

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam kehidupan dan perkembangan seorang mahasiswa. Kesehatan mental merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu mengelola emosi, berpikir secara jernih, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik. Mahasiswa, yang sering kali menghadapi berbagai tekanan selama masa studi, berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada fase ini, mereka dihadapkan pada tanggung jawab akademik yang besar, tekanan untuk berprestasi, serta tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Kondisi tersebut dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi jika tidak disertai dengan manajemen kesehatan mental yang memadai (Fadli, 2024).

Mahasiswa yang memiliki keseimbangan mental cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan bijak. Sebaliknya, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dapat mengganggu proses belajar, menurunkan prestasi akademik, dan bahkan memengaruhi hubungan interpersonal (Ahmad, 2018).

Realitanya banyak mahasiswa yang kesehatan mentalnya tidak baik karena di akibatkan oleh *Bullying* yang masih sering terjadi di kalangan mereka. *Bullying* adalah tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok kepada individu lain, dengan tujuan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau membuat korban merasa tertekan (Marhen, 2021).

Berdasarkan data statistik kasus *Bullying* di perguruan tinggi sejak tahun 2023 hingga 9 Agustus 2024, kementerian kesehatan (Kemenkes) menerima 356 laporan *Bullying* di perguruan tinggi. Jenis *Bullying* yang banyak dilaporkan adalah *Bullying* verbal dan non verbal (Mashabi & Prastiwi, 2024).

Melihat data tersebut, dapat disimpulkan bahwa kasus *Bullying* cukup banyak terjadi. Hal ini juga dialami oleh tiga mahasiswa Universitas X Cirebon, sebagaimana terungkap melalui hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satunya.

“Aku sering banget di bully karena berat badan aku, mereka bilang aku kaya lidi lah, tengkorak hidup lah, bahkan sampe di katain kurang gizi. Bahkan sampe pergelangan tangan aku aja di ukur sama mereka. Dari situ aku ngerasa sedih banget, jadi insecure parah tiap ketemu orang banyak, soalnya takut di komentarin yang enggak-enggak lagi tentang berat badan aku” (In, N, 16 November 2024).

Berdasarkan hasil wawancara diatas, kasus *Bullying* yang dialami oleh korban menunjukkan bahwa fokus utama *Bullying* tersebut adalah pada penampilan fisik, khususnya terkait dengan berat badan yang dianggap tidak ideal. Hal ini menyebabkan korban menjadi sasaran ejekan dan perbandingan yang terus-menerus dengan individu lain yang memiliki berat badan lebih ideal. Kondisi ini tidak hanya menyakiti perasaan korban, tetapi juga menyebabkan gangguan pada rasa percaya diri dan harga diri korban.

Bullying tersebut dapat memberikan dampak yang sangat besar pada korban, tidak hanya dalam aspek sosial, tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional mereka. Salah satu dampak paling mencolok dari *Bullying* adalah gangguan psikologis yang bisa berkembang seiring berjalannya waktu. Dampak psikologis ini termasuk: Kecemasan, Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD), dan Perubahan dalam Perilaku Sosial (Wulandari, 2023)

Selain itu, salah satu dampak psikologis yang sering muncul adalah penurunan harga diri (*Self-Esteem*). Penelitian yang dilakukan Niman & Surbakti. (2022), mengungkapkan bahwa seseorang yang mendapatkan *bullyan* cenderung memiliki *Self-Esteem* yang rendah. *Self-Esteem* adalah pandangan seseorang terhadap nilai dan harga dirinya sendiri. Individu dengan *Self-Esteem* yang tinggi cenderung merasa lebih aman, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, individu dengan *Self-Esteem* yang rendah rentan mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat (Bernadine & Astuti, 2024).

Self-Esteem yang rendah ini seringkali menjadi akibat langsung dari perlakuan yang diterima oleh korban *Bullying*, karena mereka merasa tidak dihargai, diabaikan, atau bahkan dihina. Penurunan harga diri ini bisa menyebabkan mereka merasa tidak berharga, merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan atau kualitas yang dihargai oleh orang lain, dan berpengaruh pada kemampuan mereka untuk berkembang secara pribadi maupun profesional. Harga diri yang rendah ini juga bisa mempengaruhi kemampuan mereka dalam membentuk hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain di masa depan (Bernadine & Astuti, 2024).

Hasil observasi yang dilakukan pada 16 November 2024 di Universitas X Cirebon pada 3 narasumber ditunjukkan bahwa korban mengalami penurunan *Self-Esteem* (harga diri) akibat berbagai ejekan dan perbandingan negatif terhadap penampilan fisiknya. Beberapa indikasi yang menunjukkan penurunan *Self-Esteem* berdasarkan oleh aspek *Self-Esteem* menurut (Rosenberg, 1979).

Pertama, penerimaan diri yang rendah, korban merasa rendah diri karena dianggap tidak memiliki berat badan yang "ideal", yang mencerminkan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Ejekan semacam ini dapat merusak rasa percaya diri dan menyebabkan korban merasa tidak cukup baik, meskipun ia memiliki banyak kualitas lain di luar penampilan fisik. *Kedua*, keterikatan pada penilaian eksternal: Korban kerap dibandingkan dengan individu lain yang memiliki berat badan lebih ideal. Hal ini menunjukkan bahwa ia lebih memperhatikan penilaian orang lain mengenai penampilan fisiknya daripada menerima dirinya secara utuh. Ketergantungan pada pandangan orang lain ini sering kali menyebabkan ketidakstabilan dalam harga diri. *Ketiga*, dampak emosional yang mendalam: Komentar-komentar negatif yang dilontarkan kepada korban tidak hanya menyakiti perasaan tetapi juga mengganggu kesejahteraan mental korban. Ini adalah tanda bahwa korban kesulitan dalam mengelola kritik eksternal dan merasakan dampak emosional yang mendalam dari pandangan orang lain, yang dapat mengarah pada perasaan tidak berharga atau tidak diterima.

Secara keseluruhan, kondisi yang dialami korban mengindikasikan bahwa *Self-Esteem*-nya memang tidak baik. Hal ini terlihat dari kecenderungannya untuk menilai dirinya sendiri berdasarkan standar dan ekspektasi orang lain. Akibatnya, ia merasa tertekan dan terus-menerus meragukan nilai dirinya sendiri.

Ketika seseorang terlalu fokus pada pendapat atau penerimaan orang lain, ia cenderung kehilangan rasa percaya diri dan tidak mampu melihat kelebihan atau potensi yang dimiliki (Nisa, 2024). Dalam kasus ini, korban mungkin merasa bahwa kebahagiaan atau keberhargaan dirinya hanya dapat dicapai jika memenuhi standar tertentu, yang sebenarnya tidak realistis atau sesuai dengan dirinya. Beban mental ini, jika dibiarkan, dapat berdampak pada kesehatan emosionalnya, membuatnya terjebak dalam lingkaran rasa cemas, tidak berharga, dan tidak puas terhadap dirinya sendiri (sinaga & Devita, 2018).

Untuk memulihkan *Self-Esteem* yang rendah, korban membutuhkan dukungan lingkungan yang positif serta langkah-langkah untuk menerima dan menghargai dirinya apa adanya. Proses ini melibatkan penerimaan terhadap kekurangan, pengenalan kekuatan pribadi, dan pembebasan diri dari tuntutan yang tidak relevan dengan kebahagiaannya. Dengan begitu, korban dapat membangun kembali kepercayaan diri dan menemukan nilai dirinya yang sejati tanpa bergantung pada validasi eksternal.

Salah satu cara yang dapat membantu mengatasi dampak *Bullying* atau memperkuat diri adalah melalui *self-talk*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marhani, (2018). Mengungkapkan bahwa pelatihan *self-talk* dapat meningkatkan harga diri individu yang mengalami dampak *Bullying*. *Self-talk* adalah proses berdialog dengan diri sendiri menggunakan kalimat positif, yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Hal ini sejalan dengan konsep afirmasi positif, yaitu pernyataan-pernyataan positif yang diulang-ulang untuk memperkuat keyakinan diri dan membangun citra diri yang lebih baik. Menurut (Haris, Damayanti, & Effendi, 2023). *Self-talk* yang mengandung afirmasi positif diyakini mampu membantu seseorang

meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan, termasuk pengalaman negatif seperti *Bullying*.

Dengan demikian, hubungan afirmasi positif terhadap *self-esteem* mahasiswa korban *bullying* sangat erat dan saling mendukung. Afirmasi positif menjadi salah satu cara efektif untuk mengembalikan dan memperkuat *self-esteem* yang sempat terganggu, sehingga membantu mereka merasa lebih berharga, percaya diri, dan mampu bangkit dari pengalaman negatif yang dialami.

Adapun Urgensi dari afirmasi positif adalah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional korban *Bullying* hal itu di ungkapkan pada penelitian Faiza, (2024). Berdasarkan permasalahan yang ada dan urgensi dari afirmasi positif bagi korban *Bullying* maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Dampak Afirmasi Positif Terhadap *Self-Esteem* Mahasiswa Korban *Bullying* di Universitas X Cirebon”**.

B. Perumusan Masalah

Perumusan masalah ini adalah sebagai pijakan memulai sebuah penelitian. Perumusan masalah ini berisi *identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian*.

1. Identifikasi Masalah

- a. Mahasiswa mengalami *pembullying*
- b. Mahasiswa sering merasa *insecure* dan tidak berharga setelah mendapatkan *pembullying*
- c. Mahasiswa sering kali mengasingkan diri dari lingkungan sosial
- d. Belum adanya intervensi yang diterapkan untuk menangani *pembullying* dikalangan mahasiswa.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti memberikan batasan masalah untuk menjaga fokus penelitian agar tidak meluas ke permasalahan lain. Pembatasan masalah yang akan

menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Bullying* Verbal

Penelitian ini akan memfokuskan pada fenomena *bullying* verbal yang dialami oleh mahasiswa, khususnya di lingkungan kampus. *Bullying* verbal mencakup tindakan seperti penghinaan, ejekan, atau komentar negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional individu.

b. Afirmasi Positif sebagai Treatment

Penelitian ini akan mengeksplorasi penggunaan afirmasi positif sebagai intervensi untuk mengatasi dampak *bullying* verbal. Afirmasi positif adalah pernyataan yang membangun dan mendukung diri sendiri, yang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi dampak negatif dari *bullying*.

c. Mahasiswa BKI Semester 7

Fokus penelitian ini adalah pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BKI) yang berada di semester 7. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka telah memiliki pengalaman akademik dan sosial yang cukup untuk memahami dan merasakan dampak dari *bullying* verbal, serta dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai efektivitas afirmasi positif sebagai treatment.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan diatas, disusun pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana kondisi *Self-Esteem* mahasiswa yang menjadi korban *Bullying* sebelum menerapkan afirmasi positif di Universitas X Cirebon?
- b. Apa saja faktor protektif dan faktor risiko mahasiswa korban *Bullying* di Universitas X Cirebon?

- c. Bagaimana dampak afirmasi positif terhadap *Self-Esteem* mahasiswa korban *Bullying* di Universitas X Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah disebutkan diatas, disusun tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Mengetahui kondisi *Self-Esteem* mahasiswa yang menjadi korban *Bullying* sebelum menerapkan afirmasi positif di Universitas X Cirebon
2. Mengetahui faktor protektif dan faktor risiko mahasiswa korban *Bullying* di Universitas X Cirebon
3. Mengetahui sejauh mana dampak afirmasi positif terhadap peningkatan *Self-Esteem* mahasiswa yang menjadi korban *Bullying* di Universitas X Cirebon

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Kemudian manfaat dari penelitian ini dapat tergambarkan pada dua sisi, yaitu sisi akademik dan praktis. Adapun manfaatnya dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :

1. Manfaat Akademik
 - a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang konsep *Self-Esteem* atau harga diri, khususnya pada mahasiswa yang menjadi korban *Bullying*. Dengan adanya afirmasi positif, pihak Perguruan tinggi dan keluarga dapat memahami lebih baik cara-cara yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja yang mengalami *Bullying*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat menjadi data tambahan atau referensi untuk penelitian-penelitian lain terkait *Self-Esteem*, dampak *Bullying*. Hal ini berpotensi menginspirasi penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi metode atau intervensi lain yang efektif.

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi Orang Tua: Orang tua atau wali murid yang anaknya pernah atau sedang mengalami *Bullying* dapat belajar tentang cara-cara sederhana untuk melakukan afirmasi positif di rumah. Hal ini penting karena dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi pemulihan psikologis anak.
- b. Memberikan pedoman yang dapat diterapkan para konselor kampus, dosen, dan pihak lain yang terkait dalam menangani kasus *Bullying* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui intervensi yang berbasis pada afirmasi positif.

E. Sistematika Penulisan

1. Bab I Pendahuluan

Bab pertama merupakan pendahuluan yang memaparkan latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu, kerangka teori, serta sistematika penulisan

2. Bab II Landasan Teori

Bab dua berisi landasan teori yang membahas tentang Dampak Afirmasi Positif terhadap *Self Esteem* Mahasiswa Korban *Bullying* di Universitas X Cirebon.

3. Bab III Metode Penelitian

Bab tiga menguraikan tentang metode penelitian, dan lokasi penelitian yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian. Dan bab ini menjelaskan sumber data, dan teknik pengumpulan data.

4. Bab IV Hasil Penelitian

Bab empat berisi temuan penelitian dan pembahasan hasil sesuai dengan rumusan masalah, yaitu Dampak Afirmasi Positif Terhadap *Self Esteem* Korban *Bullying* di Universitas X Cirebon.

5. Bab V Penutup

Bab lima merupakan kesimpulan dari hasil penelitian dan kemudian di akhiri dengan memberikan saran-saran.

F. Peneliti Terdahulu

Nama Peneliti	Judul Penelitian	perbedaan	persamaan
1. Zuha El-Widad (2023)	Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwék Jombang	Dalam penelitian Zuha El-Widad memaparkan Penelitian Zuha El Widad berfokus pada pengaruh afirmasi positif dalam meningkatkan self-efficacy atau keyakinan diri siswa MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida untuk mencapai keberhasilan akademis dan kepemimpinan. Sedangkan, penelitian yang saya lakukan akan melihat dampak afirmasi positif terhadap <i>Self-Esteem</i> mahasiswa korban <i>Bullying</i> di Universitas X Cirebon. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mengeksplorasi bagaimana afirmasi positif	Dalam penelitian Zuha El Widad dan penelitian ini memiliki beberapa kesamaan yang dapat diidentifikasi. Keduanya sama-sama berfokus pada penggunaan afirmasi positif sebagai strategi untuk mendukung perkembangan psikologis individu. Penelitian Widad berusaha meningkatkan self-efficacy siswa, sementara penelitian ini mengeksplorasi dampak afirmasi positif terhadap <i>Self-Esteem</i> mahasiswa yang menjadi korban <i>Bullying</i> . Kedua penelitian juga menyoroti kelompok yang rentan menghadapi masalah psikologis.

		dapat membantu mahasiswa yang pernah mengalami <i>Bullying</i> untuk memulihkan harga diri mereka dan mengatasi dampak psikologis negatif dari pengalaman tersebut (Widad, 2023).	
2. Susanti Niman & Laura Nikita Surbakti (2022).	Terapi Afirmasi positif Pada Klien Dengan Harga Diri Rendah di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Santo Borromeus	Dalam penelitian Susanti Niman & Laura Nikita Surbakti Peneliti menggunakan terapi afirmasi positif pada seorang mahasiswi yang mengalami harga diri rendah akibat kekerasan dalam keluarga dan <i>Bullying</i>, dengan pendekatan asuhan keperawatan selama lima hari. Hasilnya menunjukkan peningkatan harga diri dan penurunan pikiran negatif. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis adalah akan meneliti dampak afirmasi	Penelitian Susanti Niman & Laura Nikita Surbakti memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu sama-sama berfokus pada penggunaan afirmasi positif sebagai metode untuk meningkatkan harga diri atau <i>Self-Esteem</i> individu yang mengalami masalah psikologis. Kedua penelitian juga menyoroti populasi yang mengalami pengalaman traumatis, seperti kekerasan dalam keluarga dan <i>Bullying</i> pada penelitian Niman

		positif terhadap <i>Self-Esteem</i> mahasiswa yang menjadi korban <i>Bullying</i> . (Niman & Surbakti, 2022).	dan Surbakti, serta korban <i>Bullying</i> pada penelitian yang saya lakukan. Fokus utamanya adalah melihat bagaimana afirmasi positif dapat membantu memulihkan harga diri individu dari dampak psikologis negatif.
3. Citra Putri Ambar Wati & Mariyati (2024).	Pengaruh Afirmasi Positif untuk Meningkatkan Harga Diri pada Korban <i>Bullying</i>	Dalam penelitian Citra Putri Ambar Wati & Mariyati berfokus pada pengaruh afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri pada korban <i>Bullying</i> di SMKN 10 Semarang, menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-experiment dan pengukuran menggunakan kuesioner Rosenberg <i>Self-Esteem</i> Scale. Sementara itu, penelitian saya akan meneliti dampak afirmasi positif terhadap <i>Self-Esteem</i> mahasiswa	Penelitian Citra Putri Ambar Wati & Mariyati memiliki beberapa persamaan dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu sama-sama berfokus pada penggunaan afirmasi positif sebagai metode untuk meningkatkan harga diri atau <i>Self-Esteem</i> pada individu yang menjadi korban <i>Bullying</i> . Dan juga memiliki tujuan yang serupa, yaitu mengeksplorasi bagaimana afirmasi positif dapat menjadi intervensi yang efektif dalam

		korban <i>Bullying</i>, yang berada di tingkat perguruan tinggi. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, pendekatan penelitian saya menggunakan pendekatan kualitatif dan menekankan pengalaman subjektif mahasiswa serta penerapan afirmasi positif dalam konteks sehari-hari (Ambarwati & Mariyati, 2024).	mendukung pemulihan psikologis korban <i>Bullying</i>. Baik penelitian Ambar Wati & Mariyati maupun penelitian saya lakukan sama-sama memberikan perhatian pada aspek harga diri sebagai salah satu dampak psikologis yang signifikan dari pengalaman <i>Bullying</i>.
--	--	---	---

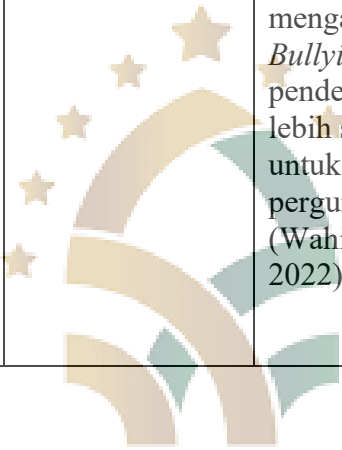


UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

4. Siti Annisa Nur Wahiddah (2022).	Afirmasi Positif: Booster untuk Meminimalisir Hambatan Belajar Siswa Sekolah Dasar	Dalam penelitian Siti Annisa Nur Wahiddah menunjukkan bahwa afirmasi positif memiliki dampak yang baik dalam membantu siswa sekolah dasar mengatasi hambatan belajar. Afirmasi positif yang diberikan oleh guru dan orang tua tidak hanya membantu siswa dalam proses belajar, tetapi juga memberikan manfaat bagi guru dalam mengevaluasi diri dan meningkatkan metode pengajaran mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan afirmasi positif dalam lingkungan pendidikan dapat menciptakan suasana belajar yang lebih mendukung dan produktif. Sementara itu, penelitian saya	Penelitian Siti Annisa Nur Wahiddah memiliki kesamaan dengan penelitian yang saya lakukan, yaitu sama-sama membahas penggunaan afirmasi positif sebagai intervensi yang bertujuan untuk memberikan dampak psikologis yang positif pada individu. Dan berfokus pada pemanfaatan afirmasi positif dalam mendukung pemulihan atau pengembangan individu. Penelitian Wahiddah menggunakan afirmasi positif untuk membantu siswa sekolah dasar mengatasi hambatan belajar, sedangkan penelitian yang saya lakukan memanfaatkannya untuk membantu mahasiswa korban <i>Bullying</i> memulihkan harga diri.
-------------------------------------	--	--	--

		akan meneliti dampak afirmasi positif terhadap <i>Self-Esteem</i> mahasiswa korban <i>Bullying</i> di Universitas X Cirebon. Fokus penelitian saya adalah pada pemulihan harga diri mahasiswa setelah mengalami <i>Bullying</i>, dengan pendekatan yang lebih sesuai untuk konteks perguruan tinggi (Wahiddah, 2022).	
--	--	--	--



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

G. Rencana Waktu Penelitian (*Time Schedule*)

Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkan ijin penelitian dalam kurun waktu kurang lebih 2 (dua) bulan, 1 (satu) bulan pengumpulan data dan 1 bulan pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi dan proses bimbingan berlangsung.

No	Kegiatan	Bulan							
		Nov	Des	Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni
	Revisi Proposal	✓							
	Pengambilan Data				✓				
	Observasi				✓				
	Wawancara				✓				
	Analisis Data				✓				
	Penulisan Skripsi				✓	✓	✓	✓	
	Sidang Munaqosyah							✓	✓