

Edukasi Kesehatan Mental dalam Menyikap Bekas-Bekas Bullying yang Tersembunyi

Mulyani^{1*}, Melly Br Bangun²

¹ Prodi Manajemen, Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen Sukma, Medan, Indonesia

² Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

Email: diajeng.mulyani@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received Januari 26, 2024

Revised Februari 26, 2024

Accepted Februari 28, 2024

DOI.10.61930/jurnaladm/v2n1

Kata Kunci:

Edukasi; Kesehatan Mental, Bullying

Keywords:

Education; Mental Health, Bullying



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Mulyani, Melly Br Bangun, Published by Penerbit dan Percetakan CV. Pimotiv

ABSTRAK

Kesehatan mental diartikan sebagai terpenuhinya fungsi mental yang mampu membuat individu produktif, mampu memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain dan mampu mengatasi kesulitan. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah masyarakat umum di sekitar Kecamatan Medan Timur. Seminar diisi oleh narasumber dengan latar belakang psikologi klinis dan dihadiri oleh 40 orang peserta. Hasil dari pengabdian ini adalah memberikan sosialisasi terkait penringnya menjaga Kesehatan mental dan mengubur bekas-bekas bullying dimasa lalu dengan terapi pemaafan.

ABSTRACT

Mental health is defined as the fulfillment of mental functions that are able to make individuals productive, able to have healthy relationships with other people and able to overcome difficulties. The method of this service is lecture and discussion. The informants or subjects in this service are the general public around East Medan District. The seminar was attended by resource persons with clinical psychology backgrounds and was attended by 40 participants. The result of this service is providing outreach regarding the importance of maintaining mental health and burying the scars of past bullying with forgiveness therapy

informants or subjects in this service are the general public around East Medan District. The seminar was attended by resource persons with clinical psychology backgrounds and was attended by 40 participants. The result of this service is providing outreach regarding the importance of maintaining mental health and burying the scars of past bullying with forgiveness therapy

Pendahuluan

Bullying berasal dari bahasa Inggris yang memiliki arti penindasan atau risak. *Bullying* merupakan suatu tindak kekerasan atau penindasan kepada seseorang secara disengaja oleh individu atau kelompok dengan tujuan menyakiti korban dan membuat korban takut, serta dilakukan secara terus menerus. Bullying dapat digolongkan menjadi enam jenis, yaitu penindasan kontak secara langsung, penindasan verbal secara langsung, penindasan non-verbal secara langsung, penindasan non-verbal secara tidak langsung, *cyber bullying*, dan pelecehan seksual.

Bullying yang marak terjadi pada kalangan kanak-kanak dan remaja dapat memberi dampak yang berkepanjangan dalam kesehatan mental anak. Anak yang ditindas pada masa-masa pertumbuhan cenderung memiliki mental yang lebih pendiam, penakut, dan jarang mengekspresikan keinginan. Tidak hanya dialami anak atau remaja, perilaku *bullying* juga menargetkan seorang wanita yang sudah atau baru saja menjadi ibu. *Bullying* terhadap ibu disebut sebagai mom shaming. Mom

shaming terjadi ketika seorang ibu dipermalukan, disindir, atau dihakimi secara sepihak oleh orang lain. Hal ini dapat terjadi baik secara langsung di tempat melalui ucapan atau media sosial.

Kasus *bullying* terhadap anak, pelajar dan orang tua cukup mengkhawatirkan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat terdapat sebanyak 2.355 pelanggaran terhadap perlindungan anak yang masuk KPAI hingga Agustus 2023. Sementara itu Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat kasus perundungan (*bullying*) di satuan pendidikan sejak Januari sampai September 2023 mencapai 23 kasus perundungan di satuan pendidikan. Dari 23 kasus tersebut, 50 persen terjadi di jenjang SMP, 23 persen terjadi di jenjang SD, 13,5 persen di jenjang SMA, dan 13,5 persen di jenjang SMK (Kompas, 2023).

Setidaknya, ada 88 persen ibu milenial dan Gen Z di Indonesia pernah mengalaminya. 38 persen ibu paling sering menerima perlakuan *mom shaming* dari saudara/anggota keluarga. Lalu 11 persen dari teman atau rekan kerja. Sebagian besar atau 54 persen perlakuan *mom shaming* ini diterima lewat perbincangan atau chat pribadi (CNN, 2023). Terjadi pula peristiwa dimana seorang ibu kandung mengaku telah melempar bayi perempuannya yang berusia 40 hari ke sumur akibat kerap mendapatkan bully mengenai kondisinya yang hanya memberikan susu formula pada bayinya karena tak bisa memberikan ASI. Ia juga mengaku timbul rasa benci pada bayinya, karena keluarganya mengatakan bahwa sang suami menikahnya hanya karena alasan ekonomi (Liputan6, 2022)

Bullying terhadap kesehatan mental tidak hanya berdampak pada korban *bullying*, namun juga pelaku *bullying* dan saksi *bullying*. Pada pelaku *bullying*, terjadi beberapa dampak negatif terhadap kesehatan mental. Pelaku *bullying* cenderung memiliki rasa percaya diri yang berlebih, memiliki sifat yang agresif dan menyukai kekerasan, keras kepala dan mudah marah, serta memiliki sedikit rasa empati. Hal ini menyebabkan pelaku *bullying* tidak dapat memiliki hubungan yang sehat, keras kepala sehingga susah diajak kerjasama, dan menganggap dirinya paling kuat dan hebat sehingga mempengaruhi interaksi sosialnya.

Dari hal-hal yang terkait gangguan Kesehatan mental Santosa (2016) mengatakan, gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi : cemas, depresi, Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas serta gangguan *conduct*. Berdasarkan sejumlah *literature* cara untuk mengatasi *bullying* diantaranya adalah 1) Pendidik membuat program pencegahan anti *bullying* dan hukuman bagi pelaku yang melakukan tindakan tersebut; 2) Membangun diskusi dan ceramah tentang mengatasi aksi penindasan. 3) Memberi bantuan dan dukungan pada korban *bullying*. Karenanya penulis dan tim tergerak untuk peduli terhadap kondisi perempuan-perempuan di Indonesia dengan melaksanakan Seminar Kesehatan Mental sebagai bentuk tindakan membangun diskusi dan ceramah mengatasi aksi penindasan. Tema yang diusung adalah "Tanda-tanda Bekas *Bullying* yang Tersembunyi". Kegiatan ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan mental bagi para wanita dalam menghadapi berbagai tindakan perundungan yang terjadi disekitar kita. Kemudian tak kalah pentingnya adalah *awareness* agar kita tidak menjadi pelaku perundungan baik secara sadar maupun tak sadar.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah *psikoedukasi* yakni teknik intervensi berbentuk pendidikan pada sekelompok masyarakat guna meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat dengan cara memberikan informasi psikologi. Kegiatan ini dihadiri oleh 40 peserta rentang usia 18-35 tahun yang berasal dari kalangan mahasiswa dan ibu-ibu muda. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 12 Nopember 2023. Adapun tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menjadi 2 sesi yaitu sesi seminar dan tanya jawab. Sesi seminar dilaksanakan selama 45 jam, sedangkan sesi tanya jawab dilaksanakan selama 45 menit. Materi yang diberikan adalah seputar kesehatan mental dan menghilangkan bekas *bullying*.

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, penulis dan tim melakukan berbagai persiapan mulai dari persiapan materi, alat-alat logistic dan mencari narasumber yang kompeten dalam bidang kesehatan mental. Selain itu tak kalah pentingnya adalah perizinan tempat dan waktu pelaksanaan, dari kegiatan ini diketahui kendala apa saja yang dihadapi mengenai waktu pelaksanaannya. Tahap kedua yakni, mempersiapkan flyer yang dibagikan kepada peserta dalam grup koordinasi dalam rangka mengundang para peserta. ketiga, persiapan alat-alat logistik seperti mempersiapkan layar untuk presentasi, MIC dan speaker hal tersebut dilakukan untuk menunjang performa kegiatan supaya lebih efektif.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang dilakukan psikoedukasi terbagi menjadi 2 sesi, yaitu :

Pertama, sesi seminar dilaksanakan secara *offline*. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan penyampaian materi terlebih dahulu yang disampaikan selama 45 menit Materi yang diberikan seputar kesehatan mental dan menghilangkan bekas *bullying*. penyampaian materi ini dilakukan secara langsung dengan posisi pemateri yang berhadapan dengan para peserta, dimana ketika seminar berlangsung para peserta dapat melihat materi yang disampaikan dalam layar infocus. Dalam penyampaiannya pemateri menggunakan metode ceramah, yaitu menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada para peserta. Selain itu, pemateri sesekali mengajukan pertanyaan terhadap peserta agar para peserta tidak kehilangan fokus selama sesi seminar berlangsung.

Kedua, sesi tanya jawab dilaksanakan selama 45 menit. pada sesi ini para peserta diberikan kesempatan untuk menanyakan pertanyaan seputar materi yang telah diberikan atau yang sedang mereka alami yang berhubungan dengan kesehatan mental. Kegiatan ini sekaligus melatih pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan.

Hasil dan Pembahasan

Tahapan persiapan telah terlaksana dengan baik dan berhasil menghadirkan narasumber dengan kepakaran yang mumpuni dibidang psikologi. Narasumber dalam kegiatan ini adalah Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M. Psi. Beliau adalah Ketua Bidang Ketahanan Keluarga Alppind Wilayah Sumut dan Direktur Biro Psikologi dan Konseling BALANCIA.

Kegiatan seminar dilaksanakan di masjid Al Falah Medan, dan dihadiri oleh 40 orang peserta. Rundown kegiatan seminar disajikan pada table 1 berikut ini:

Tabel.1
Rundown Kegiatan Seminar

No	Waktu	Kegiatan	Penanggungjawab
1	08.00 - 08.45	Registrasi Peserta dan Pengkondisian Forum	Panitia
2	08.45 - 10.30	Paparan Materi "Tanda-tanda Bekas Bullying yang Tersembunyi"	Narasumber Ibu Dr. Hj. Risidah Fadilah, S.Psi, M. Psi
3	10.30 - 11.15	Diskusi dan Tanya Jawab	Moderator dan Narasumber
4	11.15 - 12.00	Kuis dan Door Prize	Panitia
5	12.00 - 12.30	Penutupan	Panitia

Dalam paparannya narasumber menjelaskan terdapat 6 kategori bullying yaitu:

1. Penindasan secara kontak langsung

Bentuk Tindakan dalam penindasan ini dilakukan dengan cara memukul, mendorong, mencubit, menggigit, mencakar, serta melakukan pemerasan dan merusak barang yang dimiliki oleh orang lain.

2. Penindasan verbal secara langsung

Pada jenis bullying tipe ini dimana apabila seseorang mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengejek, mencela, mencaci maki, menyebarkan gosip, dan memberi panggilan nama, maka Tindakan bullying itu terjadi.

3. Penindasan non-verbal secara langsung

Penindasan pada tipe ini seperti melihat klien dengan pandangan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi wajah yang merendahkan, mengejek bahkan mengancam biasanya disertai oleh bullying verbal atau fisik.

4. Penindasan non-verbal secara tidak langsung

Bentuk Tindakan penindasan pada tipe ini dilakukan dengan cara mendiamkan klien, melakukan penipuan atas persahabatan sehingga persahabatannya menjadi renggang, dan mengirimkan surat kaleng

5. Cyber Bullying

Cyber bullying adalah sebuah bentuk penindasan yang dilakukan dengan menggunakan media elektronik seperti menyebarkan sebuah video intimidasi, melakukan pencemaran nama baik, dan penyalahgunaan media sosial.

6. Pelecehan Seksual

Pada bentuk Tindakan tipe ini terkadang dikategorikan sebagai penindasan secara kontak langsung atau penindasan verbal secara langsung.

Dalam paparannya narasumber memperkenalkan terapi pemaafan yang dapat digunakan sebagai motivator untuk mengubah seseorang agar tidak membalas dendam, mengurangi kebencian terhadap orang lain dan meningkatkan keinginan untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan dengan orang lain. Secara kesehatan memaafkan memberikan manfaat psikologis, memaafkan juga merupakan intervensi yang efektif karena membebaskan individu dari kemarahan dan rasa bersalah. Selain itu, memaafkan mampu mengurangi rasa marah, depresi, cemas dan membantu

penyesuaian dalam perkawinan. Dalam hubungan interpersonal, memaafkan juga memengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hubungan.



Gambar 2
Sesi Paparan Materi/ Ceramah

Setelah mendengarkan paparan dan penjelasan dari pemateri, sesi tanya jawab disediakan bagi peserta untuk menyampaikan hal-hal yang kurang dipahami atau bertanya solusi untuk permasalahan yang dihadapi. Narasumber memberikan penjelasan dan konseling yang menenangkan sehingga acara diskusi berjalan secara akrab dan menyenangkan.



Gambar 3 Sesi Tanya Jawab

Simpulan

Kegiatan seminar ini dihadiri oleh 40 orang peserta, dengan antusiasme yang sangat tinggi. Hal ini terlihat dari banyaknya peserta yang secara aktif berpartisipasi dalam tanya jawab, namun karena keterbatasan waktu dari narasumber, tidak semua pertanyaan dapat dijawab. Kegiatan ini dapat dilaksanakan sebagai kajian rutin bulanan yang menjadi sarana bagi muslimah untuk menggali ilmu seputar kesehatan mental dan tempat konseling gratis, mengingat isu kesehatan mental bagaikan fenomena gunung es. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, sejumlah saran perbaikan yang dapat dilakukan untuk pelaksanaan kegiatan selanjutnya adalah acara ini dapat dilaksanakan pada skala yang lebih luas dengan menjangkau peserta yang lebih banyak lagi, acara selanjutnya agar dapat mencari sponsor yang dapat mendukung pembiayaan kegiatan.

Daftar Pustaka

Santoso, M. B. (2016). Kesehatan Mental Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Share: Social Work Journal*, 6(1).

<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/12/31/kasus-perundungan-di-sekolah-semakin-meningkat-pada-2023>

<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20230805222631-20-982432/temuan-serikat-guru-50-persen-perundungan-di-2023-terjadi-di-sd-smp>

<https://www.liputan6.com/health/read/4903542/hati-hati-berbicara-mom-shaming-bisa-berdampak-buruk-bagi-mental-ibu?page=3>