



Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa

Aravia Balqis¹, Natasya Putri Riza Aulia², Fatma Tresno Ingtyas³, Laurena Ginting⁴

¹⁻⁴ Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: araviabalqis8@gmail.com

Abstract: Bullying in higher education environments is a phenomenon that often escapes attention, yet it has numerous significant impacts on students' psychological well-being. This study aims to examine the effects of bullying that occur within the student community, particularly its mental health and psychological consequences. Bullying is typically perpetrated by individuals who perceive themselves as stronger toward those they consider weaker. This research employs a qualitative phenomenological design using in-depth interview methods. The participants are students who have experienced bullying, selected through purposive sampling. Data were collected through interviews and field notes, analyzed using the Colaizzi technique. The findings reveal that participants experienced various forms of bullying, including psychological and social abuse. The impacts reported by participants include stress, anxiety disorders, depression, decreased academic performance, and social isolation. These findings emphasize the crucial role of institutions in fostering a safe, supportive, and psychologically violence-free campus environment. Comprehensive prevention and intervention policies are required to protect students' psychological health and ensure optimal academic progress.

Keywords: Bullying; College; Depression; Psychological Health; Students

Abstrak: Bullying di lingkungan perguruan tinggi merupakan fenomena yang kerap luput dari perhatian, namun memiliki banyak sekali dampak signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari bullying yang terjadi di ruang lingkup mahasiswa seperti dampak kesehatan mental dan psikologisnya. Karena biasanya bullying dilakukan oleh seseorang yang merasa dirinya lebih kuat terhadap seseorang yang lemah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif desain fenomenologi dengan metode wawancara mendalam. Partisipan adalah mahasiswa yang pernah menjadi korban bullying dan diperoleh melalui purposive sampling. Data yang didapat berupa hasil wawancara dan catatan lapangan yang dilakukan langsung dengan menggunakan tehnik collaizi. Hasil penelitian menunjukkan tentang perilaku bullying yang di alami partisipan seperti perilaku aniaya psikologis maupun aniaya sosial. Dampak yang dialami partisipan meliputi stress, gangguan kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik hingga isolasi sosial. Temuan ini menegaskan penting nya peran institusi dalam menciptakan lingkungan kampus yang aman, supportif serta bebas dari kekerasan psikologis. Diperlukan kebijakan pencegahan dan penanganan bullying secara komprehensif untuk melindungi kesehatan psikologis mahasiswa dan menunjukkan proses akademik yang optimal.

Kata kunci: Bullying; Depresi; Kesehatan Psikologis; Mahasiswa; Perguruan Tinggi

1. PENDAHULUAN

Bullying adalah tindakan yang dilakukan terhadap orang lain dengan tujuan untuk menyakiti mereka secara fisik maupun psikologis (Jamalia & Isa, 2024). bullying umumnya didefinisikan menjadi 3 unsur, yaitu adanya ketidakseimbangan kekuasaan, dilakukan secara berulang-ulang, dan adanya niat untuk menyakiti atau merendahkan seseorang. selain itu bullying juga merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan oleh seseorang yang merasa dirinya lebih kuat terhadap seseorang yang lemah. (Yani & Nurwidawati, 2019). sedangkan menurut Sari & Wulandari (2021) menyatakan bullying itu merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja oleh pelaku kepada korbannya, tindakan ini dilakukan berulang-ulang dan didasari perbedaan kekuatan yang mencolok.

Menurut Wiyani (2016) didalam bullying terdapat 5 pihak yang berperan diantaranya: bully, asisten bully, rincofer, defender dan outsider. Bully ialah orang yang termasuk dalam

kategori pemimpin, berinisiatif dan aktif dalam pembullying. Asisten bully, juga terlibat aktif dalam membully, tetapi cenderung bergantung atau mengikuti perintah si bully. Rincifer adalah mereka yang ada pada saat kejadian bullying terjadi dan ikut menyaksikan, menertawakan dan bahkan memprovokasi si pembully. Defender adalah orang yang berusaha untuk membantu dan membela si korban, akan tetapi mereka juga sering menjadi korban. Outsider adalah orang-orang yang tahu hal tersebut terjadi tetapi tidak melakukan tindakan apapun seakan tidak peduli. Menurut Fitriani (2021) peristiwa bullying memiliki beberapa pihak yang berperan yaitu bully, reincofer, victim, defender, dan outsider. Victim adalah seseorang yang menjadi korban bullying.

Menurut Sarwono (Alfian, 2014) mahasiswa adalah semua orang yang terdaftar secara resmi untuk belajar pada matakuliah di suatu universitas yang berusia kisaran 18-30 tahun dan dapat dianggap sebagai kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena adanya hubungan dengan universitas tersebut. Knopfemacher (Alfian, 2014) menyatakan bahwa mahasiswa adalah calon lulusan yang berintegrasi kedalam pendidikan tinggi dengan berpartisipasi lebih baik di dalam kehidupan sosial dan diharapkan untuk menjadi calon intelektual.

Bullying juga tidak hanya berdampak pada korban saja tetapi juga pada pelaku saksi pembullying. Dampak negatif ini dapat menjadi faktor penyebab perilaku bullying, terdapat banyak kasus bullying baik di dalam maupun luar negeri, yang berakhir dengan kerugian serius, termasuk bunuh diri. Sekitar 40% kasus bunuh diri pada anak-anak disebabkan oleh bullying (Janatri, 2023) Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat lebih dari 226 kasus kekerasan fisik dan psikis, termasuk perundungan, pada tahun 2022, dengan angka ini terus meningkat. Selain itu, penelitian dari Programme for International Students Assessment (PISA) pada 2018 mengungkapkan bahwa 41,1% siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan. Pada tahun 2022, Indonesia menduduki peringkat kelima tertinggi dari 78 negara dalam hal jumlah kasus perundungan di lingkungan sekolah.

Selain faktor lingkungan kampus, setiap individu juga bisa menjadi faktor yang memicu terjadinya bullying di lingkungan pendidikan. Kekerasan pada anak di jabotabek tahun 2012 diketahui ada sebanyak 2.637 kasus, dan Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas Anak) mencatat setidaknya ada 127 laporan kasus kekerasan terhadap anak secara fisik, mental, dan seksual di daerah Jabotabek (Surayanis, 2013). Adapun dampak lainnya yang dapat dialami oleh korban bullying yaitu mengalami beberapa macam gangguan seperti kesejahteraan psikologin yang rendah dimana korban merasa tidak nyaman, rendah diri, ketakutan, dan tidak berharga.

Dampak perilaku bullying pada pelaku bullying yaitu kurangnya empati kepada sesama mahasiswa karena pelaku merasa dirinya paling hebat, berkuasa, dan harus ditakuti oleh teman-teman yang lainnya di lingkungan kampus. Meskipun fenomena ini telah lama menjadi perhatian berbagai pihak, kasus perundungan masih terus terjadi dan menunjukkan peningkatannya dalam beberapa tahun terakhir, terutama di era digital. Tindakan bullying tidak hanya berdampak secara langsung terhadap korban secara fisik, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang yang amat serius terhadap kesehatan mental mereka. Lingkungan pendidik yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan mendukung perkembangan mahasiswa, sering kali berubah menjadi ruang penuh tekanan, ketakutan, dan penderitaan akibat tindakan perundungan yang tidak tertangani dengan baik.

Berdasarkan hasil yang dilakukan peneliti pada September Tahun 2025, yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada Mahasiswa/i yang cenderung terlihat diam. Kediaman para Mahasiswa/i tersebut berkaitan dengan adanya bullying yang dilakukan orang sekitar terhadap mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perundungan atau bullying yang dialami oleh Mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif bisa digunakan untuk meneliti kehidupan masyarakat, tingkah laku, organisasi, sejarah, hubungan antar kerabat dan gerakan sosial. Menurut Bongdan & Taylor (1992) dalam Sugiono (2019) mengungkapkan bahwa penelitian kualitatif adalah salah satu jenis penelitian yang menghasilkan data deskriptif seperti ucapan, tulisan atau perilaku orang-orang yang diamati. Sedangkan menurut Moleong (2017) Penelitian kualitatif menghasilkan penemuan yang tidak bisa dicapai menggunakan prosedur statistik atau cara kuantitatif lainnya.

Peneliti menggunakan metode kualitatif dikarenakan peneliti ingin mendapatkan informasi mendalam tentang dampak dari korban bullying yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu peneliti berharap dapat memberikan penjelasan secara terperinci terhadap suatu hal yang tidak bisa dicapai dengan penelitian kuantitatif.

Penelitian kualitatif memiliki berbagai metode, diantaranya yaitu; grounded theory, fenomenologis, action research dan etnografi (Herdiansyah, 2015). Peneliti menggunakan pendekatan fenomenologi yang artinya memahami cara berpikir dan fokus terhadap pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasi manusia (Moleong, 2013). Tujuan penelitian menggunakan pendekatan fenomenologi untuk menjelaskan struktur atau inti kehidupan dari pengalaman hidup melalui sebuah fenomena dengan mengidentifikasi

fenomena dan digambarkan secara akurat pada pengalaman hidup sehari-hari (Sugiyono, 2019). Fenomenologi berusaha untuk menjelaskan makna dari pengalaman hidup sejumlah orang terhadap suatu konsep atau gejala, seperti konsep diri atau pandangan hidup seseorang (Sugiyono, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dampak dari bullying yang dialami sendiri oleh mahasiswa.

Informan merupakan individu yang memberi informasi dan termasuk bagian dari proses penelitian (Moleong, 2017). Teknik untuk mengambil partisipan yang digunakan yaitu purposive sampling. Menurut Sugiyono (2019) teknik purposive sampling yaitu teknik mengambil sampel berdasarkan suatu pertimbangan seperti ciri-ciri atau sifat dari suatu populasi. Pertimbangan alasan tenaga, dana dan keterbatasan waktu sehingga tidak bisa mengambil sampel yang jauh. Selain itu penelitian Kualitatif adalah penelitian yang fokus

dengan kedalam dan proses penelitian sehingga penelitian ini cuma melibatkan partisipanyang berjumlah 5-8 partisipan (Sugiyono, 2019). jumlah sampel yang sedikit bertujuan untuk lebih fokus pada kedalaman dan kekayaan informasi dari para partisipan yang diteliti (Sari & Lestari, 2020). Menurut Sari & Lestari (2020) besar sampel pada penelitian kualitatif biasanya berjumlah 3 hingga 15 partisipan, dengan tujuan untuk memperdalam dan lebih memahami pada fenomena yang diteliti.

Sampel pada penelitian ini ialah mahasiswa yang menjadi korban bullying. Sampel yang ditentukan dalam penelitian ini berdasarkan dari beberapa hal yang sudah dipertimbangkan yaitu; pertama, penelitian ini berbentuk studi kasus, sampel dalam jumlah yang kecil bisa lebih memperdalam hasil penelitian. Kedua, sampel dalam penelitian ini dipilih dengan cara purposive sampling yang sesuai dengan tujuan penelitian serta berdasarkan kriteria dalam penelitian yang dilakukan. Ketiga, penentuan pada jumlah sampel dalam penelitian ini dianggap telah cukup/memadai pada informasi yang didapat telah mencapai saturasi data. Saturasi data tercapai pada sampel kedua, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini hanya 3 sampel.

Berdasarkan pertimbangan penentuan sampel, terdapat kriteria yang telah ditetapkan pada penelitian ini diantaranya; 1) mahasiswa aktif yang menjadi korban bullying, 2) mahasiswa yang berusia 19-22 tahun, 3) mahasiswa yang masih memiliki orang tua, 4) mahasiswa yang bisa menceritakan pengalamannya dengan baik, 5) mahasiswa yang bersedia menjadi sampel penelitian.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan, tetapi tempat untuk wawancara kepada partisipan telah disepakati oleh partisipan. waktu penelitian dilakukan pada bulan September 2025. Wawancara pada partisipan pertama dilakukan di minggu pertama bulan

September tepatnya di area masjid, wawancara pada partisipan kedua dilakukan pada minggu kedua bulan september tepatnya di kontrakan partisipan dan wawancara ketiga dilakukan di minggu yang sama seperti partisipan kedua, tepatnya di area kantin.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan teknik wawancara mendalam (indepth interview) dengan strategi open ended interview kepada setiap partisipan. Peneliti mendapatkan 3 orang sampel yang menjadi korban bullying pada penelitian ini. Peneliti akan mendeskripsikan karakteristik sampel serta tema yang didapat dari hasil wawancara terhadap dampak bullying pada mahasiswa.

A. Karakteristik Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa korban bullying yang berjumlah 3 orang, semuanya berjenis kelamin perempuan. Dan saturasi dalam penelitian ini dapat dicapai pada sampel kedua. Para sampel juga memiliki usia yang berbeda, sampel pertama berusia 21 tahun, sampel kedua berusia 22 tahun dan sampel ketiga berusia 19 tahun. sampel pertama dan kedua bersuku Jawa dan sampel ketiga bersuku Mandailing. Jenjang pendidikan ketiga sampel juga sama yaitu S1. Para sampel juga berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan yang berbeda-beda.

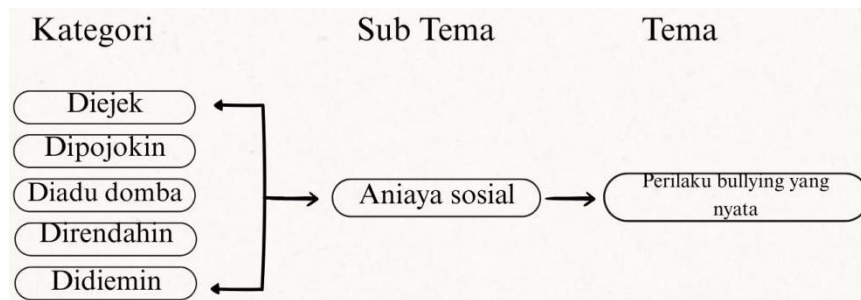
B. Tema Hasil Analisis Penelitian

Dari hasil analisis tema yang dilakukan, peneliti telah menemukan beberapa tema yang memiliki kaitan terhadap tujuan penelitian tentang dampak korban bullying terhadap kesehatan psikologis mahasiswa. Adapun tema yang sesuai dengan penelitian yaitu; 1) perilaku bullying yang nyata, 2) dampak korban bullying. Sedangkan tema yang sesuai dengan respon mahasiswa adalah 3) harapan korban bullying. Dalam bab ini akan dijelaskan dengan keseluruhan tema dari hasil wawancara.

Tujuan khusus 1: diperolehnya pengalaman bullying pada mahasiswa.

Terdapat 2 tema yang mendukung tujuan pertama penelitian yaitu; perilaku bullying yang nyata dan dampak korban bullying. Munculnya tema tersebut yang didapat dari pengalaman bullying pada mahasiswa secara detail dapat dijelaskan dalam bagan berikut ini :

Tema Perilaku Bullying Yang Nyata



Pengalaman bullying yang pernah dialami langsung oleh korban bullying ialah perilaku bullying yang nyata. Semua sampel pada penelitian ini mengalami aniaya sosial seperti diejek, dipojokin, diadu domba, direndahin dan didiemin. Aniaya sosial diejek dialami pada semua sampel, berikut ini hasil wawancara :

“..Aku diejek terlalu kurus, kekurangan gizilah ..”(S1)

“..Aneh banget mukanya kaya anak idiot..”(S1)

“..Gigi kau boneng coba pake kawat pagar biar rapi..”(S2)

“..Aku dibilangin jelek kaya gembel, pantas cowo gak ada yang mau..”(S3)

“..Diejekin aura muka gelap, banyak jerawat..”(S3)

Pengalaman aniaya sosial lain yang dialami oleh sampel selain diejek yaitu dipojokin, diadu domba seperti berikut ini :

“..Kalau duduk aku sering disuruh dipojok, disalahkan kalau lupa bawa pulpen karna mereka suka pinjem..”(S1)

“..Suka diadu domba..aku dituduh menjelekkkan teman lain, terus teman lain marah/ngebentak akunya..”(S2)

“..Pernah diadu domba sama kating, mereka bilang ke kating kalau aku gak suka sama kating “A” dan bilangin dia jelek kaya nenek-nenek, terus si kating datangin aku dikelas sambil marah-marah dan akhirnya aku dimusuhin”(S3)

Pengalaman aniaya sosial lain didiemin dialami oleh sampel 2 & 3 seperti :

“Waktu pembagian kelompok aku didiemin, gak ada yang nanya gitu..”(S1)

“..Aku kalau nanya tentang tugas malah didiemin, dicuekin gitu..”(S2)

“..Kalau ngasih pendapat tentang pelajaran suka diabaikan..”(S2)

“..Kadang kalau lewat suka didiemin terus di tatap sinis sama mereka..”(S3)

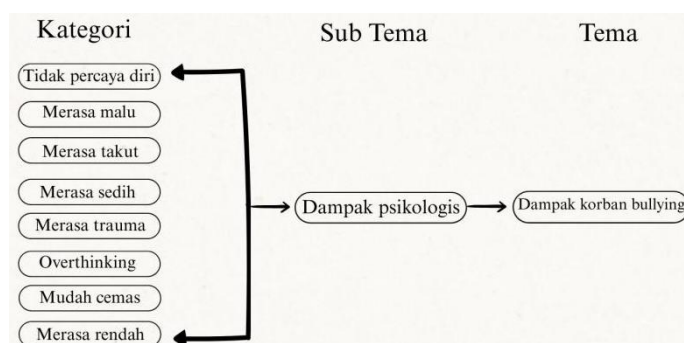
Pengalaman aniaya sosial lain seperti direndahin yang dialami oleh sampel 2&3 yaitu :

“..Direndahin katanya ga bakal punya pacar karna aku boneng, oon lagi..”(S2)

“..Semacam merendahkan aku dikatain ga bakal lulus karna bodoh..” (S3)

“..Dianggap miskin karena ga pernah pakai baju bagus..”(S3)

Tema Dampak Korban Bullying



Dampak yang dialami oleh ketiga sampel dalam penelitian ini yaitu dampak psikologis seperti rasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa takut, merasa sedih, merasa trauma, overthinking berlebihan, mudah cemas, dan merasa rendah. Untuk lebih jelasnya, peneliti akan mendeskripsikan dampak psikologis yang dialami oleh para korban dari hasil wawancara berikut ini:

Dampak psikologis dari tidak percaya diri dialami oleh ketiga sampel, berikut ini hasil wawancaranya :

“..Jadi suka gak percaya diri karna dibilang kurus banget, jadinya sering pake baju tebal biar ga keliatan kurusnya..”(S1)

“..Ga pernah percaya diri untuk tampil kedepan untuk presentasi karna sering diejekin..”(S1)

“..Aku jadi gak PD kalau ketawa karna dikatain boneng, suka tutup mulut kalau ketawa..”(S2)

“..Aku selalu minder kalau ketemu/berteman sama cowo karna dibilang jelek dan banyak jerawatnya..”(S3)

Hal lain selain mengalami dampak psikologis seperti tidak percaya diri, ketiga sampel juga mengalami rasa malu seperti:

“..Malu banget kalau ketemu sama orang-orang karna sering diejekin..”(S1)

“..Sampai sekarang suka malu kalau mau berteman sama orang lain, takut diejek lagi..”(S2)

“..Aku malu kalau mau tampil presentasi kedepan karena outfit yang tidak terlalu bagus..”(S3)

Pengalaman dampak psikologis merasa takut juga dialami oleh ketiga sampel seperti:

“..Aku takut kalau lupa bawa sesuatu nanti dimarahin lagi sama mereka..” (S1)

“..Jadi takut kalau mau bertanya karena mereka ga pernah jawab/ngasih tau..”(S2)

“...Gak berani lagi ketemu kating karena pernah diadu domba..”(S3)

sampel pertama dan kedua mengalami dampak trauma dari hasil wawancara berikut seperti:

“..Aku juga trauma kalau mau berteman sama orang lain takut selalu disalahkan lagi..”(S1)

“..Trauma kalau mau ketawa keliatan gigi ditempat ramai karna sering dikatain boneng / tonggos..”(S2)

Dampak psikologis lainnya seperti overthinking dan mudah cemas juga dialami oleh ketiga sampel, berikut hasil wawancaranya:

“..Kira kira mereka mau gak ya sekelompok sama aku..”(S1)

“..Berat badan aku bisa naik gak ya..”(S1)

“..Kok orang pada ngeliatin ya, apa karna gigi aku mereka jadi ngeliatin..”(S2)

“..Tiap hari mikir ada gak ya cowo yang mau sama aku, karena kata mereka aku jelek..”(S2)

“.. Pakai baju ini gak ya ke kampus, ini baju udah bagus belum ya? *Bertanya dalam hati. (S3)

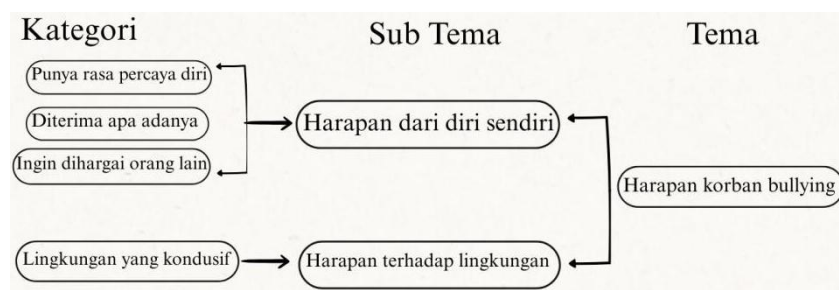
Dampak psikologis seperti merasa rendah juga dialami oleh sampel 2&3 seperti:

“..Aku ngerasa punya kekurangan yang paling parah karna punya gigi boneng, baju yang gak bagus kaya orang-orang..”(S2)

“..Kenapa aku gak cantik kaya cewe lain yang mukanya bersih/mulus, sedangkan aku banyak jerawat..”(S3)

Tujuan khusus 2: diperolehnya harapan mahasiswa sebagai korban bullying.

Tema yang mendukung tujuan kedua penelitian adalah tema harapan korban bullying. Adanya tema ini didapat dari harapan mahasiswa sebagai korban bullying secara detail dapat dijelaskan pada bagan dibawah ini:



Ada beberapa harapan mahasiswa sebagai korban bullying diantaranya harapan dari diri sendiri dan harapan terhadap lingkungan. Untuk lebih jelasnya peneliti akan menampilkan hasil dari wawancara :

Harapan dari diri sendiri seperti memiliki rasa percaya diri yang dikatakan dari para sampel berikut ini:

“..Pengen gitu percaya diri dihadapan orang lain..” (S1)

“..Pengen berani tampil tanpa rasa insecure..” (S2)

“..Berharap biar gak jadi pemalu lagi kedepannya..” (S3)

Harapan lain yang dikatakan oleh sampel 1&2 dari hasil wawancara yaitu:

“..semoga kedepannya memiliki teman yang bisa terima apa adanya, tidak memandang fisik, materi dll..” (S1)&(S2)

Harapan terakhir dari para sampel korban bullying yaitu ingin merasa dihargai, berikut hasil wawancaranya:

“..Pengen dihargai seperti orang-orang pada umumnya, diperlakukan baik bukan malah diejekin..” (S1)

“..Kalau orang ngasih pendapat maunya dihargai gitu jangan malah didiemin..” (S2)

“..Cukup hargai orang lain, jangan merendahkan dari penampilan..” (S3)

Adapun harapan terhadap lingkungan yang dituturkan oleh para sampel yaitu harapan lingkungan yang kondusif seperti hasil wawancara berikut ini :

“..Orang-orang harusnya bisa lebih menjaga omongan biar gak nyakitin perasaan orang lain..” (S1) & (S2)

“..Kampus harusnya menjadi tempat menuntut ilmu yang aman dan nyaman, semoga kedepannya ada tindakan yang lebih tegas untuk kasus seperti bully..” (S3)

Pembahasan

Dampak korban bullying

Dari penelitian yang dilakukan terdapat 2 tema dianranya yaitu : “dampak korban bullying” terdapat bahwasannya partisipan mengalami aniaya sosial seperti di ejek, direndahkan, diperlakukan tidak adil, serta dikucilkan di lingkungan sosialnya. Pengalaman yang dialami para korban menunjukkan adanya perilaku bullying verbal dan psikologis. Contohnya seperti pernyataan pada partisipan S1 & S3 yang menyatakan “aku diejek karena terlalu kurus, kekurangan gizilah” dan “aku dibilangin jelek kaya gembel”. ejekan ini termasuk bentuk body shaming dan penghinaan yang bisa berdampak terhadap penurunan harga diri juga

kesehatan mental korban. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhayaty (2018) yang menyatakan bahwa bentuk bullying verbal seperti mengejek dan mempermalukan orang lain merupakan salah satu bentuk kekerasan sosial yang paling sering dialami oleh peserta didik di lingkungan pendidikan.

Pengalaman dipojokkan dan diadu domba juga dialami oleh partisipan dalam penelitian ini menggambarkan adanya bentuk bullying sosial yang halus namun menyakitkan yang sering tidak terlihat namun memiliki dampak yang sangat besar secara emosional. Contohnya seperti pernyataan pada semua partisipan yang mengatakan “kalau duduk aku sering disuruh dipojok, disalahkan kalau lupa bawa pulpen, aku dituduh menjelekkan teman lain, dan pernah diadu domba sama kating”. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Musa (2024) dalam jurnal Dikdas Matappa yang menemukan bahwa diantara bentuk bullying sosial disekitar sekolah dasar terdapat tindakan sosial seperti dikosongkan atau dikucilkan, digosipkan dan disuruh agar tidak berteman dengan korban. Selain itu menurut Prastiti & Anshori (2023) dalam Jurnal Sains Sosio Humaniora menegaskan bahwa korban bullying sering mengalami isolasi sosial dan ketidakmampuan mempertahankan hubungan interpersonal.

Pengalaman siswa yang didiamin, diabaikan, atau di cuekin dalam interaksi sosial disekolah merupakan bentuk bullying sosial non-verbal yang memberikan dampak besar terhadap kesehatan psikologis. Seperti pernyataan seluruh partisipan yang mengatakan “waktu pembagian kelompok aku didiemin, gak ada yang nanya gitu, aku kalau nanya tentang tugas suka didiemin, dicuekin gitu, kadang kalau lewat suka disinisin dan didiemin”. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Aldy (2024) dalam jurnal Suara Korban Bullying yang mencatat bahwa banyak korban bullying merasa tidak didengar, dan sering mengalami diabaikan oleh teman-temannya di lingkungan sekolah.

Pengalaman berupa rasa takut juga dialami oleh ketiga partisipan seperti pernyataan dari para korban yaitu “jadi takut kalau lupa bawa sesuatu nanti dimarahin, takut kalau mau nanya karena mereka gak pernah mau jawab, gak berani lagi ketemu sama kating karena pernah diadu domba” yang menunjukkan korban mendapat trauma sosial interpersonal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ummah (2025) dalam jurnal Janacita yang menyatakan korban bullying sering mengalami ketakutan, kehilangan kepercayaan diri, serta penurunan motivasi belajar akibat dari tekanan psikologis dilingkungan sosialnya.

Rasa trauma juga dialami oleh partisipan 1&2 dalam pernyataan “aku jadi trauma mau bertanya dan takut disalahkan lagi, trauma kalau mau ketawa takut keliatan gigi ntar dikatain boneng/tonggos”. pernyataan ini membuktikan bahwa bullying tidak hanya menimbulkan luka emosional tetapi juga menciptakan pola berpikir yang negatif terhadap korban. Temuan ini

sejalan dengan penelitian Lestari (2020) dalam jurnal psikologi pendidikan dan konseling juga menunjukkan bahwa pengalaman ejekan dan penghinaan fisik dapat memicu rasa malu yang mendalam pada korban.

Adapun dampak psikologis lainnya yang dialami oleh para korban seperti overthinking dan kecemasan dalam pernyataan “kira-kira mereka mau gak ya sekelompok sama aku, berat badan aku bisa naik gak ya” hal ini menunjukkan adanya dampak kekhawatiran berulang kali terhadap penerimaan sosial dan penampilan fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dan Nurdin (2021) dalam jurnal psikolog klinis dan kesehatan mental, yang menjelaskan bahwa korban bullying sering mengalami gejala overthinking, kekhawatiran berlebihan, serta kesulitan mengontrol pikiran negatif akibat pengalaman sosial yang traumatis.

Harapan korban bullying

Adapun hasil dari tema yang kedua dari penelitian yaitu “harapan mahasiswa sebagai korban bullying” seperti harapan dari diri sendiri dan harapan terhadap lingkungan. Harapan para korban dari diri sendiri seperti pada pernyataan berikut ini; “pengen gitu percaya diri dihadapan orang lain, pengen berani tampil di tanpa rasa insecure, dan berharap biar gak jadi pemalu kedepannya” yang mencerminkan bahwa adanya keinginan untuk membangkitkan rasa percaya diri dan mengembangkan keberanian dalam hal bersosialisasi setelah mengalami tekanan psikologis akibat perundungan. Harapan ini juga menunjukkan adanya dorongan internal untuk berubah ke arah yang lebih sehat secara emosional. Selanjutnya para korban memberi pernyataan seperti; “ semoga kedepannya memiliki teman yang bisa menerima apa adanya, tidak memandang fisik dan materi” yang menandakan kebutuhan hubungan sosial yang supportif, aman, dan terbebas dari diskriminasi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Astuti dan Sari (2021) dalam jurnal psikologi pendidikan dan konseling, yang menjelaskan bahwasannya korban bullying pada umumnya memiliki harapan untuk memperbaiki harga diri, memperoleh dukungan sosial serta membangun kembali rasa percaya diri setelah mengalami pelecehan verbal dan sosial. Adapun temuan lain dari penelitian Kurniawati (2020) dalam jurnal psikologi Universitas Diponegoro juga mengungkapkan bahwa korban bullying menunjukkan motivasi untuk diterima tanpa penilaian negatif karena itu berperan penting dalam pemulihan psikologis dan peningkatan rasa percaya diri.

Harapan lain yang diinginkan para korban yaitu harapan terhadap lingkungan yang kondusif, seperti pada pernyataan “orang-orang harusnya bisa lebih menjaga omongan biar gak nyakitin perasaan orang lain, menandakan adanya keinginan agar lingkungan sosial lebih memiliki empati dan kesadaran terhadap dampak ucapan yang melukai orang lain. Temuan ini

sejalan dengan penelitian Rahmadani dan Suryani (2020) dalam jurnal pendidikan karakter yang menyatakan bahwa lingkungan pendidikan yang kondusif dapat mencegah terjadinya perilaku bullying karena memiliki nilai-nilai toleransi, empati, dan saling menghargai satu sama lain. Selain itu, penelitian Putra dan Handayani (2020) dalam jurnal psikologi pendidikan dan konseling menyatakan bahwa lembaga pendidikan perlu memiliki sistem perlindungan dan penanganan untuk kasus bullying yang jelas agar seluruh mahasiswa merasa aman dan juga terlindungi dari tekanan sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian melalui in-depth interview terhadap tiga partisipan perempuan korban bullying, diperoleh gambaran bahwa perilaku bullying yang terjadi dilingkungan perkuliahan meliputi bentuk verbal, sosial, dan psikologis. Ketiga partisipan mengalami berbagai bentuk aniaya sosial seperti diejek, diadu domba, direndahkan, dikucilkan, serta diabaikan oleh teman sebaya. Dampak dari pengalaman tersebut sangat signifikan terhadap kondisi psikologis korban, antara lain munculnya rasa tidak percaya diri, malu, takut, trauma, overthinking, mudah cemas serta perasaan rendah diri terhadap penampilan dan kemampuan diri. Pengalaman negatif ini juga menyebabkan gangguan pada relasi sosial dan penurunan motivasi dalam aktivitas akademik. Namun demikian penelitian ini juga menemukan adanya sisi positif berupa harapan para korban untuk dapat pulih secara emosional, membangun rasa percaya diri, diterima oleh lingkungan sosial tanpa diskriminasi serta menciptakan lingkungan kampus yang aman, nyaman, dan bebas dari perilaku perundungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bullying tidak hanya memberikan dampak jangka pendek terhadap psikologis korban tetapi juga mempengaruhi pembentukan identitas diri dan kesejahteraan mental dalam jangka panjang.

SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, disarankan agar institusi pendidikan khususnya perguruan tinggi lebih memperhatikan kesehatan mental mahasiswa dengan menyediakan layanan konseling dan sistem pelaporan kasus bullying yang responsif serta tegas dalam penanganannya. Dosen dan tenaga kependidikan juga diharapkan memiliki kepekaan sosial untuk mengenali tanda-tanda mahasiswa yang menjadi korban perundungan agar dapat diberikan pendampingan psikologis sedini mungkin.

REFERENSI

- Afiyanti, Yati & Rachmawati, Imami Nur. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. Jakarta: P.T Rajagrafindo Persada.
- Ahira, Anne. (2014). *Mengenal Suku Asli di Kalimantan Barat. Tradisi Dan Karakter Khas Suku Jawa*.
- Bado, B. (2022). *Model pendekatan kualitatif: Telaah dalam metode penelitian ilmiah*. Klaten: Tahta Media Group. ISBN: 978-623-5981-20-8
- Habibah. (2025). Penggunaan Konseling Online dalam Menangani Masalah Psikososial pada Remaja Pasca Pandemi. *BIKOLING: Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13-18.
- Jamalia, P., & Anshori, I. (2023). Efek sosial dan psikologis perilaku bullying terhadap korban. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7(1), 69-77. Universitas Jambi. <https://doi.org/10.22437/jssh.v7i1.23163>
- Janatri, S. (2023). Hubungan pola komunikasi orang tua dan kontrol diri dengan perilaku bullying pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(2), 257-263. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.921>
- Kumara, A. R. (n.d.). (2022). *Buku ajar penelitian kualitatif: Penerbit Tahta Media Grup (Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)*
- Lin, M., Wolke, D., Schneider, S., & Margraf, J. (2020). Bullying history and mental health in university students: The mediator roles of social support, personal resilience, and self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 960. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00960>
- Mardiana, D., Mas'ud, A., Sibulo, M., Nofrianti, A. S. U., & Irawati, I. (2022). Pengaruh Pembelajaran Online di Era Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 271-273. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.751>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, E. (2022). Dampak Psikologis Bullying terhadap Mahasiswa dan Strategi Penanganannya. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Indonesia*, 3(2), 45-57.
- Musa, A. (2024). Fenomena Bullying di Sekolah Dasar: Studi Kasus Dampak Sosial dan Emosional Siswa. *Jurnal Dikdas Matappa*, 7(1), 12-20.
- Musa, H. (2022). Bentuk-bentuk perilaku bullying di sekolah dasar (SDN Fatukanutu Kecamatan Amabi Oefeto Kabupaten Kupang). *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio*, 14(1), 612-621. Universitas Nusa Cendana.
- Panjaitan, J. I. A., & Lentari, F. R. M. (2020). Hubungan Antara Bullying dengan Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah. [Artikel Ilmiah]. Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata.
- Saputra, A. (2024). Peran Orangtua dalam Proses Pembelajaran Home Schooling. *Jurnal Intelek Insan Cendikia (JIIC)*, 1(6), 2204-2206.
- Sihombing, L. M. (2020). Pendidikan dan karakter mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Christian Humaniora*, 4(1), 104-112. Institut Agama Kristen Negeri Tarutung. <https://doi.org/10.46965/jch.v4i1.159>

- Suwandi, Becher, J & Visovsky, C. (2012). Horizontal Violence In Nursing. *Medsurg Nursing Professional Practice*, Volume 21, no. 4
- Ultavia, A., Jannati, P., Malahati, F., Qathrunnada, & Shaleh. (2023). Kualitatif: Memahami karakteristik penelitian sebagai metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341-348. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Wardani, S. Y., & Trisnani, R. P. (2025). Peningkatan kepercayaan diri korban bullying melalui layanan konseling kelompok dengan teknik assertive training. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1226-1237. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6299>
- Wibowo, D. E., Qarimah, I. R., & Anugerah, M. F. (2025). Studi kasus ekspresi emosi ekstrem dan harapan korban bullying remaja. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 22(1), 314-326. <https://doi.org/10.34005/guidance.v22i1.4777>