PROGRAM "BANGKIT KEMBALI" UNTUK KORBAN SETELAH MENGALAMI BULLYING DAN KEKERASAN SEKSUAL UNTUK MENINGKATKAN KONDISI KESEHATAN PSIKOLOGIS

Rahmi Fauzia[a], Iwan Aflanie[b], Neka Erlyani[c], Elya Annisa Devi Arianti[d], Novianti Rizky Ramadhina[e]

[a,b,c,d,e] Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

Email korespondensi: rahmi.fauzia@ulm.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang wajib dilakukan oleh dosen. Dalam kegiatan ini, dosen tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga hadir secara aktif dalam menjawab isu-isu sosial yang berkembang di masyarakat. Salah satu isu yang krusial di kalangan mahasiswa adalah tingginya angka kekerasan, baik dalam bentuk bullying maupun kekerasan seksual, yang berdampak serius terhadap kondisi psikologis korban. Mahasiswa yang mengalami hal tersebut rentan mengalami trauma, gangguan kecemasan, hingga penurunan motivasi belajar. Program "Bangkit Kembali" dirancang sebagai bentuk pengabdian yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dampak psikologis dari bullying dan kekerasan seksual, serta memberikan ruang pemulihan psikologis awal melalui pendekatan edukatif, reflektif, dan suportif. Kegiatan ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pancasetia dengan melibatkan mahasiswa sebagai peserta aktif. Metode yang digunakan dalam program ini adalah psikoedukasi, konseling kelompok berbasis CBT, dan penyebaran kuisioner (pretest & post-test). Hasil dari PDWA ini adalah adanya penurunan gejala trauma, gangguan kecemasan dan permasalahan psikologis lainnya pada peserta setelah diberikan intervensi.

Kata kunci: bullying, kekerasan seksual, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari tahapan perkembangan dewasa awal sering kali menghadapi tantangan psikologis yang kompleks, termasuk stress akademik, tekanan sosial, serta pengalaman traumatis seperti bullying dan kekerasan seksual (Santrock, 2021). Bullying dan kekerasan seksual merupakan fenomena yang masih menjadi perhatian serius di dunia pendidikan, termasuk di lingkungan perguruan tinggi. Bullying adalah perilaku agresif berupa adanya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok kepada orang lain sehingga dapat menimbulkan cedera fisik, psikologis atau sosial secara berulang (Kanda & Rosulliya, 2024). Tindakan bullying biasanya terjadi di berbagai tingkat pendidikan baik SD, SMP, SMA, bahkan perguruan tinggi dan tindakan yang dilakukan biasanya dapat berupa pemalakan, pengucilan,

intimidasi, dan lainnya yang dapat menyebabkan korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Kanda & Rosulliya, 2024).

Sementara kekerasan seksual didefinisikan sebagai segala jenis tindakan pemaksaan atau ancaman yang dilakukan oleh pelaku kepada korban untuk melakukan aktivitas seksual (Putri, 2024). Aktivitas seksual yang dimaksud dapat berupa meraba, pencabulan, hingga pemerkosaan (Purbararas, 2018). Kekerasan seksual dapat memberikan dampak trauma fisik, trauma psikis, dan mengganggu proses perkembangan korban, serta dapat mempengaruhi kondisi psikologis korban hingga memunculkan adanya perasaan bersalah, harga diri rendah, sosialisasi rendah, tekanan mental, kemarahan, ketakutan, hingga stress pasca trauma yang akan memberikan dampak besar sepanjang hidup korban (Puspasari dkk, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Puspasari dkk, 2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menjadi korban bullying dan kekerasan seksual cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya rasa percaya diri. Dampak jangka panjang yang ditimbulkan dari pengalaman bullying dan kekerasan seksual sering kali dapat menghambat perkembangan akademik dan sosial mahasiswa, bahwa dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Desyanti & Muzdalifah, 2021). Di Kalimantan Selatan, khususnya Kota Banjarbaru dan Kota Banjarmasin disepanjang tahun 2024 dan 2025 terdata sebanyak 343 kasus kekerasan terjadi, korban dari kasus tidak hanya perempuan namun juga laki-laki, serta sebagian korban dari kasus kekerasan ini adalah seorang mahasiswa/i yang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Kota Banjarbaru dan Kota Banjarmasin (Dahlia dkk, 2025). Adanya data ini menunjukkan bahwa kasus bullying dan kekerasan seksual masih menjadi permasalahan yang perlu ditangani secara serius di lingkungan perguruan tinggi.

Selain karena faktor individu, lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam pemulihan korban bullying dan kekerasan seksual. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat membantu individu untuk kembali bangkit dan membangun kembali kepercayaan diri mereka (Pasenrigading, 2024). Mahendika & Sijabat (2023) menyatakan bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih cepat pulih dari trauma dan mampu membangun kembali kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini menunjukan bahwa intervensi psikososial dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa dalam mengatasi dampak negatif dari pengalaman traumatis yang mereka alami (Masud, 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut, dibutuhkan suatu program yang dapat membantu mahasiswa dalam membangun kembali kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka setelah mengalami bullying dan kekerasan seksual. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan melalui program psikoedukasi dan intervensi berbasis dukungan sosial. Program "Bangkit Kembali" dirancang untuk memberikan edukasi mengenai strategi coping, teknik managemen stress, serta membangun kembali kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa dalam kehidupan akademik dan

sosial mereka. Program ini terdiri dari beberapa kegiatan utama, yaitu sesi konseling kelompok, psikoedukasi, dan pelatihan untuk memanagemen kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Program ini dilaksanakan secara offline di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia Banjarbaru dengan total peserta sebanyak 100 orang mahasiswa dari Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia Banjarbaru yang pernah mengalami atau menjadi korban bullying dan kekerasan seksual. Metode yang digunakan pada program ini sebagai berikut:

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan pada program pengabdian ini yaitu berupa LCD untuk menampilkan tayangan materi sesi psikoedukasi, printer dan kertas untuk mencetak pretest dan post-test, laptop dan akses internet, pulpen untuk peserta menjawab pretest dan post-test, serta kebutuhan lain yang diperlukan selama proses PDWA berlangsung.

Metode

Pelaksanaan program dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, tim melakukan sosialisasi dan koordinasi dengan pihak mitra, dalam hal ini dari Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia Banjarbaru untuk memperoleh perizinan, menetapkan jadwal kegiatan, serta menyusun perlengkapan yang dibutuhkan. Di tahap ini juga melibatkan persiapan teknis seperti penentuan tempat, fasilitas, serta materi yang akan digunakan.

Tahapan berikutnya adalah melakukan pemberian pretest dan pelatihan serta psikoedukasi, yang dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai dampak psikologis dari bullying dan kekerasan seksual, strategi coping, serta keterampilan dasar manajemen stress. Psikoedukasi ini dimaksudkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dan memberikan bekal praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para mahasiswa.

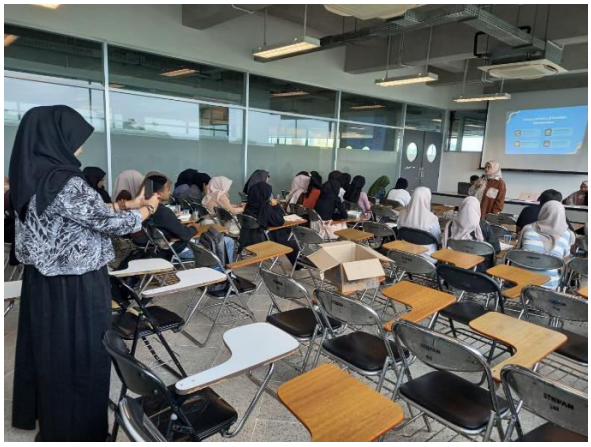
Selanjutnya, kegiatan difokuskan pada sesi konseling kelompok berbasis CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*). Dalam sesi ini, peserta diberikan ruang untuk berbagai pengalaman dalam lingkungan yang aman dan sportif. Fasilitator membantu peserta untuk mengidentifikasi pola pikir negatif, membangun kembali kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi coping yang lebih sehat.

Terakhir, peserta diberikan post-test untuk melihat efektifitas intervensi yang telah diberikan selama program berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program "bangkit kembali" dalam pendampingan psikologis kepada mahasiswa penyintas bullying dan kekerasan seksual diawali dengan kegiatan pemberian pretest untuk mengukur kondisi psikologis dasar sebelum intervensi dilakukan. Hasil pretest menunjukkan sebagian besar peserta mengalami gejala psikologis yang cukup menonjol seperti rasa trauma akibat pengalaman bullying maupun kekerasan seksual, kecemasan yang berlebihan, perasaan rendah diri, hingga kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Beberapa peserta juga melaporkan adanya kesulitan untuk tidur, hilangnya motivasi akademik, serta rasa takut untuk berinteraksi dengan orang baru. Hasil pretest ini sesuai dengan penelitian mengenai bullying dan kekerasan seksual sebelumnya bahwa korban kekerasan seksual memiliki kerentanan yang tinggi terhadap gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), depresi dan kecemasan sosial (Li dkk, 2023; Serrano-Rodriguez dkk, 2025).

Setelah hasil pretest diperoleh, tim melanjutkan kegiatan dengan melaksanakan rangkaian intervensi melalui edukasi dan konseling Kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pada sesi psikoedukasi, materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai dampak psikologis dari pengalaman traumatis bullying dan kekerasan seksual, strategi coping, serta keterampilan dasar manajemen stress. Tujuan utama psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran diri bahwa apa yang mereka alami bukanlah merupakan sebuah kelemahan pribadi, melainkan sebuah reaksi wajar terhadap pengalaman traumatis yang terjadi. Metode ini juga pernah dilakukan oleh Ingelina, dkk (2024) di mana mereka melakukan psikoedukasi terkait pemahaman dampak kekerasan pada remaja dan hasil dari penelitian tersebut psikoedukasi tersebut terbukti dapat meningkatkan pemahaman menegani kekerasan yang terjadi di lingkungan.



Gambar I Pelaksanaan Psikoedukasi

Setelah psikoedukasi dilakukan, tahapan selanjutnya adalah konseling kelompok berbasis CBT. Pada sesi ini fasilitator memandu peserta untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis, lalu membantu mereka untuk berpikir secara lebih adaptif dan positif.

Tujuan utama dilakukannya CBT ini adalah untuk mengurangi gejala traumatis yang dialami oleh partisipan, karena CBT sendiri telah terbukti secara efektif dapat mengurangi gejala *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akibat pengalaman traumatis (Tasijawa dkk, 2020). Dalam sesi ini juga diterapkan latihan relaksasi pernapasan, teknik refarming, serta diskusi kelompok untuk memperkuat dukungan dan konseling teman sebaya. Di mana dukungan teman sebaya dapat menjadi pendekatan yang strategis dan memiliki potensi besar untuk memperkuat ketahanan psikologis dan akademik mahasiswa, karena tidak hanya berfungsi sebagai gerbang awal untuk menyelesaikan permasalahan pribadi, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial yang dapat membentuk empati, kepedulian dan solidaritas antar mahasiswa (Aminah dkk, 2025).

Diakhir program, peserta kembali diberikan post-test untuk melihat perubahan setelah intervensi diberikan. hasil post-test menunjukkan adanya penurunan gejala psikologis dari sebelum dilakukannya intervensi, meskipun belum terlalu signifikan. Beberapa peserta menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan mulai berani mengekspresikan pendapatnya dalam kelompok, serta merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lianasari & Purwati (2021) dimana konseling kelompok berbasis CBT dapat menurunkan atau membantu pemulihan kecemasan sosial yang dialami oleh para korban.

Sebagai upaya berkelanjutan, program ini tidak hanya berhenti pada kegiatan inti, tetapi juga dirancang agar peserta yang membutuhkan dapat tetap mengakses layanan pendampingan psikologis lanjutan jika dibutuhkan. Tim pengusul bersama mitra berkomitmen untuk menyediakan dukungan tambahan, baik berupa konseling individual maupun rujukan profesional bila diperlukan.

Secara keseluruhan, Program "Bangkit Kembali" ini memberikan dampak positif dalam menurunkan gejala trauma, kecemasan, dan rendah diri pada peserta, meskipun penurunannya masih belum secara signifikan karena tidak dilakukan intervensi lanjutan secara mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa program pendampingan semacam ini penting untuk dilanjutkan dan diperkuat dengan sesi lanjutan agar dampak jangka panjang dapat lebih optimal. Dengan adanya pelaksanaan PDWA program "Bangkit Kembali" Ini diharapkan dapat menjadi langkah awal yang efektif untuk mendukung pemulihan psikologis penyintas bullying dan kekerasan seksual di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Pelaksanaan Program Dosen Wajib Mengabdi (PDWA), program "Bangkit Kembali" berhasil memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis penyintas bullying dan kekerasan seksual. Di mana peserta yang sebelumnya menunjukkan adanya gejala trauma, kecemasan, dan rendah diri yang cukup menonjol, setelah diberikan rangkaian intervensi berupa psikoedukasi dan konseling kelompok berbasis CBT, peserta memperoleh

pemahaman baru juga keterampilan praktis untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, serta terdapat penurunan gejala psikologis meskipun belum secara signifikan yang menunjukkan bahwa program ini efektif sebagai langkah awal pemulihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Pancasetia Banjarbaru, seluruh peserta, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan Program Dosen Wajib Mengabdi (PDWA) sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat nyata.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah. S., Aisah. S., & Inayah. Z. A., (2025). Persepsi mahasiswa terhadap pendekatan konseling berbasis peer support: studi kualitatif di lingkungan prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam universitas pelita bangsa. *Indonesian Journal Of Education*, 2, p. 166-171.

Dahlia, B., Azzahra. D. s., Azzahra. A. R., Dewi. S. P., Gunawan. F., A., & Abdillah. R., (2025). Luka batin tak terlihat: dampak bullying pada kesehatan psikologis siswa. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2, p. 185–198.

Deasyanti., & Muzdalifah., (2021). Students' bullying experiences at university level. *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10.

Ingelina, C., Yudhita, S., Satiadarma, M., & Setikno, N., 2024. Psikoedukasi kekerasan di masa kanak-kanak, nonsuicidal self-injury, dan faktor resiliensi pada siswa smp mardi yuana. *Jurnal Serina Abdimas*, 2, p. 1092.

Kanda, A. S. and Rosulliya, S., (2024). Dampak bullying terhadap perubahan perilaku pada korban bullying di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 3, p. 507–512.

Li, T., Chen, B., Li, Q., Wu, X., Li, Y., & Zhen, R. (2023). Association between bullying victimization and post-traumatic stress disorders among Chinese adolescents: a multiple mediation model. *BMC psychiatry*, 23, p. 758.

Lianasari. D., & Purwati., (2021). Konseling kelompok cognitive behaviour teknik thought stopping untuk mengurangi anxiety academic terhadap skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11, p. 117-126.

Mahendika. D., & Sijabat. G. S., (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa sma di kota sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1, p. 76-89.

Masud. E., & Farmani. F. R., (2024). Psychosocial etiology of post-traumatic stress disorder caused by war trauma among Iran–Iraq war immigrants in Mehran, Iran. *Journal of Migration and Health*, 9.

Pasenrigading A. R., Rahmawati., Thohirah M. D., (2024). Bullying: analisis eksploratif seputar bullying di sekolah. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipline*, 2, p. 649-663.

Puspasari, D., Rahayuningsih, T., Afriyeni, N., Hidayat, T., Susanti, R., Anggreiny, N., & Rhodes, P. G. (2022). Psikoedukasi pencegahan kekerasan seksual dan bullying di sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Andalas*, (Vol 4, No. 1 p. 12–17).

Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W., (2024). Dampak kekerasan seksual terhadap perempuan: sebuah sistematik review. *Jurnal Psikologi*, 4, p. 1–10.

Santrock, J. W., 2021. *Life-Span Development*, *17th ed*. McGraw-Hill Education.

Serrano-Rodríguez, E., Luque-Ribelles, V. & Hervías-Parejo, V., (2025). Psychosocial consequences of sexual assault on women: a scoping review. *Arch Sex Behav*, 54, p. 231–258.

Tasijawa, F.A., Dewi, H.A., Hastuti, E.A., Kurniawan, R.A., Aliyudin, N., Supiatun, Siagian, I.M.A., Rajagukguk, S., Marpatmawati, I., Munawwarah, K., Dewi, W. S., and Klau, G., (2020). Efektifitas cognitive behavior therapy (CBT) sebagai penanganan post traumatic stress disorder (PTSD) pasca bencana alam. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11, pp. 38–42.