



Urgensi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Telkom University Purwokerto Akibat Bullying

Muhammad Parama Iswara^{1*}, Najwan Afa Athailla², Loena Edwyna Elchafidzah H.³, Nayla Rizqika Falsa⁴, Annashifa Nuari Aulia Z.⁵, Kazzaiyara Zuhra Amalia I.⁶.

^{1,2,3,4,5,6}Bisnis Digital, Universitas Telkom Purwokerto

^{1*}paramaiswara1@email.com, ²aufanajwan4@email.com, ³edwynaloena@email.com, ⁴kazzaiyaraza@email.com,
⁵nayla.rf354@email.com, ⁶annashifanuari@email.com.

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis urgensi kesehatan mental pada mahasiswa Telkom University Purwokerto yang terdampak bullying. Bullying, baik secara verbal, fisik, maupun daring, dapat menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, depresi, hingga menurunnya prestasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam kepada mahasiswa yang pernah mengalami bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak bullying tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga hubungan sosial dan motivasi belajar mereka. Studi ini menekankan pentingnya intervensi berupa dukungan psikologis, kampanye anti-bullying, serta penguatan sistem pendampingan mahasiswa untuk menciptakan lingkungan kampus yang aman dan mendukung. Kesadaran kolektif akan kesehatan mental di kalangan mahasiswa harus ditingkatkan guna meminimalkan dampak negatif bullying dan mendorong terciptanya suasana akademik yang harmonis.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa, bullying, Telkom University Purwokerto, dukungan psikologis

PENDAHULUAN

Bullying merupakan bentuk penindasan atau kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat, dengan tujuan untuk menyakiti orang lain secara berulang. Jenis perilaku bullying dapat dibedakan menjadi verbal dan non verbal (Nasir, 2018). Bullying non verbal seringkali melibatkan ancaman atau kekerasan fisik, sementara bullying verbal melibatkan penggunaan kata-kata kasar atau menyebarkan fitnah tentang korban. Beberapa bentuk tindakan bullying mencakup manipulasi hubungan persahabatan, pengucilan, pengabaian, pengiriman pesan kaleng, dan perilaku membiarkan seseorang merasa terisolasi (Karyanti & Aminudin, 2019).

Kesehatan mental remaja yang menjadi korban bullying seringkali terganggu, yang bisa berujung pada masalah seperti depresi, kecemasan, rendah diri, hingga pemikiran untuk bunuh diri. Dampak ini tidak hanya dirasakan dalam jangka pendek, tetapi bisa mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan. Di Indonesia, berdasarkan Data Riskesdas tahun 2007, diketahui bahwa prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi sebesar 11,6% dari populasi orang dewasa. Berarti dengan jumlah populasi orang dewasa Indonesia lebih kurang 150.000.000 ada 1.740.000 orang saat ini mengalami gangguan mental emosional (Depkes, 2007). Data yang ada mengatakan bahwa penderita gangguan kesehatan mental di Indonesia tidaklah sedikit sehingga sudah seharusnya hal tersebut menjadi sebuah perhatian dengan tersedianya penanganan atau pengobatan yang tepat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan memahami urgensi kesehatan mental pada mahasiswa Telkom University Purwokerto akibat bullying, serta mengembangkan strategi penanganan yang efektif. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan solusi yang komprehensif untuk mengurangi dan mengatasi dampak negatif bullying terhadap kesehatan mental remaja.

Urgensi penelitian ini sangat penting, mengingat isu bullying bukan hanya masalah individu tetapi juga mencerminkan iklim sosial kampus yang dapat memengaruhi pengalaman belajar secara keseluruhan. Tanpa upaya nyata untuk mengatasi kesehatan mental mahasiswa Telkom University Purwokerto akibat bullying, suasana kampus yang sehat, inklusif, dan mendukung potensi semua mahasiswa akan sulit tercapai. Diharapkan hasil dari penelitian ini mampu memberikan wawasan bagi pihak kampus dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih setara dan ramah bagi semua kalangan.

METODE

Metode yang kami gunakan untuk mengambil data untuk riset ini adalah dengan menggunakan metode survei. Penelitian survei merupakan penelitian dengan mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menyayakannya melalui angket atau wawancara untuk menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi (Fraenkel dan Wallen (1993)).

Kami menggunakan jenis survei sebagian populasi(sampel), kami membuat formulir kuesioner menggunakan *Google Form*, yang kemudian kami sebarakan melalui *group chat WhatsApp* yang ada di Universitas Telkom Purwokerto. Adapun langkah-langkah yang kami lakukan sebagai berikut:

1. Membahas judul yang akan digunakan.
2. Menentukan hal-hal yang akan menjadi fokus analisa
3. Membuat pertanyaan sesuai fokus yang sudah ditentukan
4. Membuat formulir kuesioner *online*
5. Menyebarkan *link* kuesioner kepada subjek yaitu mahasiswa Univeritas Telkom Purwokerto
6. Membahas Latar Belakang
7. Diskusi dan Analisa hasil dari data yang telah dikumpulkan
8. Menyusun Esai.

Untuk mempermudah kami dalam menyelesaikan penugasan, kami membagi menjadi 4 tim, yaitu:

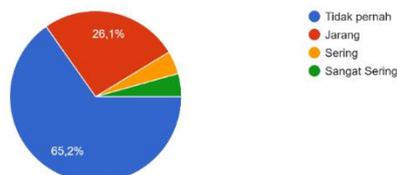
1. Tim 1, Menjelaskan Masalah.
Muhammad Parama Iswara
2. Tim 2, Mengkaji kuesioner untuk menangani masalah.
Najwan Aufa Athailla
3. Tim 3, Menganalisis hasil survei.
Nayla Rizqika Falsa
Annashifa Nuari Aulia Zahra
Kazzaiyara Zuhra Amalia Islam
4. Tim 4, Mengkaji kesimpulan.
Loena Edwynya Elchafidzah Hairi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan, dapat dilihat bahwa terdapat persepsi yang kuat atas urgensi kesehatan mental akibat bullying antar individu mahasiswa di Universitas Telkom Purwokerto. Hal tersebut jelas memiliki peluang atas terjadinya perundungan, dilihat dari jumlah yang mengalami atau menyaksikan tindakan bullying di lingkungan kampus sebanyak 4,35%. 4,35% itu bukanlah angka semata, melainkan jumlah manusia walaupun sedikit tetap tidak bisa dipungkiri bahwa angka tersebut menunjukkan adanya mahasiswa Universitas Telkom Purwokerto yang belum bisa memaknai pancasila dengan baik dan benar. Dapat dilihat pada data responden dari setiap persoalan yang kami berikan, seperti pengaruh bullying terhadap kesehatan mental, ada tidaknya dukungan dari kampus dalam menghadapi bullying, hingga seberapa efektifnya layanan konseling kampus untuk menghadapi bullying. Jika kemungkinan tersebut benar adanya maka hal ini jelas berimplikasi pada kontranya perbuatan mahasiswa dengan nilai-nilai pancasila, terutama sila ke-2.

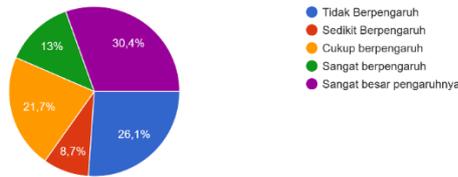
1. Seberapa sering Anda mengalami atau menyaksikan tindakan bullying di lingkungan kampus?

Seberapa sering nda mengalami atau menyaksikan tindakan bullying di lingkungan kampus?
23 jawaban



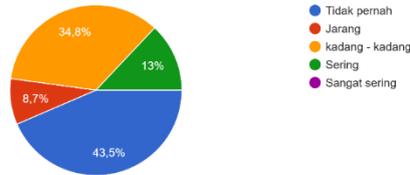
2. Seberapa besar pengaruh bullying terhadap kesehatan mental Anda?

Seberapa besar pengaruh bullying terhadap kesehatan mental Anda
23 jawaban



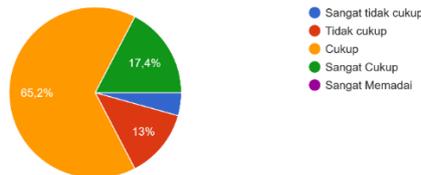
3. Apakah Anda merasa stres atau cemas karena tindak bullying yang terjadi di kampus?

Apakah Anda merasa stres atau cemas karena tindak bullying yang terjadi di kampus
23 jawaban



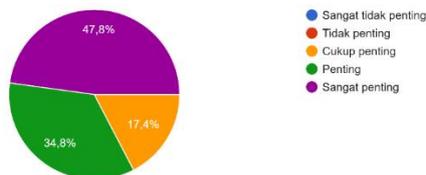
4. Apakah Anda merasa dukungan dari pihak kampus (dosen, konselor, dsb) sudah cukup dalam menghadapi bullying?

Apakah Anda merasa dukungan dari pihak kampus (dosen, konselor, dsb) sudah cukup dalam menghadapi bullying
23 jawaban



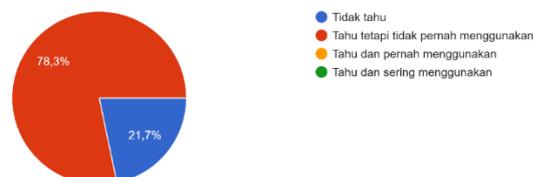
5. Seberapa penting menurut Anda tindakan preventif untuk mengatasi bullying di kampus?

Seberapa Penting menurut Anda tindakan preventif untuk mengatasi bullying di kampus
23 jawaban



6. Apakah Anda mengetahui adanya layanan konseling atau bantuan kesehatan mental yang disediakan oleh kampus?

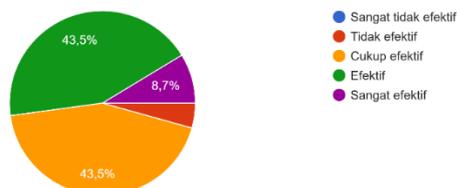
Apakah Anda mengetahui adanya layanan konseling atau bantuan kesehatan mental yang disediakan oleh kampus?
23 jawaban



7. Seberapa efektif menurut Anda layanan konseling yang disediakan oleh kampus dalam membantu mengatasi bullying?

Seberapa efektif menurut Anda layanan konseling yang disediakan oleh kampus dalam membantu mengatasi masalah bullying?

23 jawaban



Berdasarkan hasil survei yang kami lakukan, dapat dilihat bahwa terdapat persepsi yang kuat atas urgensi kesehatan mental akibat bullying antar individu mahasiswa di Universitas Telkom Purwokerto. Hal ini terlihat dari jumlah mahasiswa yang mengalami atau menyaksikan tindakan bullying di lingkungan kampus sebanyak 4,35%. Angka 4,35% ini bukan sekedar statistik, melainkan mencerminkan kenyataan bahwa ada mahasiswa yang belum sepenuhnya memahami dan menghayati nilai-nilai Pancasila dengan baik dan benar. Data responden menunjukkan adanya pengaruh bullying terhadap kesehatan mental, dukungan kampus dalam menghadapi bullying, serta seberapa efektif layanan konseling kampus untuk menangani masalah ini. Jika kemungkinan tersebut benar adanya, maka hal ini jelas berimplikasi pada perilaku mahasiswa yang bertentangan dengan nilai-nilai Pancasila, terutama sila ke-2.

Untuk mencegah terjadinya bullying akibat kesenjangan sosial dan ekonomi, perlu dilakukan upaya pencegahan yang efektif oleh masyarakat Universitas Telkom Purwokerto. Beberapa langkah pencegahan yang dapat diambil adalah:

1. Penerapan Pendidikan Karakter yang Berbasis Pancasila, Pendidikan karakter yang tekanan nilai-nilai Pancasila sangat penting untuk membentuk pola pikir siswa. Melalui pendidikan Pancasila, diharapkan siswa dapat memahami dan menginternalisasi nilai-nilai kemanusiaan serta menghindari perilaku bullying.
2. Penegakan Sanksi bagi Pelaku Bullying, Pihak kampus harus menerapkan sanksi tegas bagi mahasiswa yang terlibat dalam tindakan bullying. Dengan adanya sanksi, diharapkan siswa akan berpikir dua kali sebelum melakukan tindakan perundungan terhadap teman-temannya.
3. Promosi Keharmonisan Sosial di Lingkungan Kampus, Kampus perlu aktif mempromosikan prinsip keharmonisan melalui berbagai kegiatan, seperti seminar dan workshop tentang pentingnya toleransi dan saling menghargai antar sesama mahasiswa. Dengan demikian, suasana positif dapat tercipta di lingkungan kampus.
4. Peningkatan Layanan Konseling, Layanan konseling harus ditingkatkan agar siswa merasa nyaman untuk melaporkan jika mereka menjadi korban atau Saksi perundungan. Konselor perlu dilatih untuk menangani kasus-kasus bullying dengan empati dan profesionalisme.
5. Keterlibatan Seluruh Elemen Kampus, Semua elemen dalam kampus—dosen, staf administrasi, dan mahasiswa—harus berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari bullying. Kerja sama antara semua pihak sangat diperlukan untuk membangun kesadaran kolektif mengenai bahaya bullying.

Dalam menghadapi situasi sulit akibat perundungan maupun masa pemulihan setelah mengalami perundungan, korban sering kali mencari solusi yang efektif. Berdasarkan data responden, sebagian besar menyatakan bahwa jika mereka menjadi korban perundungan, langkah pertama yang akan diambil adalah melaporkan kepada pihak yang berwenang di kampus melalui layanan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan pelaporan adalah solusi yang paling umum dan dianggap penting untuk menghentikan siklus perundungan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pencegahan bullying memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan karakter pendidikan, penegakan hukum internal kampus, promosi keharmonisan sosial, peningkatan layanan konseling, serta keterlibatan seluruh elemen kampus. Upaya ini tidak hanya akan mengurangi angka perundungan tetapi juga memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai Pancasila dan meningkatkan kesehatan mental di kalangan mahasiswa Universitas Telkom Purwokerto.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan kampus terhadap korban bullying untuk memulihkan kesehatan mental dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Universitas Telkom Purwokerto. Hasil survei menunjukkan bahwa bullying, meskipun dialami oleh 4,35% responden, memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Ada banyak faktor penyebab pembullying, yang intinya mengacu pada buruknya pola pikir individu. Kampus Universitas Telkom Purwokerto perlu terus memperkuat Upaya pencegahan melalui pendidikan karakter berbasis Pancasila, juga

kerja sama antar elemen kampus. Dengan Upaya tersebut, mahasiswa Universitas Telkom Purwokerto dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif, sehat tanpa perundungan, sehingga dapat mendukung potensi semua mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian jurnal proyek riset ini. Terima kasih kepada Dosen matkul Pendidikan Pancasila atas saran dan dukungan akademis yang sangat berharga selama proses penyelesaian proyek ini, terima kasih kepada rekan-rekan kelompok atas kerja sama dan diskusi yang konstruktif yang telah membantu memperkaya proyek riset ini.

Tanpa bantuan dan dukungan dari semua pihak tersebut, jurnal proyek riset ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih.

REFERENSI

- Adisty Wismani Putri, B. W. (2014). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA . *cloudfront.net*, 258.
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). FENOMENA PERILAKU BULLYING SEBAGAI BENTUK KENAKALAN REMAJA DI SMK-TI PEMBANGUNAN CIMAH. *VOL. 6 NO. 1*, 27-33.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendekia Vol. 3 No. 03*, 560-567.
- Lusiana, S. N., & Arifin, S. (2022). DAMPAK BULLYING TERHADAP KEPERIBADIAN DAN PENDIDIKAN SEORANG ANAK. *Kariman, Volume 10, Nomor 02.*, 337-350.
- Pajri, D. N., Nazilah, R., Amroh, Maharani, S., & Firdaus, A. (20224). DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT TINDAKAN BULLYING PADA REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *JURNAL KAGANGA, VOL. 8NO. 1.*, 58-65.
- Pradana, C. D. (2024). Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *journalsyntaxadmiration*, 15.
- Pratiwi, N. A., Putri Wahyuni, S. E., & Sulistiowati, N. D. (2023). GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN BULLYING PADA REMAJA DI DESA GUNAKSAS KLUNGKUNG. *Jurnal Peduli Masyarakat Volume 5 Nomor 3*, 819-826.
- RSST, T. K. (2024, Oktober Selasa). *Dampak Perilaku Bullying di Sekolah Terhadap Kesehatan Mental Anak*. Retrieved from yankes.kemkes.go.id: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3704/dampak-perilaku-bullying-di-sekolah-terhadap-kesehatan-mental-anak
- Setiani, A. P., & Hidayah, L. N. (2024). DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN PSIKOLOGIS SISWA. *LIBEROSIS Vol.2No.1*, 41-50.
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A., & Herbawani, C. K. (2021). DAMPAK BULLYING PADA ANAK DAN REMAJA TERHADAP KESEHATAN MENTAL. *Vol 2, No 1*, 126-144.
- Tompul, V. B., Krisnalita, L. Y., Kusumadewi, Y., & Mutiarany. (2024). PENGARUH BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL KHUSUSNYA PADA REMAJA. *Communnity Development Journal Vol.5 No. 2* , 2886-2889.
- Vanderbilt, D., & Augustyn, M. (2010). The effects of bullying. *Symposium: special needs Volume 20, Issue 7*, 315-320.