



DAMPAK BULLYING BAGI KESEHATAN MENTAL DI UNIVERSITAS

Dendy Suma Pratama, Balqis Dwi Ananda Putri, Dr.Hj.Asmak Ul
Hosnah,SH.,MH.

Fakultas Hukum Universitas Pakuan, Bogor

e-mail: Dendysumapratama28@gmail.com, balqisdwiap@gmail.com,
asmak.hosnah@unpak.ac.id

Received 25-09-2024 | Revised 27-10-2024 | Accepted 11-11-2024

ABSTRACT

Bullying in the university environment has become a problem that has a serious impact on students' mental health. This study aims to identify the impact of bullying on students' mental health at university and explore the factors that influence the intensity of this impact. Bullying that occurs in universities can be verbal, physical, social, or even through digital media (cyberbullying). The effects of bullying can include a variety of mental problems, such as anxiety, depression, stress, and decreased self-confidence, which ultimately affect students' academic performance and social interactions. In the university environment, students are often faced with a variety of complex academic and social pressures. In the midst of the adaptation and self-development process, some students experience bullying, both from fellow students and from other social environments. This phenomenon leads to various psychological impacts that disrupt students' mental balance and can interfere with their academic success and well-being in the future.

Key words: *bullying, mental health, students, university, cyberbullying*

ABSTRAK

Bullying di lingkungan universitas telah menjadi masalah yang berdampak serius bagi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak bullying terhadap kesehatan mental mahasiswa di universitas serta menggali faktor-faktor yang memengaruhi intensitas dampak tersebut. Bullying yang terjadi di universitas dapat berupa kekerasan verbal, fisik, sosial, atau bahkan melalui media digital (cyberbullying). Efek dari bullying ini dapat mencakup berbagai masalah mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan penurunan kepercayaan diri, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kinerja akademik dan interaksi sosial mahasiswa. Di lingkungan universitas, mahasiswa sering dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan sosial yang kompleks. Di tengah proses adaptasi dan pengembangan diri, beberapa mahasiswa mengalami tindakan bullying, baik dari sesama mahasiswa maupun dari lingkungan sosial lainnya. Fenomena ini memunculkan berbagai dampak psikologis yang mengganggu keseimbangan mental mahasiswa dan dapat mengganggu keberhasilan akademik serta kesejahteraan mereka di masa depan.

Kata kunci : *bullying, kesehatan mental, mahasiswa, univesitas, cyberbullying*



PENDAHULUAN

Manusia disebut makhluk sosial sebab dalam kehidupannya selalu terjadi proses interaksi. Setiap orang menghadapi berbagai konflik dan permasalahan, mulai dari konflik dalam sistem sosial hingga konflik kekerasan, konflik verbal dan nonverbal. Menurut Coloroso, bullying adalah suatu tindakan kekerasan yang dilakukan oleh kelompok yang lebih kuat terhadap kelompok yang lebih lemah, dengan tujuan untuk secara sengaja menimbulkan kerugian bagi korbannya. Akibat dari tindakan ini sangat serius Anak-anak yang mengalami kekerasan menderita berbagai gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental.

Anak-anak yang menjadi korban bullying lebih mungkin menderita berbagai jenis masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, yang dapat berlanjut hingga dewasa, serta kecemasan di lingkungan sekolah dan kesulitan belajar hal-hal seperti menurunnya semangat berprestasi. Selain itu, Pinky Saptandari mengatakan anak juga mengalami gangguan psikologis seperti emosi yang bergejolak, kurang motivasi, kurang percaya diri, stres berlebihan, gangguan makan, kurang tidur, dan mimpi buruk, kekerasan terhadap anak seringkali mengakibatkan kematian.

Selain masalah kesehatan mental yang terlihat secara langsung, ada juga dampak yang kurang terlihat yang berkontribusi terhadap memburuknya kesehatan psikologis korban. Misalnya, perasaan cemas di lingkungan sekolah dapat menyebabkan korbannya merasa cemas dan takut setiap kali berada di lingkungan tersebut, bahkan dapat mempengaruhi keputusannya untuk bersekolah. Selain itu, gangguan kesehatan mental lainnya seperti kurangnya motivasi dan harga diri, stres berlebihan, gangguan makan, dan kurang tidur juga berkontribusi terhadap tekanan psikologis korbannya. Mereka sering mengalami mimpi buruk dan perasaan tertekan, yang menambah kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang berusaha beradaptasi dan bekerja aktif untuk mengatasi permasalahan. Hal ini terjadi melalui menjaga stabilitas diri, menghadapi situasi baru, dan bahkan menilai situasi dan lingkungan seseorang secara nyata.

Menurut Kartika et al. (2019), bullying dapat dicegah dengan mengenali dan menyadari permasalahan yang ada, menyiapkan program intervensi, menciptakan

iklim empati, kebaikan, dan kasih sayang, serta dengan mendukung orang-orang di sekitar Anda situasi. Selain itu, komunikasi dengan orang terdekat – keluarga sendiri memegang peranan yang sangat penting di sana. Namun karena belum adanya dampak nyata, bentuk pencegahan dan pengendalian bullying masih belum terlihat. Sehingga yang terjadi adalah pihak luar seperti guru, siswa lain, dan orang tua tidak melaporkan atau mencegah hal tersebut, yang ada hanya perasaan bahwa hal tersebut adalah tradisi dan sangat bermanfaat bagi pelakunya. Pencegahan perilaku intimidasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu pendekatan terhadap fenomena atau pengalaman manusia secara mendalam. Fokusnya bukan pada angka atau statistik, melainkan pada makna, perspektif dan pemahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying kini menjadi istilah yang tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia. Bullying adalah penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang secara verbal, fisik, atau psikologis, sehingga membuat korbannya merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Pelaku intimidasi sering disebut sebagai pelaku intimidasi. Sang tiran tidak mengenal jenis kelamin maupun usia. Faktanya, bullying sering terjadi di sekolah dan dilakukan oleh generasi muda. Arti “bullying” berasal dari kata bahasa Inggris “bull” yang berarti seekor banteng yang berlari kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia, kata “bully” berasal dari kata “bully” yang berarti seseorang yang menindas orang yang lemah. Namun secara terminologi, bullying diartikan sebagai “keinginan untuk menyakiti”.

Keinginan ini diterjemahkan ke dalam tindakan, dan orang tersebut menderita sebagai akibatnya. "Perilaku ini dilakukan secara langsung oleh individu atau kelompok yang lebih berkuasa, tidak bertanggung jawab, dan biasanya diulangi dengan senang hati." Penindasan adalah ketika paksaan psikologis atau fisik digunakan terhadap seseorang atau sekelompok orang ditimbulkan. Seseorang atau sekelompok orang menjadikan mereka “rentan”. Penindas, yang biasa disebut dengan penindas, adalah seseorang atau sekelompok orang yang percaya bahwa mereka mempunyai kekuatan untuk melakukan apa pun terhadap korbannya.

Korban juga menganggap dirinya lemah, tidak berdaya, dan terus-menerus merasa terancam oleh pelaku intimidasi.

Penindas sering kali datang dari keluarga yang bermasalah, termasuk orang tua yang sering memberikan hukuman berlebihan kepada anak-anaknya dan lingkungan rumah yang penuh dengan stres, agresi, dan permusuhan. Anak-anak mempelajari perilaku bullying dengan mengamati konflik dengan orang tuanya dan menirunya bersama teman-temannya. Jika tidak ada pengaruh lingkungan yang ketat terhadap perilaku eksperimentalnya, ia akan belajar bahwa "mereka yang berkuasa diperbolehkan berperilaku agresif, dan perilaku agresif dapat meningkatkan status dan kekuasaan mereka. Dari sini, anak mengembangkan perilaku bullying. Faktor selanjutnya mungkin adalah lingkungan sekolah yang sering mengabaikan adanya perundungan ini.

Akibatnya, anak yang menjadi pelaku intimidasi terdorong untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Bullying semakin meningkat pesat di lingkungan sekolah, seringkali memberikan feedback negatif kepada siswa berupa hukuman yang tidak konstruktif, dan lain-lain, sehingga perasaan hormat dan faktor kelompok antar teman sekelas tidak ada. Penindasan mungkin terjadi ketika anak-anak berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah dan di rumah. Beberapa anak melakukan intimidasi untuk membuktikan bahwa mereka termasuk dalam kelompok tertentu, meskipun tindakan itu sendiri menyinggung. Kondisi lingkungan sosial juga dapat berkontribusi terhadap perilaku bullying. Kemiskinan merupakan salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan terjadinya bullying. Orang-orang yang hidup dalam kemiskinan melakukan apa pun yang mereka bisa untuk mencari nafkah. Oleh karena itu, tidak heran jika bullying sering terjadi di lingkungan sekolah. Bagaimanapun, televisi dan media cetak memberikan pola-pola perilaku bullying dari program-programnya.

Bullying, juga dikenal sebagai perundungan, adalah perilaku yang disengaja untuk menyakiti, mengintimidasi, atau melemahkan seseorang secara fisik atau emosional. Perilaku ini sangat berbahaya, terutama untuk kesehatan mental. Korban, pelaku, dan bahkan saksi yang menyaksikan pelecehan dapat mengalami berbagai masalah psikologis dan sosial. Berikut adalah diskusi mendalam tentang bagaimana bullying berdampak pada kesehatan mental setiap pihak:

1. Pengaruh Kekerasan terhadap Kesehatan Mental Korban

a. Depresi dan Kecemasan:

Korban pelecehan sering mengalami rasa sedih, putus asa, dan ketidakberdayaan yang berkelanjutan. Hal ini dapat menyebabkan depresi, suatu kondisi mental yang serius yang ditandai dengan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari dan perasaan hampa. Korban pelecehan juga sering merasa cemas atau khawatir berlebihan. Ketakutan akan serangan yang ditandai dengan perasaan hampa dan kurangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari. Korban pelecehan juga sering merasa cemas atau khawatir berlebihan. Mereka takut akan serangan tiba-tiba atau mengantisipasi kemungkinan buruk.

b. Rendahnya Rasa Percaya Diri Korban Bullying dapat merusak rasa percaya diri mereka dan harga diri mereka sendiri. Ketika seseorang diejek, dihina, atau dipermalukan secara terus-menerus, mereka mulai membangun keyakinan bahwa mereka tidak berguna atau tidak cukup baik. Akibatnya, korban lebih cenderung menjauh dari masyarakat karena merasa tidak diterima.

c. Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD): Kekerasan terus-menerus atau ekstrim, terutama yang bersifat fisik atau emosional, dapat menyebabkan PTSD, gangguan kecemasan yang biasanya dialami oleh orang yang mengalami peristiwa traumatis. Gejalanya termasuk kilas balik yang menjadi korban peristiwa traumatis. Gejalanya termasuk kilas balik yang mengganggu (flashback), mimpi buruk, dan kecenderungan untuk menghindari situasi yang mengingatkan mereka pada perundungan.

d. Perilaku Mengisolasi Diri: Korban pelecehan sering merasa kesepian dan terasing. Mereka khawatir akan menjadi sasaran kekerasan lebih lanjut atau merasa malu karena mereka memilih untuk berdiam diri. Mereka mungkin berhenti berteman dengan teman-teman, menghindari aktivitas sosial, atau bahkan memilih untuk tidak pergi ke sekolah atau pekerjaan mereka.

e. Perilaku Menyakiti Diri Sendiri atau Ide Bunuh Diri: Bullying dapat menyebabkan korban memiliki pemikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bahkan bunuh diri dalam beberapa kasus yang parah. Mereka mungkin mengalami rasa sakit emosional yang begitu parah sehingga mereka percaya bahwa satu-satunya cara untuk mengakhirinya adalah dengan melukai diri sendiri atau mengakhiri hidup.

2. Efek Kekerasan terhadap Kesehatan Mental Pelaku

a. Perilaku Antisosial dan Agresif: Orang-orang yang melakukan pelecehan sering menunjukkan perilaku antisosial dan agresif. Mereka sering percaya bahwa kekerasan adalah cara untuk mencapai tujuan atau mendapatkan kendali. Perilaku ini dapat bertahan hingga mereka dewasa, yang berdampak pada hubungan sosial dan kehidupan profesional mereka.

b. Risiko Terlibat dalam Tindak Kriminal: Orang yang melakukan pelecehan lebih cenderung melakukan tindakan kriminal di masa depan. Perilaku pelecehan yang tidak dikoreksi dapat berkembang menjadi tindakan kekerasan yang lebih kompleks dan sistematis, terutama jika mereka mendapat dukungan atau pengakuan dari komunitas mereka.

c. Rendahnya Rasa Empati: Pelaku pelecehan seringkali tidak merasa empati dengan orang lain; karenanya, mereka mungkin tidak mampu atau tidak ingin memahami perasaan orang lain. Ini adalah alasan mengapa mereka cenderung meremehkan orang lain, penderitaan korban dan sebaliknya menikmati keadaan saat ini.

d. Risiko Masalah Psikologis di Masa Depan: Banyak pelaku bullying memiliki masalah psikologis yang tersembunyi, meskipun tindakan mereka mungkin tampak kuat. Mereka mungkin mengalami masalah kepribadian, kecemasan, dan depresi, terutama ketika mereka dewasa dan menyadari bagaimana perilaku mereka membahayakan orang lain.

3. Efek Kekerasan pada Kesehatan Mental Saksi atau Pengamat

a. Perasaan Bersalah dan Cemas: Saksi yang dibully sering merasa bersalah karena tidak bertindak atau membantu korban. Mereka juga mungkin khawatir akan menjadi korban berikutnya atau takut melawan. Mereka dapat mengalami perasaan bersalah ini selama waktu yang lama, yang dapat mengganggu kesehatan mental mereka.

b. Stres dan Kecemasan Berlebihan: Saksi yang pernah mengalami pelecehan berulang kali mungkin merasa cemas dan stres. Mereka juga mungkin mempertimbangkan situasi yang mungkin terjadi di masa depan. akan terjadi lagi dan takut berada di tempat yang sama dengan orang yang melakukan pelecehan. Hal ini sangat berbahaya, terutama jika saksi tidak memiliki dukungan atau tempat untuk mengungkapkan perasaan mereka.

Adapun beberapa metode guna mengurangi tindakan bullying di dalam lingkungan manapun

a. Pendidikan Anti-Bullying: Sekolah, keluarga, dan masyarakat harus mengajarkan anak-anak tentang cara menghindari pelecehan. Setiap orang akan memahami dampak negatif dari pelecehan dan pentingnya menghormati perbedaan dan mendukung satu sama lain dengan informasi ini.

b. Pelatihan Komunikasi dan Empati: Melatih kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan menghargai orang lain dapat membantu mengurangi risiko bullying. Orang yang dapat memahami perasaan orang lain dan dapat berkomunikasi dengan baik cenderung lebih menghargai orang lain dan menahan diri untuk tidak bertindak negatif.

c. Membangun Sistem Dukungan yang Kuat: Menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, seperti kelompok teman sebaya, guru, atau konselor sekolah, dapat membantu korban dan saksi pelecehan mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan.

d. Konseling dan Terapi: Korban, pelaku, dan saksi pelecehan dapat mendapatkan bantuan dari konseling atau terapi psikologis. Konseling membantu mereka belajar mengatasi trauma, menjadi lebih empati, dan memperbaiki perilaku dan pandangan mereka.

KESIMPULAN

Bullying bukan hanya tindakan yang merugikan, tetapi juga memiliki dampak negatif pada kesehatan mental orang yang terlibat. Oleh karena itu, perlu ada pendekatan komprehensif untuk mencegah dan menangani bullying di berbagai lingkungan. Dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi semua orang, kesehatan mental harus menjadi prioritas utama.