

## Pengaruh Ujaran Negatif terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti

Sulis Marsilata  
Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia  
Universitas Tridinanti  
E-mail: [sulissila148@gmail.com](mailto:sulissila148@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis persepsi mahasiswa semester akhir terhadap dampak ujaran negatif terhadap kesehatan mental mereka, baik yang berasal dari media sosial, lingkungan akademik, maupun *self-talk* negatif. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan instrumen kuesioner yang diisi oleh mahasiswa Universitas Tridinanti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (78,6%) menyadari bahwa ujaran negatif tidak hanya datang dari orang lain tetapi juga dari diri sendiri. Sebanyak 78,6% responden merasa tertekan setelah menerima komentar negatif, sementara strategi coping yang digunakan bervariasi, mulai dari membalas, memendam, bercanda, hingga curhat kepada teman (92,8%). Meskipun mayoritas menyadari pengaruh negatif media sosial, lebih dari separuh responden (57,1%) tetap menggunakannya meski sedang tidak stabil secara emosional. Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (71,4%) tidak malu mencari bantuan psikologis ketika merasa stres berat. Temuan ini memperkaya literatur terkait kesehatan mental mahasiswa dengan menekankan pentingnya strategi *coping* dan dukungan sosial dalam menghadapi tekanan psikologis. Penelitian ini merekomendasikan adanya program pendampingan psikologis dari pihak kampus, serta perlunya peningkatan kesadaran mahasiswa untuk membatasi paparan negatif, terutama di media sosial, demi menjaga kesehatan mental mahasiswa itu sendiri.

**Kata kunci:** kesehatan mental, mahasiswa, ujaran negatif, media sosial, strategi *coping*

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the perceptions of final semester university students regarding the impact of negative remarks on their mental health, originating from social media, academic environments, and negative self-talk. A quantitative survey method was employed using questionnaires completed by students of Universitas Tridinanti. The results show that the majority of respondents (78.6%) are aware that negative remarks come not only from others but also from themselves. About 78.6% of respondents felt stressed after receiving negative comments, while coping strategies varied, including responding, internalizing, joking, and confiding in friends (92.8%). Despite recognizing the negative influence of social media, more than half of the respondents (57.1%) continue to use it even when emotionally unstable. The study also found that most students (71.4%) are not ashamed to seek psychological help when experiencing severe stress. These findings enrich the literature on student mental health by emphasizing the importance of coping strategies and social support in dealing with psychological pressure. The study recommends campus psychological support programs and increased student awareness to limit exposure to negativity, especially on social media, to maintain mental well-being.*

---

**Keywords:** *mental health, university students, negative remarks, social media, coping strategies*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir atau delapan berada pada fase kritis dalam perjalanan akademik. Mereka dihadapkan pada tekanan tugas akhir, persiapan kelulusan, serta transisi menuju dunia kerja. Tekanan ini dapat semakin berat apabila disertai dengan paparan ujaran negatif, baik secara langsung maupun melalui media sosial, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental. Menurut Hilda & Roy Purwanto (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa, termasuk peningkatan tingkat stres dan kecemasan. Dalam konteks ini, ujaran negatif seperti komentar merendahkan, *body shaming*, dan kritik destruktif menjadi faktor yang turut memperparah kondisi mental mahasiswa. Penelitian oleh Mufidah et al. (2025) menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala gangguan mental pada mahasiswa.

Sebagai platform komunikasi utama bagi generasi muda, media sosial juga menjadi saluran utama penyebaran ujaran negatif. Paparan berulang terhadap konten negatif di media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi. Nayla (2024) menemukan bahwa interaksi yang terjadi di media sosial sering kali memicu perbandingan sosial dan ekspektasi yang tidak realistis, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Selain itu, *self-talk* negatif atau dialog internal yang merendahkan diri sendiri juga turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Mereka yang sering melibatkan diri dalam *self-talk* negatif cenderung mengalami stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Daud & Sulaehani (2025) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu rasa cemas dan rendah diri pada remaja.

Di lingkungan akademik, ujaran negatif bisa datang dari berbagai arah—baik dari dosen, teman sebaya, maupun dari dalam diri sendiri. Mahasiswa yang menjadi sasaran ujaran negatif dari lingkungan sekitarnya kerap merasa tidak dihargai, kehilangan motivasi, bahkan mengalami penurunan kesehatan mental. Haryanto et al. (2024) mencatat bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol meningkatkan risiko psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Universitas Tridinanti Palembang, khususnya yang berada di semester delapan, menghadapi tantangan unik. Selain tekanan akademik, mereka juga dihadapkan pada ekspektasi sosial dan profesional yang dapat memperkuat dampak negatif dari ujaran yang mereka terima. Franscelia & Lyaputera (2025) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya gejala stres, kecemasan, dan depresi pada remaja, yang relevan dengan kondisi mahasiswa di tingkat akhir studi.

Dalam hal ini, religiusitas terbukti menjadi faktor pelindung. Sari & Haryati (2023) mengungkapkan bahwa religiusitas memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Mereka menemukan korelasi positif antara tingkat religiusitas dan kemampuan coping stres, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang religius cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan.

Oleh karena itu, untuk memperkuat pemahaman mengenai pengaruh ujaran negatif terhadap mahasiswa semester akhir, dilakukan wawancara dengan sejumlah mahasiswa semester delapan Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah menerima komentar atau ujaran negatif, baik di lingkungan akademik maupun melalui media sosial. Respons yang diberikan pun beragam. Ada yang mengaku tidak terlalu menghiraukan jika komentar tersebut tidak merugikan secara langsung. Namun, banyak pula yang menyatakan bahwa komentar yang tajam membuat mereka merasa tidak percaya diri, mengalami overthinking, hingga terganggu pola tidur dan sulit berkonsentrasi dalam menjalani aktivitas akademik.

Dalam menghadapi komentar menyakitkan tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi untuk menjaga kesehatan mental. Beberapa memilih bersikap bodo amat, tidak memasukkan komentar ke dalam hati, atau membuktikan ketangguhan mereka melalui pencapaian akademik. Yang lain memilih menenangkan diri, melakukan aktivitas positif seperti olahraga dan hobi, berbicara dengan orang yang dipercaya, serta memperkuat pendekatan spiritual dan introspeksi diri. Temuan lapangan ini menegaskan bahwa meskipun dampak ujaran negatif terhadap kesehatan mental cukup signifikan, mahasiswa memiliki cara yang beragam dalam menyikapinya.

Mengidentifikasi dan memahami pengaruh ujaran negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa sangat penting dalam rangka merancang strategi intervensi yang efektif. Institusi pendidikan perlu menyediakan layanan konseling yang responsif, meningkatkan literasi emosional, serta menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan bebas dari stigma.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk ujaran negatif yang diterima oleh mahasiswa semester akhir Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti, baik yang bersumber dari lingkungan akademik maupun melalui media sosial. Penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis sejauh mana dampak psikologis dari ujaran negatif tersebut terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan munculnya gejala stres, kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan gangguan pola tidur. Selain itu, penelitian ini berupaya menggali strategi atau mekanisme penanggulangan (*coping*) yang digunakan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka ketika menghadapi komentar atau ucapan yang menyakitkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi institusi pendidikan dalam merancang bentuk dukungan psikologis yang tepat serta membangun lingkungan akademik yang lebih sehat, empatik, dan suportif bagi mahasiswa yang sedang berada pada fase akhir masa studinya.

## 2. LANDASAN TEORI

### 1. Ujaran Negatif

Ujaran negatif termasuk ujaran kebencian (*hate speech*), merupakan bentuk komunikasi verbal atau nonverbal yang mengandung penghinaan, pelecehan, atau diskriminasi terhadap individu atau kelompok tertentu. Dalam konteks mahasiswa, paparan terhadap ujaran kebencian dapat berdampak serius terhadap kondisi psikologis. Bucur et al. (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami gejala depresi cenderung lebih sering menggunakan bahasa ofensif di

media sosial, dan sebaliknya, paparan terhadap ujaran negatif juga dapat memperparah kondisi mental yang sudah rapuh. Hal ini diperkuat oleh laporan dari Center for Collegiate Mental Health (2024) yang menyatakan bahwa diskriminasi dan ujaran kebencian dapat berfungsi sebagai bentuk trauma yang meningkatkan tekanan emosional serta menurunkan rasa memiliki terhadap lingkungan kampus.

Mahasiswa yang menjadi target ujaran kebencian di media sosial umumnya mengalami tekanan emosional berlebihan seperti stres, cemas, bahkan kehilangan kepercayaan diri. Kshetri et al. (2024) menemukan bahwa paparan ujaran kebencian di platform digital kampus menyebabkan gangguan tidur, stres akademik, dan penurunan ketahanan mental mahasiswa. Paparan semacam ini juga mengganggu fungsi sosial, di mana mahasiswa menjadi enggan berinteraksi dan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Selain itu, fenomena *doomscrolling*—kebiasaan mengakses konten negatif secara terus-menerus—juga memperburuk kondisi mental mahasiswa. Studi yang dikutip oleh The Guardian (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang terus-menerus mengonsumsi konten bernuansa kebencian dan pesimisme di media sosial cenderung mengalami kecemasan eksistensial, ketidakpercayaan terhadap orang lain, dan kelelahan psikologis. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu trauma sekunder yang berdampak pada kesehatan mental secara menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyadari bahaya ujaran negatif dan mengambil langkah preventif melalui edukasi literasi digital, penguatan dukungan emosional, serta penyediaan layanan konseling yang proaktif di lingkungan kampus.

### 1. Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir

Penelitian oleh Astutik et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa di kampus terpencil di Indonesia mengalami tingkat gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi, mencakup depresi, kecemasan, dan stres. Studi ini menyoroti bahwa tekanan akademik yang berat, ditambah dengan keterbatasan akses terhadap layanan psikologis dan lingkungan belajar yang kurang mendukung, menjadi pemicu utama gangguan tersebut. Meskipun tidak menyebutkan angka spesifik, hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, terutama menjelang akhir masa studi.

Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa semester akhir di Indonesia menghadapi tantangan serius yang memerlukan perhatian dari banyak pihak. Fayzah et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan erat antara kondisi kesehatan mental yang baik dengan kualitas hidup mahasiswa semester akhir, mencakup aspek fisik, sosial, dan emosional.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Ulfah (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kesehatan mental yang stabil cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik karena mampu mengelola waktu dan tekanan secara efektif. Lonjakan kasus gangguan mental di kalangan mahasiswa pascapandemi juga terlihat dalam laporan Universitas Negeri Surabaya (2024), yang mencatat bahwa tekanan studi yang kembali normal tanpa adaptasi memadai berdampak buruk pada psikologis mahasiswa.

Dalam konteks layanan kampus, Jatmiko (2024) menekankan pentingnya optimalisasi dukungan psikologis melalui penyediaan konselor profesional dan

upaya pengurangan stigma terhadap isu kesehatan mental. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar juga terbukti penting, sebagaimana dijelaskan oleh Alfath et al. (2025) yang menemukan bahwa peran keluarga dan teman sebaya sangat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studi meski terlambat lulus.

Sementara, pernyataan dari Nandy Agustin Syakarofath, Dosen Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menegaskan bahwa penundaan dalam mengerjakan tugas akhir dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa. Ia menjelaskan bahwa ketika mahasiswa terus-menerus menunda pengerjaan skripsi, beban pekerjaan akan menumpuk dan menciptakan tekanan psikologis yang lebih besar. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan, stres kronis, dan bahkan depresi, terutama ketika mahasiswa merasa kehilangan kendali atas waktu dan tugas yang harus diselesaikan (Universitas Muhammadiyah Malang, 2024).

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Metode ini dipilih karena dinilai efektif untuk menjaring data dari kelompok sasaran yang spesifik, yakni mahasiswa semester delapan yang sedang berada dalam fase krusial penyelesaian studi. Pendekatan kuantitatif ini selaras dengan penjelasan Rachman et al. (2024) yang menekankan pentingnya pengukuran variabel secara sistematis dan terukur untuk memperoleh data objektif dalam menganalisis hubungan antar variabel, seperti religiusitas, stres, dan strategi coping mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester delapan kelas pagi Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti Palembang yang berjumlah 24 mahasiswa. Karena jumlah populasi relatif kecil, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (Arikunto, 1983). Namun demikian, dari keseluruhan populasi tersebut, hanya 14 mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner tertutup yang disusun dalam skala Likert dan disebarakan secara daring. Kuesioner ini terdiri atas dua bagian utama yang mewakili dua variabel penelitian, yaitu ujaran negatif dan kesehatan mental. Pertanyaan terkait ujaran negatif disusun berdasarkan indikator frekuensi, bentuk, dan dampak ujaran yang diterima melalui media sosial maupun interaksi langsung (Bucur et al., 2021). Untuk mengukur kondisi kesehatan mental mahasiswa, digunakan skala Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond & Lovibond (1995). Skala ini terbukti memiliki struktur faktor yang baik serta tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi dibandingkan instrumen lainnya seperti BDI dan BAI. Validitas dan reliabilitas DASS-21 juga telah diuji dalam konteks mahasiswa oleh Nada et al. (2022), dan hasilnya menunjukkan bahwa skala ini mampu mendeteksi gangguan psikologis dengan akurat, terutama dalam situasi akademik yang penuh tekanan.

Selain itu, Arjanto (2022) juga menegaskan bahwa DASS-21 sangat cocok digunakan untuk mengukur tiga dimensi utama kondisi mental mahasiswa, yakni depresi, kecemasan, dan stres, khususnya dalam lingkungan akademik. Dengan demikian, pemilihan instrumen ini mendukung ketepatan pengukuran terhadap kondisi psikologis mahasiswa akhir.

Data yang diperoleh dari kuesioner dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengidentifikasi tren dan pola jawaban responden. Pendekatan ini digunakan bukan

untuk mencari hubungan sebab-akibat, melainkan untuk memetakan kondisi mahasiswa berdasarkan persepsi dan pengalaman subjektif mereka sendiri (Creswell, 2018). Hasil analisis diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai dampak ujaran negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, serta menjadi masukan penting bagi pengembangan kebijakan layanan konseling di lingkungan kampus (Universitas Indonesia, 2024).

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Hasil Penelitian**

Kuesioner ini telah dibagikan secara online kepada mahasiswa semester akhir pada Program Studi Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti. Butir pernyataan yang diberikan sebanyak 12 pernyataan. Dari 12 butir pernyataan tersebut terdapat 6 pernyataan yang mengukur aspek pengaruh ujaran negatif dan 6 pernyataan yang mengukur aspek tingkat kesehatan mental mahasiswa semester akhir. Berikut ini disajikan frekuensi respons mahasiswa semester akhir dari Universitas Tridinanti terhadap pengaruh ujaran negatif pada kesehatan mental mahasiswa semester akhir.

##### **1. Ujaran Negatif**

Bagian ini menyajikan tabel persentase perolehan jawaban responden dengan indikator ujaran negatif. Butir pernyataan untuk indikator ini terdapat pada butir pernyataan nomor 1, 2, 3, 4, 5, dan 6. Berikut ini frekuensi respons dari persepsi mahasiswa terhadap ujaran negatif.

***Tabel 1. Respon Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universita Tridinanti terhadap Ujaran Negatif***

| Butir<br>Pernyataan | Skala |      |     |      |     |      |     |      |     |      | Jlm |
|---------------------|-------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
|                     | 5     |      | 4   |      | 3   |      | 2   |      | 1   |      |     |
|                     | Jlm   | %    | Jlm | %    | Jlm | %    | Jlm | %    | Jlm | %    |     |
| P1                  | 2     | 14.3 | 9   | 64.3 | 2   | 14.3 | 1   | 7.1  | -   | -    | 14  |
| P2                  | 2     | 14.3 | 9   | 64.3 | 2   | 14.3 | -   | -    | 1   | 7.1  | 14  |
| P3                  | 2     | 14.3 | 9   | 64.3 | 2   | 14.3 | 1   | 7.1  | -   | -    | 14  |
| P4                  | -     | -    | 7   | 50   | 3   | 21.4 | 4   | 28.6 | -   | -    | 14  |
| P5                  | -     | -    | 6   | 42.9 | 3   | 21.4 | 3   | 21.4 | 2   | 14.3 | 14  |
| P6                  | -     | -    | 1   | 7.1  | 3   | 21.4 | 6   | 42.9 | 4   | 28.6 | 14  |

Tabel di atas adalah hasil jawaban mahasiswa dengan butir pernyataan positif, artinya jika responden memilih dengan skala 5 maka jawaban yang dipilih responden adalah positif, semakin ke kanan skala yang dipilih responden maka jawaban responden tersebut semakin negatif. Berikut ini akan dianalisis satu persatu pernyataan indikator pengaruh ujaran negatif. Diawali dengan pernyataan nomor 1 berbunyi “Saya sadar bahwa ujaran negatif tidak selalu berasal dari orang lain, tetapi bisa dari diri sendiri”, sebanyak 14.3% responden memilih sangat setuju dan 64.3% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 14.3% responden memilih kurang setuju, sedangkan 7.1% memilih tidak setuju dan tidak ada responden yang memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian dapat dikatakan lebih dari setengah dari seluruh responden atau 78.6% responden setuju

menyatakan bahwa pengaruh ujaran negative tidak hanya disebabkan oleh orang lain tetapi juga dapat berasal dari diri sendiri.

Pernyataan nomor 2 berbunyi “Saya mampu membedakan candaan dengan ujaran negatif”, sebanyak 14.3% responden memilih sangat setuju dan 64.3% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 14.3 % responden memilih kurang setuju, tidak ada responden yang memilih tidak setuju, sedangkan 7.1% responden justru memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian, dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 78.6% responden mampu membedakan antara kalimat candaan dengan kalimat yang mengandung ujaran negatif.

Pernyataan nomor 3 berbunyi “Saya merasa tertekan jika mendengar komentar negatif tentang diri saya”, sebanyak 14.3% responden memilih sangat setuju dan 64.3% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 14.3% responden memilih kurang setuju, sedangkan 7.1% responden memilih tidak setuju dan tidak ada responden yang memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian, dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 78.6% responden merasa tertekan ketika mendengar ujaran negative tentang dirinya, yang artinya ujaran negative sangat berpengaruh pada Kesehatan mental seseorang.

Pernyataan nomor 4 berbunyi “Saya merasa lebih baik jika membalas ujaran negatif daripada memendamnya”, tidak ada responden memilih sangat setuju, sebanyak 50% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 21.4% responden memilih kurang setuju, sedangkan 28.6% memilih tidak setuju dan tidak ada responden memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian 50% responden merasa harus membalas ujaran negative daripada memendamnya, sementara 50% responden lainnya lebih suka memendam daripada membalas ujaran negative tersebut.

Pernyataan nomor 5 berbunyi “Saya terbiasa menanggapi ujaran negatif dengan candaan agar suasana mencair”, tidak ada responden yang memilih sangat setuju. Sebanyak 42.9% responden memilih setuju. Sebanyak 21.4% responden memilih kurang setuju, sedangkan 21.4% memilih tidak setuju dan 14.3% responden memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian 57.1% responden tidak pernah menganggap ujaran negative sebagai sebuah candaan apalagi untuk menggunakannya agar suasana mencair.

Pernyataan nomor 6 berbunyi “Saya membuat status atau unggahan sindiran setelah menerima ujaran negative”, tidak ada responden yang memilih sangat setuju, sebanyak 7.1% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 21.4% responden memilih kurang setuju, sedangkan 42.9% memilih tidak setuju dan 28.6% responden memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian dapat dikatakan seluruh responden atau 92.9% responden tidak pernah membuat status atau unggahan sindiran di sosial media setelah menerima ujaran negative.

## **2. Kesehatan Mental Mahasiswa Semester Akhir**

Bagian ini menyajikan tabel persentase perolehan jawaban responden dengan indikator kesehatan mental. Butir pernyataan untuk indikator ini terdapat pada butir pernyataan nomor 7, 8, 9, 10, 11, dan 12. Berikut ini frekuensi respons dari persepsi mahasiswa terhadap pengaruh ujaran negatif pada kesehatan mental mahasiswa.

**Tabel 2. Respon Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Universitas Tridinanti terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa**

| Butir<br>Pernyataan | Skala |      |     |      |     |      |     |      |     |     | Jlm |
|---------------------|-------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|
|                     | 5     |      | 4   |      | 3   |      | 2   |      | 1   |     |     |
|                     | Jlm   | %    | Jlm | %    | Jlm | %    | Jlm | %    | Jlm | %   |     |
| P7                  | 1     | 7.1  | 10  | 71.4 | 2   | 14.3 | 1   | 7.1  | -   | -   | 14  |
| P8                  | 1     | 7.1  | 4   | 28.6 | 4   | 28.6 | 5   | 35.7 | -   | -   | 14  |
| P9                  | 1     | 7.1  | 3   | 21.4 | 7   | 50   | 3   | 21.4 | -   | -   | 14  |
| P10                 | 1     | 7.1  | 9   | 64.3 | 3   | 21.4 | 1   | 7.1  | -   | -   | 14  |
| P11                 | 3     | 21.4 | 5   | 35.7 | 3   | 21.4 | 2   | 14.3 | 1   | 7.1 | 14  |
| P12                 | 2     | 14.3 | 4   | 28.6 | 5   | 35.7 | 3   | 21.4 | -   | -   | 14  |

Diawali dengan pernyataan nomor 7 berbunyi “Saya menyadari bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesehatan mental saya”, sebanyak 7.1% responden memilih sangat setuju dan 71.4% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 14.3% responden memilih kurang setuju, sedangkan 7.1% responden yang memilih tidak setuju dan tidak ada responden yang memilih sangat tidak setuju. Dengan demikian dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 78.5% responden setuju bahwa stres akibat pembelajaran atau tugas akademik dapat memengaruhi kesehatan mental.

Pernyataan nomor 8 berbunyi “Kesehatan mental hanya terganggu jika ada trauma berat, bukan karena perkataan orang lain”, sebanyak 7.1% responden memilih sangat setuju dan 28.6% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 28.6% responden memilih kurang setuju, sedangkan 35.7% memilih tidak setuju dan responden memilih sangat tidak setuju tidak ada. Dengan demikian dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 64.3% responden menyatakan bahwa perkataan orang lain atau ujaran negative dari seseorang dapat mengganggu kesehatan mental.

Pernyataan nomor 9 berbunyi “Saya merasa malu untuk mencari bantuan psikologis saat merasa stres berat”, sebanyak 7.1% responden memilih sangat setuju dan 21.4% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 50% responden memilih kurang setuju, sedangkan 21.4% memilih tidak setuju dan responden memilih sangat tidak setuju tidak ada. Dengan demikian 71.4% responden tidak merasa malu jika harus meminta bantuan psikolog ketika mengalami stres berat.

Pernyataan nomor 10 berbunyi “Saya percaya bahwa curhat dengan teman bisa membantu menjaga kesehatan mental”, sebanyak 7.1% responden memilih sangat setuju dan 64.3% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 21.4% responden memilih kurang setuju, sedangkan 7.1% memilih tidak setuju dan responden yang memilih sangat tidak setuju tidak ada. Dengan demikian dapat disimpulkan seluruh responden atau 92.8% responden menyetujui bahwa curhat dengan teman dapat membantu menjaga kesehatan mental seseorang.

Pernyataan nomor 11 yang berbunyi “Saya menyimpan semua masalah saya sendiri karena tidak ingin dianggap lemah”, sebanyak 21.4% responden menjawab sangat setuju dan 35.7% responden menjawab setuju. Sedangkan yang menjawab kurang setuju sebanyak 21.4%, tidak setuju 14.3%, dan sangat tidak setuju sebanyak 7.1%. Dengan demikian dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 57.1% responden terbiasa memendam atau menyimpan semua masalah sendiri karena tidak ingin dianggap lemah.

Pernyataan nomor 12 berbunyi “Saya berusaha menghindari media sosial saat sedang merasa tidak stabil”, sebanyak 14.3% responden memilih sangat setuju dan 28.6% responden lainnya memilih setuju. Sebanyak 35.7% responden memilih kurang setuju, sedangkan 21.4% memilih tidak setuju dan responden yang memilih sangat tidak setuju tidak ada. Dengan demikian dapat dikatakan hampir seluruh responden atau 57.1% responden tetap menggunakan media sosial walaupun dalam kondisi tidak stabil.

Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar mahasiswa (78,6%) menyadari bahwa ujaran negatif tidak hanya berasal dari orang lain, tetapi juga dari diri sendiri, serta mampu membedakan candaan dengan ujaran negatif. Namun, mereka juga mengakui bahwa komentar negatif dapat membuat mereka merasa tertekan (78,6%). Mahasiswa terbagi dua antara yang merasa lebih baik membalas ujaran negatif (50%) dan yang lebih memilih memendamnya (50%). Mayoritas (57,1%) tidak terbiasa menanggapi ujaran negatif dengan candaan, dan hampir seluruhnya (92,9%) tidak membuat unggahan sindiran di media sosial setelah menerima ujaran negatif.

Terkait kesehatan mental, sebagian besar mahasiswa (78,5%) menyadari bahwa stres akademik memengaruhi kesehatan mental mereka, dan mayoritas (64,3%) tidak setuju bahwa kesehatan mental hanya terganggu karena trauma berat, menunjukkan mereka mengakui pengaruh perkataan orang lain. Sebagian besar mahasiswa (71,4%) tidak malu mencari bantuan psikologis saat merasa stres berat, sementara hampir seluruhnya (92,8%) percaya bahwa curhat dengan teman dapat membantu menjaga kesehatan mental. Meski begitu, sebagian besar (57,1%) memilih memendam masalah sendiri agar tidak dianggap lemah, dan lebih dari setengahnya (57,1%) tetap menggunakan media sosial meskipun sedang tidak stabil secara emosional.

## **2. Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa persamaan dengan penelitian sebelumnya. Seperti yang ditemukan Hilda & Roy Purwanto (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif pada kesejahteraan mental mahasiswa, terutama dalam bentuk stres dan kecemasan, yang sejalan dengan temuan penelitian ini di mana sebagian besar responden (78,6%) menyadari bahwa komentar negatif, baik dari orang lain maupun *self-talk* negatif, dapat membuat mereka merasa tertekan. Penelitian ini juga selaras dengan Mufidah et al. (2025), yang menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan gejala gangguan mental pada mahasiswa. Temuan Nayla (2024) tentang perbandingan sosial dan ekspektasi tidak realistis yang menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa juga tercermin di sini, terutama pada responden yang merasa tidak percaya diri setelah menerima komentar tajam. Selain itu, penelitian ini menguatkan hasil Daud & Sulaehani (2025), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu rasa cemas dan rendah diri, serta mendukung temuan Haryanto et al. (2024) dan Franscelia & Lyaputera (2025) mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan meningkatnya risiko psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi.

Namun, penelitian ini juga memperlihatkan beberapa perbedaan penting. Bila penelitian terdahulu lebih menyoroti pengaruh media sosial secara umum, penelitian ini menekankan bahwa ujaran negatif juga datang dari lingkungan akademik maupun dari diri sendiri, sebagaimana disadari oleh 78,6% responden. Selain itu, ada variasi respons mahasiswa terhadap ujaran negatif: mereka terbagi

rata antara yang memilih membalas (50%) dan yang memilih memendam (50%), sementara mayoritas (57,1%) tidak terbiasa menanggapi dengan candaan, dan hampir seluruhnya (92,9%) tidak membuat unggahan sindiran di media sosial. Meski sebagian besar mahasiswa (78,5%) menyadari bahwa stres akademik memengaruhi kesehatan mental mereka, mayoritas (64,3%) juga menolak pandangan bahwa kesehatan mental hanya terganggu oleh trauma berat, menunjukkan kesadaran akan pengaruh perkataan orang lain. Menariknya, sebagian besar mahasiswa (71,4%) tidak malu mencari bantuan psikologis saat merasa stres berat, dan hampir seluruhnya (92,8%) percaya bahwa curhat dengan teman efektif menjaga kesehatan mental. Namun, meski ada kesadaran tersebut, mayoritas (57,1%) memilih memendam masalah sendiri agar tidak dianggap lemah, dan lebih dari separuhnya (57,1%) tetap menggunakan media sosial meskipun sedang tidak stabil secara emosional.

Pembaruan penting dari penelitian ini merupakan penekanan pada strategi *coping* yang beragam, termasuk pendekatan spiritual, aktivitas positif, dan dukungan sosial, yang memperkaya pemahaman tentang dilema digital dan tekanan psikologis yang dihadapi mahasiswa semester akhir, khususnya dalam menghadapi tugas akhir, kelulusan, dan transisi ke dunia kerja. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi institusi pendidikan untuk merancang dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran serta membangun lingkungan akademik yang lebih empatik, suportif, dan bebas stigma.

## 5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat ujaran negatif, baik yang berasal dari media sosial, lingkungan akademik, maupun self-talk negatif. Sebagian besar mahasiswa menyadari dampak negatif ini, terutama terkait stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri. Meskipun demikian, mereka menunjukkan variasi dalam strategi *coping*, seperti membalas, memendam, menggunakan humor, atau mencari dukungan sosial, termasuk curhat kepada teman, aktivitas positif, dan pendekatan spiritual.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya mengenai dampak media sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa, tetapi memberikan pembaruan penting dengan menekankan peran lingkungan akademik dan *self-talk* serta dilema mahasiswa yang tetap menggunakan media sosial meski dalam kondisi emosional yang tidak stabil. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran institusi pendidikan dalam menyediakan dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran dan membangun lingkungan yang suportif serta bebas stigma, guna membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental mereka di tengah tekanan akademik dan sosial yang dihadapi menjelang kelulusan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfath, E. A., Setiyowati, N., & Chusniyah, T. (2025). Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Terlambat Lulus: Systematic Literature Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6, 12–22.
- Arikunto, S. (1983). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In PT. Bina Aksara. PT. Bina Aksara.

- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7, 60–80.
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., & Dewi, D. M. S. K. (2020). Depression, anxiety, and stress among students in newly established remote university campus in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16, 270–277.
- Bucur, A.-M., Zampieri, M., & Dinu, L. P. (2021). An Exploratory Analysis of the Relation Between Offensive Language and Mental Health. *Findings of the Association for Computational Linguistics: ACL-IJCNLP 2021*, 3600–3606.
- Center for Collegiate Mental Health. (2024). 2024 Annual Report. *Penn State University*.
- Creswell, J. (2018). Key Point Chapter Summaries for John Creswell's Research Design Textbook on Qualitative, Quantitative, & Mixed Methods Approaches. *SAGE Publications*, 1–40.
- Daud, M., & Sulaehani, R. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Mosikolah*, 4, 497–503.
- Fayzah, M., Ayu, D., Aprilia, Y., Salsabila, D., Aulia, M., Ratnawati, E., Salma, N., Ismailatul, S., & Andre, D. (2024). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Aliansi Keperawatan Indonesia*, 1, 67–74.
- Franscelia, N., & Lyaputera, R. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 1234–1240.
- Haryanto, Sy., Suherman, A., & Hidayatullah, M. (2024). Media Sosial & Kesehatan Mental (Studi Persepsi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Buton). *JOPPAS: Journal of Public Policy and Administration Silampari*, 5, 267–280.
- Hilda, & Roy Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 1475–1486.
- Jatmiko, M. F. (2024). Mengoptimalkan Pelayanan Kesehatan Mental bagi Mahasiswa. *detikNews*.
- Kshetri, N., Carter, W., Kern, S., Mensah, R., & Pokharel, B. P. (2024). *hateUS - Analysis, impact of Social media use and Hate speech over University Student platforms: Case study, Problems, and Solutions*.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (Dass) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Pergamon: BehaP. Res. Ther.*, 33, 335–343.
- Mufidah, A., Rohman, U., & Ismail, S. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Psikologi Insight*, 9, 45–56.
- Nada, Q., Herdiana, I., & Andriani, F. (2022). Testing the validity and reliability of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-21 instrument for individuals with Psychodermatology. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 153–168.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2, 44–56.
- Rachman, A., Yochanan, Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. In *CV Saba Jaya Publisher*. CV Saba Jaya Publisher.

- Sari, J. F., & Haryati, A. (2023). Hubungan antara Religiusitas dengan Coping Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi BKI di UINFAS Bengkulu. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 1–16.
- The Guardian. (2024). *Doomscrolling linked to existential anxiety, distrust, suspicion and despair, study finds* (hal. 19091).
- Ulfah. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.
- Universitas Indonesia. (2024). *ILUNI UI Buka Konseling Gratis di Mental Health Summit 2024*.
- Universitas Muhammadiyah Malang. (2024). Menunda Bikin Berat Selesaikan Tugas Akhir Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Universitas Negeri Surabaya. (2024, November). Statistik Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Tahun 2024. *UNESA*.