

DAMPAK JANGKA PANJANG BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL DI MASA DEPAN

Nazifah Zahwa Aurelly¹, Shafira Mutia Asih², Alya Nafisa Ramazani³, Safrila Zikrina Risma⁴, Risya Salma⁵, Nayla Salsabilla Arbaina Septa⁶, Citra Saraswati⁷, Hani Syifa Ulya⁸, Nadya Rafa Maladona⁹, Khairen Virgilyumna Rizal¹⁰
nazifahzahwa2005@gmail.com¹, shafiramutiaasih@gmail.com², nafisaalya246@gmail.com³, safirilazikrinarisma05@gmail.com⁴, risyasalma@gmail.com⁵, salsabillanayla376@gmail.com⁶, saraswaticitra558@gmail.com⁷, hanisyifaulya@gmail.com⁸, nadyarafa1405@gmail.com⁹, yumnatengku49@gmail.com¹⁰

Universitas Muhammadiyah Riau

ABSTRAK

Bullying di lingkungan universitas masih menjadi masalah umum yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman bullying serta menganalisis dampak psikologis, akademik, dan sosialnya sebagai implikasi jangka panjang. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan tinjauan literatur dan pengumpulan data primer melalui kuesioner kepada mahasiswa Universitas X. Data dianalisis secara deskriptif untuk memahami pengalaman bullying, dampaknya, dan peran lingkungan kampus. Hasil menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden tidak mengalami bullying langsung, beberapa pernah terlibat atau menyaksikannya di kampus. Dampaknya signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk peningkatan kecemasan, penurunan kepercayaan diri, gangguan konsentrasi, motivasi akademik yang rendah, serta terganggunya hubungan sosial dan pandangan diri. Temuan ini menegaskan bahwa bullying bukan dampak sementara, melainkan risiko jangka panjang bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif berkelanjutan melalui edukasi, sosialisasi, dan penciptaan lingkungan kampus yang aman serta inklusif untuk mencegah dampak jangka panjang bullying.

Kata Kunci: Bullying, Kesehatan Mental, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Bullying ialah tindakan penindasan atau kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuatan lebih, dengan tujuan menyakiti individu lain secara berulang. Bentuk perilaku bullying dapat dibedakan menjadi verbal dan nonverbal. Bullying nonverbal biasanya melibatkan intimidasi atau kekerasan fisik, sedangkan bullying verbal muncul melalui ucapan yang menyakitkan atau penyebaran rumor mengenai korban. Tindakan bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti memanipulasi hubungan pertemanan, melakukan pengucilan, mengabaikan seseorang, mengirim pesan bernada ancaman, hingga menciptakan kondisi yang membuat seseorang merasa terasing (Karyanti & Aminudin, 2019). Berdasarkan laporan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), terdapat 30 kasus perundungan di lingkungan sekolah selama tahun 2023. Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang mencatat 21 kasus. Dari total laporan tersebut, sekitar 80% kasus terjadi di sekolah-sekolah di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), sementara 20% lainnya terjadi di sekolah yang berada di bawah pengawasan Kementerian Agama.

Menurut Wiyani (2012) dalam peristiwa bullying terdapat lima pihak yang berperan yakni: bully, asisten bully, rinfocer, defender, dan outsider. Bully yaitu orang yang dikategorikan sebagai pemimpin, berinisiatif dan aktif terlibat dalam perilaku bullying.

Asisten bully, juga terlibat aktif dalam perilaku bullying, namun cenderung bergantung atau mengikuti perintah bully. Rinfocer adalah mereka yang ada ketika kejadian bullying terjadi, ikut menyaksikan, menertawakan korban, memprofokasi bully, mengajak orang lain untuk menonton dan sebagainya. Defender adalah orang-orang yang berusaha membela dan membantu korban, sering kali akhirnya mereka menjadi korban juga. Outsider adalah orang-orang yang tahu bahwa hal itu terjadi, namun tidak melakukan apapun, seolah-olah tidak peduli.

Pendidikan menjadi suatu usaha sadar dan terencana dalam memberikan bimbingan atau pertolongan untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang diberikan oleh orang dewasa sehingga mampu mencapai kedewasaan serta mencapai tujuan agar peserta didik mampu melaksanakan tugas hidupnya secara mandiri. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa, tetapi juga mengembangkan manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki keterampilan dan pengetahuan, bertanggungjawab dalam kemasyarakatan dan kebangsaan (Hidayat et al., 2019). Pendidikan juga dikatakan sebagai usaha manusia untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi-potensi pembawaan baik jasmani maupun rohani sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan. Pendidikan dan budaya ada bersama dan saling memajukan (RahmanBP et al., 2022). Namun, masih banyak terjadi di dunia pendidikan bahwa orang berpendidikan pun tidak semua menjadi pribadi yang berbudi pekerti luhur. Hal tersebut menjadi perhatian serius di dalam dunia pendidikan, karena masih banyak terjadi kasus pelanggaran hak asasi manusia di dunia pendidikan sampai saat ini.

Namun, idealisme tersebut belum sepenuhnya tercermin dalam kenyataan. Di lingkungan pendidikan masih ditemukan individu terpelajar yang tidak menunjukkan budi pekerti luhur. Berbagai pelanggaran hak asasi manusia (HAM) masih terjadi dalam dunia pendidikan, meskipun HAM merupakan hak kodrati yang melekat pada diri setiap individu dan tidak dapat dicabut oleh kekuasaan mana pun. Hak tersebut mencakup prinsip persamaan dan kebebasan yang wajib dihormati dalam interaksi sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia dituntut untuk mampu memenuhi hak dirinya tanpa melanggar hak orang lain, sebab HAM merupakan norma fundamental dalam kehidupan bersama (Dina, 2022).

Realitasnya, pelanggaran HAM di lingkungan pendidikan terus muncul hingga saat ini. Salah satu kasus yang pernah menjadi perhatian publik adalah perundungan terhadap seorang mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) Universitas Diponegoro. Kasus tersebut menunjukkan bahwa kekerasan di dunia pendidikan tidak hanya menimbulkan penderitaan psikologis, tetapi juga dapat mengakibatkan cedera fisik serius dan bahkan kematian (Atikasari et al., 2024).

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa viktimisasi perundungan pada masa kanak-kanak maupun remaja membawa dampak yang sangat merugikan bagi kesehatan mental serta kesejahteraan psikososial. Berbagai temuan ilmiah yang semakin kuat menegaskan bahwa perundungan tidak hanya menurunkan rasa percaya diri, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya perilaku melukai diri, gangguan emosional, dan kegagalan dalam pencapaian akademik. Lebih jauh, bukti empiris mengindikasikan bahwa konsekuensi tersebut dapat berlanjut hingga dewasa, bahkan setelah perilaku perundungan berhenti bertahun-tahun sebelumnya. Kondisi ini mendorong pergeseran fokus dalam strategi pencegahan dan intervensi, yang tidak lagi hanya menitikberatkan pada pelaku, tetapi juga memberi perhatian lebih besar terhadap pemulihan korban. Pendekatan tersebut diperlukan untuk meminimalkan beban jangka panjang akibat viktimisasi perundungan, baik pada tingkat individu maupun masyarakat (Arseneault L. 2017).

Pada kenyataannya, perundungan tidak hanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga di

kalangan mahasiswa, bahkan sering kali lebih brutal. Perundungan di lingkungan mahasiswa biasanya dilakukan oleh kelompok atau mahasiswa yang iri hati dan membenci orang lain. Kasus perundungan ini tidak hanya menimpa mahasiswa laki-laki, tetapi juga perempuan. Perundungan terhadap mahasiswa perempuan cenderung lebih kejam dibandingkan yang dialami mahasiswa laki-laki, dan dapat langsung memengaruhi psikologi mereka, sehingga menimbulkan rasa cemas dan ketakutan saat datang ke kampus.

Perilaku kekerasan seperti perundungan atau bullying semakin menegaskan bahwa manusia sebagai makhluk sosial tidak selalu menjalani interaksi yang sehat. Bullying merujuk pada tindakan intimidasi atau agresi dari pihak yang lebih kuat terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Perilaku ini menjadi masalah serius di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi, dan semakin sering diberitakan melalui berbagai media. Berdasarkan temuan ilmiah terbaru, menjadi korban perundungan pada masa anak-anak atau remaja membawa dampak merugikan bagi kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang. Korban berisiko mengalami penurunan kepercayaan diri, perilaku menyakiti diri, gangguan emosional, serta kesulitan dalam pencapaian akademik. Bahkan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa efek perundungan dapat bertahan hingga masa dewasa, meskipun tindakan tersebut telah berhenti bertahun-tahun sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa korban perundungan di sekolah menjadi penanda terjadinya *sleep loss over worry (SLOW)*, yaitu gangguan tidur karena kecemasan pada remaja di Asia Tenggara. Penelitian lain oleh Agostini pada tahun 2019 membuktikan bahwa remaja yang menjadi korban perundungan lebih berisiko mengalami gangguan tidur, termasuk insomnia, yang berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dari 503 responden yang mengisi kuesioner, 41,7% yang mengalami perundungan melaporkan kesulitan tidur hingga 1-2 jam lebih lama dari biasanya, dan 14,3% mengalami *social jetlag* lebih dari 1/42 jam akibat tingkat keparahan stres akut berdasarkan skor PSQ (Utami et al, 2022).

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan deskriptif dengan metode kuantitatif yang digabungkan dengan intervensi edukasi melalui sesi sosialisasi tentang efek jangka panjang perundungan (bullying) di kampus. Penyusunan materi sosialisasi didasarkan pada tinjauan literatur yang menjelaskan jenis, proses, serta akibat jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental, fisik, sosial, dan capaian akademik mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terstruktur yang dibagikan kepada mahasiswa sebagai responden untuk menilai pandangan dan pengalaman mereka mengenai dampak bullying, termasuk aspek sosial-interpersonal dan efek psikologis jangka panjang. Instrumen dibuat dalam format skala Likert lima poin, dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Sesi sosialisasi dilakukan sebagai tindakan edukasi, diikuti evaluasi dengan membandingkan tingkat pemahaman peserta sebelum dan setelah sosialisasi menggunakan kuesioner identik. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan sebaran respons responden serta pola persepsi mahasiswa terhadap dampak bullying, sebagai fondasi untuk merancang program pencegahan bullying di universitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengolahan data kuesioner yang disebarkan kepada sekelompok mahasiswa Universitas X. Data tersebut memberikan gambaran mengenai perilaku bullying di lingkungan mahasiswa. Berdasarkan survei yang dilakukan melalui pengisian kuesioner, diperoleh gambaran terkait pengalaman dan paparan bullying selama masa perkuliahan.

Sebanyak $\pm 18\%$ responden menyatakan pernah mengalami bullying, sedangkan $\pm 82\%$ responden menyatakan tidak pernah mengalaminya. Selain itu, sekitar $\pm 42\%$ responden menyatakan pernah menyaksikan mahasiswa lain mengalami bullying, sementara $\pm 58\%$ responden tidak pernah menyaksikannya. Bullying dilaporkan terjadi di lingkungan perkuliahan, dengan sekitar $\pm 26\%$ responden menyatakan bullying terjadi di lingkungan perkuliahan, sedangkan $\pm 74\%$ responden menyatakan tidak mengalaminya di konteks tersebut. Terkait frekuensi kejadian, sekitar $\pm 28\%$ responden menyatakan bullying dialami atau disaksikan lebih dari satu kali, sementara $\pm 72\%$ responden menyatakan tidak mengalaminya secara berulang.

Berdasarkan kuesioner dampak bullying menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat setuju bahwa pengalaman bullying berdampak signifikan terhadap kesehatan mental. Sebanyak 82,9% memberikan penilaian tertinggi (skor 5), yang menandakan bahwa bullying dipersepsikan memiliki pengaruh kuat terhadap kondisi psikologis individu. Hanya sebagian kecil responden yang memberikan penilaian rendah, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden menyadari dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bullying. Selanjutnya terkait perasaan cemas atau takut akibat bullying, mayoritas responden juga menunjukkan persetujuan yang tinggi. Sebanyak 71,4% responden memilih skor 5 dan 22,9% responden memilih skor 4. Hal ini menggambarkan bahwa bullying seringkali memicu reaksi emosional negatif seperti kecemasan dan ketakutan yang menetap setelah pengalaman tersebut. Selain itu, bullying juga dinilai berdampak pada penurunan rasa percaya diri. Sebanyak 74,3% responden sangat setuju bahwa bullying menurunkan kepercayaan diri korban, sementara 17,1% responden setuju.

Berdasarkan aspek akademik, hasil kuesioner menunjukkan bahwa bullying juga berpengaruh terhadap fokus belajar. Sebanyak 57,1% responden sangat setuju dan 28,6% responden setuju bahwa bullying memengaruhi konsentrasi dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis akibat bullying dapat mengganggu kemampuan individu untuk berkonsentrasi dalam aktivitas akademik. Terkait motivasi kuliah, mayoritas responden menyatakan bahwa korban bullying cenderung mengalami penurunan motivasi. Sebanyak 62,9% responden sangat setuju dan 17,1% responden setuju bahwa bullying menyebabkan hilangnya semangat dan motivasi untuk mengikuti perkuliahan. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko ketidakhadiran, penurunan partisipasi, hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan akademik. Pada indikator penurunan performa akademik, sebanyak 57,1% responden sangat setuju dan 25,7% responden setuju bahwa performa akademik akan menurun setelah mengalami bullying.

Berdasarkan aspek dampak sosial dan interpersonal, mayoritas responden menyatakan bahwa pengalaman bullying memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan teman. Sebanyak 45,7% responden sangat setuju dan 34,3% setuju terhadap pernyataan tersebut. Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang tidak setuju (14,3%) dan sangat tidak setuju (5,7%), serta tidak terdapat responden yang bersikap netral. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying memiliki pengaruh yang kuat terhadap kualitas interaksi sosial mahasiswa. Pada poin kepercayaan terhadap orang lain, hasil menunjukkan kecenderungan serupa. Sebanyak 45,7% responden sangat setuju dan 34,3% setuju bahwa pengalaman bullying membuat mereka menjadi sulit mempercayai orang lain. Sebagian kecil responden bersikap netral (14,3%), dan hanya 5,7% yang sangat tidak setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa bullying dapat menimbulkan dampak psikososial berupa penurunan rasa aman dalam hubungan interpersonal. Selanjutnya, terkait poin menjadi lebih sensitif terhadap kritik dan candaan, hampir setengah responden (48,6%) menyatakan sangat setuju dan 20% setuju. Responden yang bersikap netral dan tidak setuju masing-masing berada pada proporsi yang lebih kecil.

Berdasarkan aspek pandangan terhadap diri sendiri (self-image), lebih dari setengah responden (51,4%) menyatakan sangat setuju dan 25,7% setuju bahwa bullying memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri. Sebagian kecil responden bersikap netral atau tidak setuju. Hal ini menunjukkan bahwa bullying berkontribusi terhadap pembentukan citra diri yang negatif dalam jangka panjang. Selain itu, pengalaman bullying juga dinilai berdampak pada kepercayaan diri dalam mengejar tujuan masa depan. Sebanyak 40% responden sangat setuju dan 25,7% setuju terhadap pernyataan ini. Meskipun terdapat responden yang bersikap netral dan tidak setuju, mayoritas tetap menunjukkan bahwa bullying berpotensi menghambat motivasi dan keyakinan diri dalam perencanaan masa depan. Terakhir, pada pernyataan bahwa efek bullying dapat dirasakan

hingga kapan pun meskipun kejadian telah lama berlalu, mayoritas responden menyatakan persetujuan yang sangat kuat. Sebanyak 62,9% responden sangat setuju dan 25,7% setuju, sementara hanya sebagian kecil yang tidak setuju atau bersikap netral.

Banyaknya responden yang pernah melihat kejadian bullying menandakan bahwa masalah ini merupakan kenyataan sosial yang ada di area kampus. Ini berarti bahwa bullying di universitas tidak selalu tampak jelas atau dilaporkan secara resmi, melainkan sering muncul dalam pertukaran sehari-hari yang diamati oleh orang lain. Temuan ini cocok dengan kajian sebelumnya yang menyatakan bahwa bullying di antara mahasiswa biasanya tersembunyi dan jarang diakui sebagai isu kelembagaan, walaupun efeknya tetap penting. Di samping itu, laporan dari responden bahwa insiden bullying terjadi lebih dari sekali menunjukkan bahwa perilaku ini tidak selalu kebetulan, melainkan bisa berlangsung berulang kali. Pola insiden yang berulang ini mungkin memperbesar konsekuensi buruk bullying bagi individu dan suasana sosial di kampus. Studi lain juga menunjukkan bahwa terpapar bullying yang berulang, baik sebagai target maupun pengamat, dapat mengurangi perasaan aman dan nyaman mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik. Kenyataan bahwa bullying dilaporkan terjadi di lingkungan kuliah menegaskan bahwa perguruan tinggi belum sepenuhnya bebas dari tantangan sosial yang biasanya terkait dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Ruang kampus yang idealnya menjadi tempat aman untuk pertumbuhan intelektual dan pribadi masih berisiko mengalami tindakan agresif berupa bullying. Ini selaras dengan hasil riset yang menyebutkan bahwa interaksi sosial yang kompleks, ketimpangan kekuasaan, serta minimnya sistem pemantauan dan pengaduan yang efisien dapat menjadi penyebab munculnya bullying di universitas (Sylvia, 2025).

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa mayoritas responden menyadari bahwa pengalaman bullying memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan mental. Persepsi ini selaras dengan temuan dari kajian literatur mutakhir yang menyatakan bahwa bullying di lingkungan pendidikan tinggi memengaruhi aspek psikologis mahasiswa, seperti penurunan rasa percaya diri, dorongan, dan keyakinan dalam kemampuan akademik serta personal. Kajian ulasan sistematis juga menunjukkan bahwa bullying secara konsisten melemahkan kepercayaan diri dan motivasi individu mahasiswa, serta memengaruhi kapasitas mereka untuk menangani tekanan sosial dan akademik dengan baik.

Temuan kuesioner mengungkapkan bahwa pengalaman bullying secara signifikan memicu kecemasan dan rasa takut di kalangan mahasiswa, yang tercermin dalam respons emosional negatif yang kuat. Responden yang pernah mengalami atau menyaksikan bullying melaporkan peningkatan kegelisahan, yang sering kali muncul sebagai reaksi langsung terhadap interaksi agresif tersebut. Studi empiris yang dilakukan di lingkungan universitas menegaskan hubungan ini, menunjukkan bahwa bullying berkontribusi pada gangguan psikologis seperti kecemasan sosial, di mana mahasiswa merasa terancam dalam situasi sosial sehari-hari. Gejala tekanan emosional yang lebih tinggi, seperti ketakutan berlebihan atau kecemasan kronis, menjadi indikator jelas bahwa bullying tidak hanya memengaruhi suasana hati sementara, tetapi juga mengganggu kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Asnawi (2019), yang mendeskripsikan dampak perundungan pada korban sebagai serangkaian gangguan psikologis yang serius. Korban sering kali mengalami perasaan tidak nyaman, ketakutan intens, penurunan harga diri, dan rasa tidak berharga, yang dapat mengganggu fungsi psikologis mereka secara mendalam.

Dampak psikologis ini kemudian berlanjut pada gangguan di bidang akademik mahasiswa. Penelitian lain juga menegaskan bahwa bullying tidak hanya memengaruhi kesehatan mental tetapi juga berdampak buruk pada fokus belajar, motivasi, dan keterlibatan akademik. Bullying dapat memengaruhi performa akademik melalui mekanisme gangguan konsentrasi dan penurunan partisipasi. Ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis dari bullying tidak hanya bersifat pribadi tetapi juga berimplikasi pada kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan berkembang di lingkungan akademik. Hal ini didukung oleh argumen dalam penelitian Surip et al. (2025), yang menyatakan bahwa pengalaman bullying berdampak pada menurunnya kepercayaan diri mahasiswa, yang pada akhirnya menghambat mereka untuk mengaktualisasikan potensi diri, berpartisipasi aktif di kelas, dan mencapai prestasi yang optimal.

Aspek sosial dan interpersonal yang terdampak oleh bullying, seperti hubungan dengan

teman sebaya, kemampuan membangun kepercayaan sosial, serta meningkatnya sensitivitas emosional, menunjukkan bahwa bullying memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan sekadar pengalaman individual. Penurunan kualitas interaksi sosial ini mencerminkan adanya gangguan pada rasa aman dan kenyamanan mahasiswa dalam lingkungan sosialnya. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa korban bullying cenderung mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang sehat, meningkatkan kecenderungan menarik diri, serta mengalami isolasi sosial yang berkelanjutan apabila tidak mendapatkan dukungan yang memadai (Arseneault, 2020; Nielsen & Einarsen, 2022). Kondisi ini menegaskan pentingnya peran lingkungan kampus yang suportif untuk mencegah normalisasi perilaku bullying dan meminimalkan risiko keterasingan sosial di kalangan mahasiswa.

Lebih lanjut, pengaruh bullying terhadap pandangan diri (self-image) dan orientasi masa depan menunjukkan bahwa pengalaman tersebut dapat membentuk citra diri yang negatif dan bertahan dalam jangka panjang. Persepsi diri yang terganggu serta menurunnya kepercayaan diri dalam merencanakan masa depan menggambarkan bahwa bullying dapat menghambat proses pengembangan identitas dan aktualisasi diri mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan kajian psikologis terbaru yang menyatakan bahwa dampak bullying dapat berlanjut hingga bertahun-tahun setelah kejadian, terutama jika tidak disertai dengan intervensi dan dukungan psikososial yang tepat (Copeland et al., 2019; Moore et al., 2023). Oleh karena itu, penyediaan dukungan emosional, konseling, serta program pencegahan yang berkelanjutan menjadi langkah penting untuk meminimalkan dampak jangka panjang bullying terhadap kesejahteraan dan masa depan mahasiswa.

Secara umum, hasil pembahasan mengungkapkan bahwa bullying memiliki dampak multidimensi pada mahasiswa, yang melibatkan aspek psikologis, akademik, dan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa bullying bukan sekadar pengalaman negatif yang sementara, melainkan sebagai risiko jangka panjang yang dapat memengaruhi kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, serta prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil survei yang menunjukkan masih adanya perilaku bullying di lingkungan kampus, kegiatan sosialisasi menjadi salah satu langkah promosi dan pencegahan yang sesuai. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang bullying, mulai dari jenis-jenisnya dan akibatnya hingga peran individu dalam mencegahnya. Dengan sosialisasi tersebut, diharapkan terjadi perubahan dalam sikap dan perilaku mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan universitas yang aman, inklusif, dan mendukung kesejahteraan seluruh komunitas akademik.

KESIMPULAN

Bullying tidak hanya merupakan masalah sementara dalam kehidupan mahasiswa, melainkan pengalaman yang bisa menimbulkan efek jangka panjang pada kesehatan mental di kemudian hari. Efek ini dapat terlihat dari peningkatan risiko gangguan psikologis, penurunan rasa percaya diri, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial dan merancang karier masa depan. Karena itu, langkah pencegahan dan penanganan bullying di kampus harus dilakukan secara terus-menerus melalui strategi promosi, pencegahan, dan dukungan. Dengan membangun suasana akademik yang aman dan inklusif, universitas memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa serta menghindari dampak psikologis berkepanjangan dari bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminudin, Karyanti, 2019, *Cyberbullying & Body Shaming*. Yogyakarta: KMedia
- Arseneault L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 16(1), 27–28. <https://doi.org/10.1002/wps.20399>
- Arseneault, L. (2018). Annual research review: the persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *Journal of child*

- psychology and psychiatry, 59(4), 405-421.
- Asnawi, M. H. (2019). Pengaruh perundungan terhadap perilaku mahasiswa. *Jurnal Sinestesia*, 9(1), 33-39.
- Atikasari, S., Salsabilla, A., Amin, M. R., & Martitah. (2024). Tinjauan Hukum terhadap Kekerasan Di Lingkungan Pendidikan: Kasus Kematian Mahasiswa PPDS Universitas Diponegoro. *Book Chapter Hukum Dan Politik Dalam Berbagai Perspektif Jilid 3*, 355–393
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA psychiatry*, 70(4), 419-426.
- Dina, S. (2022). Hukum & Hak Asasi Manusia. In *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*. (Vol. 16, Issue 2).
- Hapsari, D. D. (2016). Perilaku bullying pada mahasiswa fakultas bahasa dan seni (FBS) di universitas negeri surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry*, 7(1), 60.
- Nielsen, M. B., & Einarsen, S. V. (2018). What we know, what we do not know, and what we should and could have known about workplace bullying: An overview of the literature and agenda for future research. *Aggression and violent behavior*, 42, 71-83.
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian tindakan bullying, penyebab, efek, pencegahan dan solusi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 884-898.
- Putu Galih Mia Utami, dkk. 2022. Hubungan Bullying dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Satu Fakultas Kedokteran dan Ilmu kesehatan Universitas Warmadewa. *E-jurnal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. Vol. 2 No. 2. Hlm. 77.
- Rahman BP, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. 2(1),1-8
- Rahmat Hidayat. (2019). *ilmu pendidikan konsep, teori, dan aplikasinya*. Medan. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Surip. Purba, D W, Sitepu L A, Salsabila U. 2025. Bullying And Self-Efficacy In Higher Education: A Systematic Review Of Psychological Impacts On University Students. *International Journal of Environmental Sciences*, 2(5):1661-1667. <https://doi.org/10.64252/egcw8f43>
- Sylvia, R. (2025). Efektivitas Kebijakan Hukum dalam Penanganan Kasus Bullying di Perguruan Tinggi dan Faktor Penghambat Implementasinya. *Disiplin: Majalah Civitas Akademika Sekolah Tinggi Ilmu Hukum sumpah Pemuda*, 31(1), 77-96.
- Wiyani, Novan A. 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.