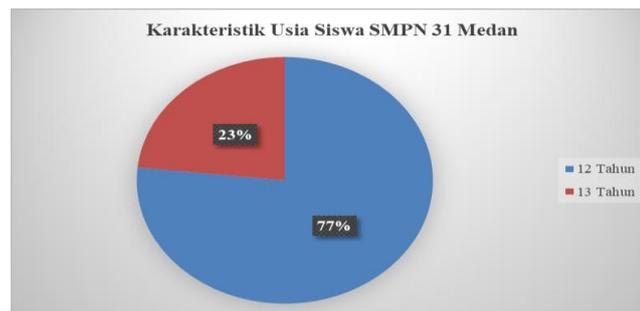
Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin, 4 November 2024 di SMP Negeri 31 Medan pada pukul 09.00-10.00 WIB di Kelas VII-7 dengan responden berjumlah 30 siswa. Dalam pelaksanaan penyuluhan ini terdapat 3 sesi yaitu pre-test, penyampaian materi, dan post-test.

Berikut hasil penyuluhan yang didapat di kelas VII-7 SMP Negeri 31 Medan.



Gambar 1. Karakteristik Responden

Berdasarkan gambar 1, karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki berjumlah 14 responden (46,66%) dan Perempuan berjumlah 16 responden (53,33%).



Gambar 2. Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan gambar 2. karakteristik usia responden yaitu usia 12 tahun sebanyak 23 responden (76,66%) dan usia 13 tahun sebanyak 7 responden (23,33%).

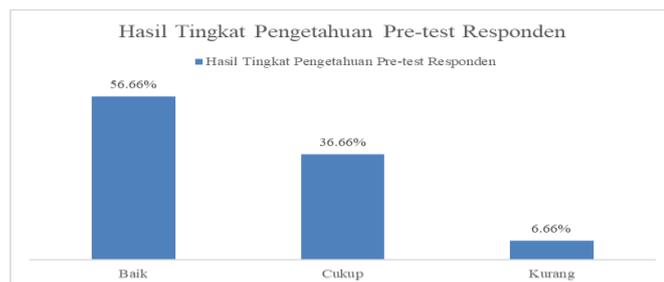
Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Berdasarkan Masing-Masing Pertanyaan

No	Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Apa yang dimaksud dengan bullying?	29	1	30	0
2.	Apa saja jenis-jenis bullying?	25	5	28	2
3.	Apa yang harus dilakukan jika kita melihat atau mengalami bullying?	26	4	29	1

4.	Apa dampak jangka Panjang dari bullying?	30	0	30	0
5.	Apa cara mencegah bullying?	28	2	30	0
6.	Apa yang menjadi penyebab seseorang melakukan bullying?	18	22	24	6
7.	Apa yang menjadi factor risiko terjadinya bullying	15	15	19	1
8.	Apa yang menjadi dampak bagi pelaku bullying?	28	2	28	2
9.	Apa yang bukan menjadi faktor penyebab bullying?	11	19	12	8
10.	Apa yang dapat dilakukan oleh Sekolah untuk mencegah bullying?	28	2	28	2
Rata-Rata Pengetahuan		79,3%		86%	

Berdasarkan pre-test dan post-test yang dilakukan kepada siswa kelas VII-7 SMPN 31 Medan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan yang mulanya saat pre-test hanya sebesar 79,3% dan ketika sudah diberikan penyuluhan, hasil post-test mengalami peningkatan sebesar 86%.

Kegiatan sosialisasi ini diawali dengan membagikan kuesioner sebagai bentuk pre-test untuk mengukur seberapa jauh pengetahuan dan pemahaman responden tentang bullying pada 30 siswa di SMP Negeri 21 Medan. Dilihat dari hasil pre-test bahwa terdapat 17 responden yang memiliki pengetahuan baik (56,66%), pengetahuan cukup sebanyak 11 responden (36,66%), dan pengetahuan kurang sebanyak 2 responden (6,66%).



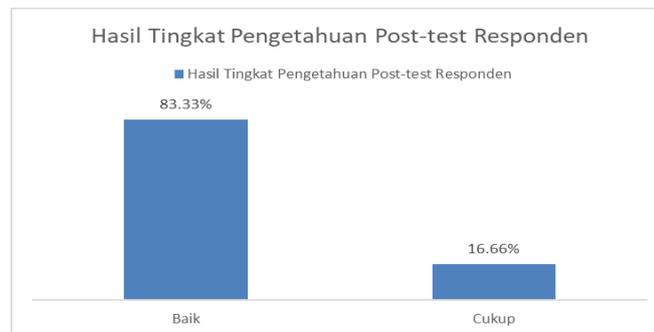
Gambar 3. Hasil Tingkat Pengetahuan Pre-test Responden

Setelah dilaksanakannya pre-test, maka dilanjut dengan penyuluhan tentang antisipasi kesehatan mental dalam mengatasi bullying selama kurang lebih 25 menit yang disertai dengan adanya sesi tanya jawab yang diikuti oleh seluruh responden.

Materi yang disampaikan ketika penyuluhan yaitu tentang definisi bullying yang dimana bullying merupakan sebuah tindakan yang dilakukan dengan sengaja oleh pelaku terhadap korban (Wahani, Isroini, & Setyawan, 2022). Bullying ini biasanya dilakukan secara berulang yang bertujuan untuk melukai seseorang baik secara fisik maupun emosional. Pada umumnya, bully ini ditujukan pada orang tertentu baik dari segi ras, agama, jenis kelamin, orientasi seksual, penampilan, hingga kondisi fisik seseorang, Berdasarkan data kasus UNICEF, PISA, dan KPAI, sebagian besar anak-anak lah yang menjadi korban bullying dan tentu akan menyebabkan dampak negatif yang akan ditimbulkan, salah satunya adalah hal yang paling fatal yaitu bunuh diri. Menurut data UNICEF (2020), terdapat 40% kasus bunuh diri di Indonesia akibat bullying sehingga hal ini harus diatasi dengan segera melalui adanya pemberian penyuluhan.

Materi yang disampaikan selanjutnya adalah tentang bentuk-bentuk bullying. Pertama, bullying fisik seperti mencubit, memukul, memalak (meminta paksa barang yang bukan miliknya), menampar, dan lain sebagainya. Kedua, bullying verbal seperti mengejek, menggossip, memaki, dan lain sebagainya. Ketiga, dalam bentuk social (relasional) seperti mengucilkan, diskriminasi, dan mengintimidasi (Soyan, et al., 2022). Selanjutnya tentang dampak dari bullying pada korban seperti takut, merasa asing dengan lingkungan sekitarnya, memiliki kecemasan dan sulit memahami dirinya sendiri, menderita masalah mental seperti rendah diri, depresi, sulit tidur, cemas, ingin melukai dirinya sendiri bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri (Yulianti, et al., 2024).

Materi selanjutnya yaitu membahas tentang faktor penyebab bullying menurut (Chaidar & Latifah, 2024). Faktor pertama yaitu keluarga. Pelaku bullying yang berasal dari keluarga yang tidak harmonis sehingga kondisi rumah yang penuh stress, agresif, maupun pertengkaran. Dalam hal ini, anak-anak tentu akan mengamati berbagai konflik yang terjadi pada kedua orang tuanya dan kemudian mencontohkannya kepada teman-temannya. Faktor kedua yaitu Sekolah. Dalam hal ini, Sekolah sering kali mengabaikan kasus bullying dan kurang tegasnya kebijakan yang ditegakkan di Sekolah sehingga berakibat pada adanya kesempatan pelaku untuk mengintimidasi teman-temannya untuk menjadi korban bullying dirinya. Faktor ketiga yaitu teman sebaya atau gank. Pada umumnya, anak-anak tentu akan bermain dengan temannya baik di Sekolah maupun di sekitaran Rumah yang kemungkinan besar juga akan tercipta gank didalamnya yang selanjutnya akan menyebabkan adanya tindakan bullying pada teman lainnya walaupun dirinya sendiri merasa tidak nyaman dengan tindakan tersebut. Faktor keempat yaitu situasi lingkungan sosial. Salah satu penyebabnya adalah kemiskinan. Bagi seseorang yang berada pada posisi tersebut, tentu akan melakukan hal apa saja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga tidak heran jika ketika di Sekolah sering adanya pemalakan yang dilakukan kepada temannya. Faktor kelima yaitu media. Media menjadi salah satu faktor terbentuk perilaku bullying pada seseorang baik dari tayangan yang ditonton, didengar, maupun yang dibaca sehingga dalam hal ini, anak-anak tentu akan menirukan apa yang didengar, dilihat, dan dibacanya. Media ini tidak hanya berupa televisi melainkan teknologi digital berupa gadget dan lain sebagainya. Untuk mengatasi bullying tersebut, penyuluh memberikan tips untuk mencegah terjadinya bullying yaitu respek, empati, dan audible.



Gambar 4. Hasil Tingkat Pengetahuan Post-test Responden

Setelah diberikan penyuluhan, selanjutnya seluruh responden diberikan kembali kuesioner post-test untuk mengukur sudah sejauh mana pemahaman responden setelah diberikannya penyuluhan. Dilihat dari hasil post-test dapat terlihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan yakni pada terdapat 25 responden memiliki pengetahuan baik (83,33%), dan pengetahuan cukup sebanyak 5 responden (16,66%). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pemahaman tentang antisipasi Kesehatan mental melalui pencegahan bullying di SMP Negeri 31 Medan.

SIMPULAN

Bullying yang merupakan tindakan tidak terpuji berupa penindasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikis. Umumnya, tindakan ini bersifat agresif, mengintimidasi, dan dilakukan secara berulang atau terus-menerus. Berdasarkan hasil tingkat pengetahuan dari hasil Pretest dan Post test yang dilakukan terdapat peningkatan sebesar 28% terhadap Siswa yang telah diberikan penyuluhan terkait pentingnya memahami terkait dampak bullying pada lingkungan sekitar. Demikian hal tersebut pula yang diharapkan kepada seluruh peserta kegiatan ini untuk sama sama menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman, aman, dan damai terhadap sesama serta Kita harus menyadari bahwa setiap tindakan kita dapat berdampak besar pada kehidupan orang lain. Tidak hanya itu dukungan dari para guru dalam mengawasi serta tidak abai terhadap kondisi sosial siswa/I nya juga diperlukan dalam mencegah adanya kasus bullying in.

SARAN

Demikian hal tersebut pula yang diharapkan kepada seluruh peserta kegiatan ini untuk sama sama menciptakan lingkungan sekolah yang nyaman, aman, dan damai terhadap sesama serta Kita

harus menyadari bahwa setiap tindakan kita dapat berdampak besar pada kehidupan orang lain. Tidak hanya itu dukungan dari para guru dalam mengawasi serta tidak abai terhadap kondisi sosial siswa/i nya juga diperlukan dalam mencegah adanya kasus bullying ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 31 Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di lingkungan mereka. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi sepanjang proses penelitian ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik langsung maupun tidak langsung, yang mendukung kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Asalnaije, E., Bete, Y., Manikin, M. A., Labu, R. A., Apriyanto, S., Tira, D., & Lian, Y. P. (2024). Bentuk-Bentuk Cyberbullying Di Indonesia. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 6465–6473.
- Asosiasi Psikologi Amerika (APA). (2023). *Bullying and Youth Mental Health Resources*. Diakses dari <https://www.apa.org/topics/bullying>.
- Chaidar, M., & Latifah, R. A. (2024). Faktor-Faktor Psikologis Penyebab Perilaku Bullying. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 2(3).
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Tahunan Sekolah Ramah Anak dan Survei Kejadian Bullying di Sekolah*. Jakarta: Kemendikbud. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id>.
- Olweus, D. (2022). *Olweus Bullying Prevention Program: Results and Evaluation*. Clemson University. Diakses dari <https://olweus.sites.clemson.edu>
- PISA. (2018). *PISA: Murid Korban “Bully” di Indonesia Tertinggi Kelima di Dunia*. <https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/1f55ece17447f2b/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia>
- UNICEF. (2021). *Indonesia: Ratusan anak dan Remaja Menyerukan KebaikandanDiakhirinyaPerundungan*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-ratusan-anak-dan-remaja-menyerukan-kebaikan-dan-diakhirinya-perundungan>
- UNICEF. (2023). *State of the World’s Children: Children’s Mental Health*. New York: UNICEF. Diakses dari <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children>
- UNESCO. (2022). *Guidelines on Bullying Prevention in Schools*. Paris: UNESCO. Diakses dari <https://www.unesco.org>
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2020). *Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. In *Unicef Indonesia*. Jakarta: UNICEF
- Soyan, F. A., Wulandari, C. A., Liza, L. L., Purnama, L., Wulandari, R., & Maharani, N. (2022). *Bwnruk Bullying dan Cara Mengatasi Masalah Bullying di Sekolah Dasar*. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 1(4).
- Wahani, E. T., Isroini, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(1), 198-203.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global School-based Student Health Survey (GSHS)*. Diakses dari <https://www.who.int>
- Yulianti, Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak Bullying terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1).
- Yulietta, F. T., Syafira, H. N. A., Alkautsar, M. H., Maharani, S., & Audrey, V. (2021). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. *De Cive : Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(8), 257–263. <https://doi.org/10.56393/decive.v1i8.298>