



Dampak Berkepanjangan Bullying terhadap Mental Korban

Iklima Aulia^{1*}, Tsabita Isyifa Ramadhani², M Fadlurrohman Al Husni³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

⁴Fakultas Ekonomi, Universitas Nasional Pasim, Indonesia

Email: Iklimaaulia08@gmail.com^{1*}, tsabitaisyifa2022@gmail.com², mhmdfadlurrohman22@gmail.com³,
srimulyeni88@gmail.com⁴

*Korespondensi Penulis

Abstract. *Bullying is a form of aggressive behavior that is intentionally and repeatedly carried out, characterized by an imbalance of power between the perpetrator and the victim. This phenomenon is not limited to childhood and adolescence but may also produce long term effects that extend into adulthood, including among university students. This study aims to explore the long term impact of bullying on victims' mental health, with a particular focus on students who have experienced bullying in the past. The study employed a descriptive qualitative method using a literature review approach. Data were obtained through a comprehensive analysis of scientific articles, national and international journals, and previous studies related to bullying and mental health. The findings show that victims of bullying face a higher risk of psychological problems, such as depression, anxiety, post traumatic stress disorder or PTSD, low self esteem, and difficulties in social interactions. These effects influence not only emotional well-being but also academic functioning, including reduced concentration, decreased learning motivation, and lower academic performance. In addition, prolonged psychological stress resulting from bullying may lead to physical problems, such as sleep disturbances and somatic complaints. Factors including limited social support, maladaptive coping strategies, and high intensity or prolonged exposure to bullying were found to intensify the negative impacts experienced by victims. Therefore, this study emphasizes the importance of comprehensive prevention and intervention efforts in higher education settings, such as the provision of accessible counseling services, the implementation of strict anti bullying policies, and the strengthening of social support systems to minimize the long-term mental health effects of bullying among university students.*

Keywords: *Bullying; Long-Term Impact; Mental Health; Students; Victims*

Abstrak. Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang, serta ditandai dengan adanya ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada anak-anak dan remaja, tetapi juga dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang berlanjut hingga usia dewasa, termasuk pada kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental korban, dengan fokus pada mahasiswa yang memiliki riwayat pengalaman bullying di masa lalu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur. Data diperoleh dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik bullying dan kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa korban bullying memiliki risiko yang lebih besar mengalami gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma atau PTSD, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam menjalin interaksi sosial. Dampak tersebut tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi akademik, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan capaian akademik. Selain itu, tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka waktu lama akibat bullying dapat memicu gangguan fisik, seperti gangguan tidur dan keluhan somatik. Faktor kurangnya dukungan sosial, penggunaan strategi coping yang kurang adaptif, serta tingginya intensitas bullying diketahui memperkuat dampak negatif yang dialami korban. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan penanganan bullying secara menyeluruh di lingkungan pendidikan tinggi melalui penyediaan layanan konseling, penerapan kebijakan anti bullying yang tegas, serta penguatan dukungan sosial guna mengurangi dampak jangka panjang bullying terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Kata kunci: Bullying; Dampak Jangka Panjang; Kesehatan Mental; Korban; Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Bullying dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari bentuk langsung seperti tindakan fisik atau ucapan yang merendahkan, bentuk sosial seperti dijauhi atau menjadi sasaran penyebaran rumor negatif, hingga bentuk daring melalui *cyberbullying* berupa teror

atau komentar negatif. Fenomena ini kerap ditemukan pada anak-anak dan remaja (Sutriyawan & Sari, 2020). Meskipun sering dianggap sebagai hal lumrah dalam kehidupan sekolah, penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* bisa menimbulkan konsekuensi serius. Konsekuensi ini tidak hanya berdampak dalam jangka pendek, tetapi juga bisa bertahan lama dan memengaruhi kesehatan mental korban (Nurhayati et al., 2025). Dalam banyak kasus, efek negatif dari *bullying* tidak langsung hilang setelah masa sekolah berakhir. Pada sejumlah individu, berbagai masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, rasa rendah diri, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, hingga gangguan mental yang lebih parah tetap dialami hingga masa dewasa. Penelitian jangka panjang menunjukkan bahwa korban *bullying* di masa remaja masih melaporkan rasa tidak nyaman, gangguan emosional, dan kesulitan beradaptasi secara sosial meski sudah beberapa tahun berlalu.

Bullying tidak hanya terjadi saat anak-anak atau remaja, tetapi juga bisa berdampak hingga usia dewasa. Dalam penelitian (Fatur Rahman, Ichsan, Mohammad Riefyal Moulana, 2025), menunjukkan bahwa depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma (PTSD), serta kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain ketika memasuki jenjang kuliah lebih rentan dialami oleh individu yang pernah menjadi korban *bullying* di masa sekolah. Temuan tersebut dikuatkan oleh berbagai studi dengan pola yang serupa, yaitu gangguan mental bisa terjadi ketika seseorang mengalami tekanan psikologis, seperti *bullying*, terutama jika mereka memiliki kelemahan tertentu, seperti kurangnya kemampuan untuk pulih atau minimnya bantuan dari orang lain (Auliya & Nur Eva, 2025; Oktaviani et al., 2025). Teori perkembangan juga menyatakan bahwa pengalaman traumatis saat usia anak atau remaja bisa mengganggu kemampuan seseorang untuk mengelola emosi dan beradaptasi di masa dewasa (Lee et al., 2025).

Di kalangan mahasiswa, efek *bullying* bisa berupa kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, menurunnya semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta meningkatnya risiko mengalami depresi, beberapa korban bahkan masih merasakan rasa takut, cemas, atau trauma meskipun kejadian *bullying* sudah lama berlalu (Wahyu Purba et al., 2025). Oleh karena itu, memahami bagaimana pengalaman *bullying* di masa lalu bisa memengaruhi kesehatan mental mahasiswa sekarang sangat penting. Penelitian ini meneliti kasus mahasiswa yang pernah menjadi korban *bullying*, untuk mengungkap dampak psikologis yang mereka alami secara jangka panjang, serta faktor-faktor yang bisa memperkuat atau melemahkan efek tersebut, seperti dukungan dari orang lain dan cara mereka mengatasi masalah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan bisa membantu memahami hubungan antara pengalaman *bullying* dan

kondisi mental mahasiswa, serta menjadi dasar dalam membuat program pencegahan dan bantuan psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORI

Bullying secara umum didefinisikan sebagai perilaku agresif yang disengaja, berulang, melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, klasifikasi meliputi *bullying* fisik, verbal, sosial/relasional, dan *cyberbullying*. Setiap jenis memiliki potensi efek yang berbeda terhadap korban karena cara interaksi, visibilitas, dan intensitasnya. Bentuk-bentuk *bullying* meliputi kekerasan fisik, verbal, sosial atau relasional, serta *cyberbullying* (Sutriyawan & Sari, 2020). Pada konteks perguruan tinggi, bentuk *bullying* sering kali lebih bersifat psikologis dan sosial, seperti pengucilan, penghinaan, atau intimidasi nonfisik. *Bullying* bukan sekadar tindakan spontan, melainkan pola perilaku yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara jangka panjang. Korban *bullying* kerap mengalami tekanan psikologis, stres, serta kesulitan membangun relasi sosial yang sehat (Siregar et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa *bullying* sangat berkaitan dengan masalah kesehatan mental, baik dalam waktu singkat maupun jangka panjang.

Seseorang yang menjadi korban *bullying* lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, serta gangguan stres pasca trauma (Nurhayati et al., 2025). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fitriah et al., 2021) juga menunjukkan bahwa pengalaman *bullying* berhubungan erat dengan meningkatnya gejala depresi pada remaja dan usia muda dewasa. Selain depresi, korban *bullying* juga sering mengalami gejala seperti kesulitan tidur, penurunan harga diri, serta pikiran-pikiran tentang bunuh diri. Akibatnya ini tidak hanya terjadi segera setelah *bullying* terjadi, tetapi bisa terus berlangsung hingga usia dewasa. Hal ini disebabkan oleh pengalaman traumatis di masa sekolah yang bisa meninggalkan dampak psikologis yang bertahan lama (C. I. A. L. Dewi & Tience Debora Valentina, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah menjadi korban *bullying* di masa sekolah masih merasa dampaknya hingga masuk kuliah. (Park, 2025) menemukan bahwa mahasiswa yang pernah *di-bully* cenderung mengalami tingkat depresi, kecemasan, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak pernah mengalami hal tersebut.

Di Indonesia, penelitian oleh (Munthe et al., 2025) dalam jurnalnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa korban *bullying* mengalami stres akademik yang lebih tinggi dan kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus, hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *di-bully* bisa memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara negatif. Selain itu, penelitian lokal oleh (Setiani et al., 2024) menemukan bahwa korban *bullying* cenderung sulit bersosialisasi, merasa

tidak percaya diri, dan memiliki kepribadian yang tertutup. Dengan demikian, dampak *bullying* tidak hanya terasa di tingkat emosional, tetapi juga berpengaruh pada aspek sosial dan akademik mahasiswa. Orang yang kurang mampu mengatasi masalah secara baik lebih rentan mengalami depresi atau kecemasan yang berlangsung lama, pengalaman buruk di masa kecil, seperti *bullying*, dapat mengganggu kemampuan seseorang mengendalikan emosi, membentuk cara berpikir negatif, serta memengaruhi cara seseorang membangun identitasnya saat dewasa. Ini menjelaskan mengapa dampak *bullying* bisa terus berlanjut hingga usia kuliah.

Beberapa hal yang bisa memperkuat atau memperparah dampak *bullying* adalah dukungan sosial, cara mengatasi masalah, serta pengalaman trauma di masa kecil (Guo et al., 2022). Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar terbukti sangat penting sebagai perlindungan untuk mengurangi gejala depresi dan kecemasan (P. A. R. K. Dewi & Wilani, 2025). Jika seseorang tidak mendapatkan dukungan sosial yang cukup, mereka cenderung lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental dalam jangka panjang. *Bullying* memiliki dampak yang berkepanjangan terhadap kesehatan mental korban, termasuk mahasiswa yang pernah mengalami *bullying* di masa lalu. Berbagai teori seperti teori stres kerentanan, perkembangan psikopatologi, dan model ekologi sosial menjelaskan bahwa efek *bullying* tidak hanya berupa dampak psikologis, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan lingkungan. Karena itu, perlunya intervensi yang komprehensif serta dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk mengurangi dampak jangka panjang tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi literatur, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, membaca, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian, dengan menggunakan penelitian studi literatur bertujuan menggambarkan dan menganalisis dampak jangka panjang *bullying* terhadap mental korban. Menurut (Furidha, 2024), penelitian kualitatif deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan suatu keadaan secara sistematis, faktual, dan akurat. Peneliti mengumpulkan data dari artikel, jurnal, dan penelitian sebelumnya. Data tersebut dianalisis untuk memahami praktik terbaik, tantangan, serta faktor pendukung dalam menganalisis dampak *bullying* yang berkepanjangan. Proses analisis meliputi pembacaan mendalam terhadap literatur, pengelompokan informasi ke dalam kategori yang sesuai, serta merangkum temuan untuk memberikan deskripsi yang lengkap (Ketaren et al., 2025). Sumber-sumber tersebut dipilih secara sengaja berdasarkan kesesuaian tema, kredibilitas penulis, serta seberapa baru informasinya. Proses analisis dilakukan dengan

cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan memahami hasil penelitian sebelumnya untuk menemukan pola, tema, serta kesimpulan yang menjelaskan dampak jangka panjang *bullying* terhadap kondisi mental korban.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Remaja yang mengalami *bullying* mengalami konsekuensi yang serius, korban *bullying* cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, rasa kesepian yang berlebihan, gangguan kesehatan fisik dan mengalami risiko kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami *bullying* (P. A. R. K. Dewi & Wilani, 2025). Dampak *bullying* biasanya berlanjut sampai dewasa, sehingga memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan bersosialisasi. Selain itu, perilaku *bullying* yang bersifat fisik maupun psikologis dapat memicu trauma, gangguan hubungan sosial dalam jangka panjang, sehingga berpotensi menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman, menghambat proses belajar dan menimbulkan efek kesehatan yang bersifat kumulatif jika terjadi secara berulang. Ketidakseimbangan kekuasaan bisa ditimbulkan oleh *bullying* yang berlangsung terus-menerus, sehingga korban tidak mampu untuk membela diri dan akan memicu tekanan psikologis jangka panjang. Gejala lain juga ditunjukkan dari remaja yang mengalami *bullying*, seperti kesehatan yang lebih buruk, keluhan fisik yang berulang, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan umum (Hansson et al., 2020).

Penurunan kemampuan belajar akan dialami oleh korban *bullying*, ditandai dengan rendahnya konsentrasi, motivasi akademik yang menurun, dan ketidakmampuan untuk berpartisipasi dengan optimal dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi yang terganggu akibat *bullying* ini menyebabkan korban sulit memusatkan perhatian pada materi dan cenderung lebih fokus pada rasa takut serta tekanan emosional yang dialami (Nia Daniati & Fatmariza.H, 2025). Adanya tekanan emosional seperti rasa cemas, takut, dan terancam dapat menciptakan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Tekanan ini berdampak pada meningkatnya absensi korban, keengganan hadir di sekolah, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas akademik. Penurunan nilai akademik pun akan terjadi secara bertahap, terutama pada mata pelajaran yang menuntut konsentrasi dan interaksi sosial. Anak yang mengalami *bullying* secara berulang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hambatan dalam menyelesaikan jenjang pendidikan (Karsodikromo et al., 2022).

Stres psikologis dapat menetap karena adanya tekanan yang terjadi berulang kali dari *bullying*, tekanan yang berlangsung dapat mengganggu perkembangan emosi dan pola pikir remaja. Akibatnya, korban berisiko mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan

berkepanjangan, depresi, dan bahkan gejala seperti *post traumatic stress disorder* atau PTSD, karena mereka terus berada dalam situasi yang dianggap ancaman (Nurhayati et al., 2025). Cara korban memandang diri sendiri pun bisa dipengaruhi dari pengalaman menjadi target intimidasi, mereka akan memandang diri dan berkembang menjadi individu yang merasa tidak berharga dan selalu menyalahkan diri sendiri. Sebuah pola pikir negatif yang dapat bertahan hingga dewasa. Kondisi seperti distorsi kognitif, yaitu cara seseorang berpikir yang tidak realistis namun terus dipercaya oleh otak. Tidak hanya berdampak pada emosi dan pikiran, stres psikologis berkepanjangan akibat *bullying* pun dapat muncul dalam bentuk fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan keluhan somatik lainnya. Ini menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya menjadi masalah sosial, tetapi juga berpotensi menimbulkan gangguan psikologis jangka panjang yang mempengaruhi kualitas hidup, kesejahteraan mental, dan keseharian korban (D'Urso et al., 2024).

Situasi *bullying* biasanya melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan, intimidasi yang terus-menerus, serta ketidakmampuan korban untuk melindungi diri, sehingga menciptakan perasaan tidak berdaya yang mendalam. Kondisi ini merupakan salah satu faktor utama terbentuknya memori traumatis yang kemudian berkembang menjadi gejala gangguan stres pascatrauma (Plexousakis et al., 2019). Otot saraf yang bertugas mendeteksi ancaman, seperti amigdala, menjadi sangat sensitif setelah korban mengalami *bullying* yang bersifat repetitif, sehingga korban tetap berada dalam kondisi kewaspadaan tinggi meskipun peristiwa tersebut telah lama berlalu. Akibatnya, individu yang pernah *di-bully* dapat mengalami kilas balik, mimpi buruk, kecemasan intens, serta kecenderungan untuk menghindari situasi tertentu yang mengingatkan mereka pada pengalaman traumatis tersebut (Li et al., 2023). Selain memicu PTSD, *bullying* juga berkaitan erat dengan munculnya depresi pada korban. Pengalaman direndahkan, diejek, atau dipermalukan secara berulang dapat merusak harga diri serta memicu keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Ketika korban mulai memandang dirinya tidak berharga atau merasa gagal secara sosial, pola pikir tersebut berkembang menjadi gejala depresi seperti keputusasaan, kehilangan minat, dan gangguan konsentrasi (Ye et al., 2023).

Banyak korban memilih menarik diri dari interaksi sosial karena takut mengalami perlakuan serupa, yang kemudian menimbulkan isolasi sosial dan kesepian kronis dua kondisi yang diketahui memperberat risiko depresi. Dalam beberapa kasus, *bullying* yang dialami sejak usia anak atau remaja juga menyebabkan terbentuknya "*learned helplessness*", yaitu keadaan psikologis ketika korban merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi hidupnya, sehingga memperkuat gejala depresi. Dampak negatif lainnya seperti kecemasan sosial, *overthinking*, dan penurunan kepercayaan diri juga dapat muncul sebagai konsekuensi dari pengalaman

bullying. Penghinaan dan penolakan sosial yang berulang dapat membuat korban merasa tidak aman dalam interaksi sosial, sehingga mereka menjadi lebih sensitif terhadap penilaian orang lain dan mudah mengalami rasa takut atau gugup ketika berada di lingkungan baru (Sutriyawan & Sari, 2020). Reaksi ini bertahan lama karena otak korban belajar menghubungkan situasi sosial dengan ancaman. Dampak jangka panjang ini semakin kuat ketika korban tidak memiliki strategi coping yang sehat, tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai, atau mengalami *bullying* dalam durasi yang lama dan intensitas yang tinggi. Dengan demikian, *bullying* tidak hanya memberikan luka psikologis sementara, tetapi dapat mengganggu regulasi emosi, konsep diri, serta fungsi sosial korban hingga masa dewasa (Baiti & Setiawati, 2023).

Melihat bahwa dampak *bullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, pendekatan penanganannya memang tidak bisa dilakukan secara sederhana atau hanya berfokus pada individu. Perguruan tinggi perlu memastikan adanya layanan konseling yang benar-benar mudah diakses, sehingga mahasiswa yang mengalami tekanan akibat *bullying* dapat memperoleh bantuan profesional tanpa merasa terhambat (Wahyu Purba et al., 2025). Upaya pencegahan juga perlu diperkuat melalui program edukasi dan kegiatan kampanye yang menekankan pentingnya kesadaran anti *bullying*, baik bagi mahasiswa maupun tenaga pendidik. Di sisi lain, kampus juga harus memiliki aturan yang jelas, konsisten, dan mendukung keselamatan mahasiswa, misalnya melalui mekanisme pelaporan yang tidak berbelit serta perlindungan bagi korban agar mereka tidak takut melapor. Penguatan lingkungan sosial kampus, seperti melalui kegiatan organisasi atau komunitas mahasiswa, dapat membantu meningkatkan rasa terhubung antarindividu dan memberikan jaringan dukungan yang lebih luas bagi korban. Jika berbagai upaya tersebut dijalankan secara terpadu melibatkan mahasiswa, dosen, pihak fakultas, dan lembaga layanan kampus maka dampak psikososial dari *bullying* dapat ditekan, dan proses pemulihan korban dapat berlangsung lebih efektif dan manusiawi (Maria Aufa et al., 2024).

Dari beberapa hasil studi literatur diatas maka *bullying* memiliki implikasi yang kompleks dan mencakup berbagai aspek pada remaja, seperti aspek psikologis, akademik, fisik, serta sosial. *Bullying* bukan hanya sekedar interaksi negatif antar individu, melainkan bentuk kekerasan psikososial yang dapat mengganggu proses perkembangan remaja secara menyeluruh. Konsekuensi langsung yang dialami korban dalam aspek akademik, seperti penurunan prestasi, ketidakmampuan korban untuk berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, dan rendahnya partisipasinya dalam kegiatan pembelajaran dapat terjadi akibat tekanan yang berlangsung secara terus-menerus. Ini menunjukkan bahwa *bullying* menciptakan hambatan signifikan dalam proses belajar. Lingkungan belajar yang tidak aman akibat *bullying*

memperburuk kondisi tersebut. Rasa takut, cemas, dan terancam yang dialami korban menyebabkan meningkatnya absensi, keengganan hadir di sekolah, serta penarikan diri dari aktivitas akademik. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menghambat keberhasilan pendidikan korban, bahkan meningkatkan risiko putus sekolah atau kegagalan menyelesaikan jenjang pendidikan tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa dampak *bullying* terhadap prestasi akademik bersifat kumulatif dan progresif, terutama ketika *bullying* terjadi secara berulang dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai (P. A. R. K. Dewi & Wilani, 2025).

Tekanan psikologis yang dialami korban secara terus-menerus dapat mengganggu perkembangan emosi dan pola pikir remaja, sehingga meningkatkan risiko gangguan kecemasan, depresi, serta gejala gangguan stres pascatrauma. Situasi *bullying* yang ditandai dengan ketidakseimbangan kekuasaan dan ketidakmampuan korban untuk membela diri menciptakan perasaan tidak berdaya yang mendalam (Dilla Triana Sartika & Padma Dewi Bajirani, 2024). Kondisi ini memperkuat terbentuknya memori traumatis yang dapat menetap hingga dewasa. Dari sudut pandang neuropsikologis, pengalaman *bullying* yang bersifat repetitif dapat meningkatkan sensitivitas sistem saraf terhadap ancaman. Aktivasi berlebihan pada struktur otak seperti amigdala menyebabkan korban tetap berada dalam kondisi kewaspadaan tinggi, keluhan somatik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, kelelahan kronis, dan gangguan tidur menunjukkan bahwa tekanan emosional akibat *bullying* memengaruhi keseimbangan sistem tubuh secara menyeluruh. Kondisi ini sejalan dengan konsep psikoneuroimunologi, yang menjelaskan bahwa stres kronis dapat melemahkan sistem imun dan meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai gangguan kesehatan. Dengan demikian, *bullying* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga pada kesehatan fisik korban dalam jangka panjang. meskipun peristiwa *bullying* telah berlalu. Akibatnya, korban dapat mengalami kilas balik, mimpi buruk, kecemasan intens, serta perilaku menghindar terhadap situasi sosial tertentu. Hal ini memperjelas bahwa *bullying* tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi mekanisme biologis pengaturan stres.

Pengalaman direndahkan dan dipermalukan secara berulang juga berdampak signifikan terhadap konsep diri korban. Korban cenderung mengembangkan pola pikir negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa tidak berharga, selalu menyalahkan diri, dan meyakini bahwa dirinya pantas menerima perlakuan buruk. Distorsi kognitif ini dapat bertahan dalam jangka panjang dan menjadi faktor pemicu munculnya depresi serta gangguan regulasi emosi. Ketika korban menarik diri dari interaksi sosial untuk menghindari pengalaman serupa, isolasi sosial dan kesepian kronis semakin memperparah kondisi psikologis yang dialami. Lebih lanjut,

bullying yang dialami sejak usia remaja juga dapat memunculkan fenomena *learned helplessness*, yaitu kondisi psikologis ketika individu merasa tidak memiliki kendali terhadap situasi hidupnya (Setiani et al., 2024). Keadaan ini memperkuat perasaan putus asa dan ketidakberdayaan, yang menjadi inti dari gangguan depresi. Dampak lain seperti kecemasan sosial, penurunan kepercayaan diri, dan sensitivitas berlebihan terhadap penilaian orang lain menunjukkan bahwa *bullying* berpengaruh besar terhadap kemampuan korban dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

Kurangnya strategi coping yang adaptif, minimnya dukungan sosial, serta durasi dan intensitas *bullying* yang tinggi memperbesar risiko terjadinya gangguan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, penanganan *bullying* tidak dapat dilakukan secara parsial atau hanya berfokus pada individu korban semata (Nomor et al., 2025). Pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi menjadi kebutuhan mendesak, khususnya di lingkungan pendidikan tinggi. Ketersediaan layanan konseling yang mudah diakses, kebijakan kampus yang tegas dan berpihak pada korban, serta mekanisme pelaporan yang aman dan melindungi korban merupakan langkah penting dalam menekan dampak psikososial *bullying*. Selain itu, penguatan lingkungan sosial melalui organisasi dan komunitas mahasiswa dapat menjadi sumber dukungan emosional yang efektif. Apabila upaya-upaya tersebut dilakukan secara terpadu dengan melibatkan seluruh elemen institusi pendidikan, proses pemulihan korban dapat berlangsung lebih efektif dan manusiawi, sekaligus mencegah terulangnya praktik *bullying* di lingkungan akademik. Selain berdampak pada individu, *bullying* juga memiliki implikasi yang luas terhadap sistem pendidikan secara keseluruhan. Lingkungan sekolah atau kampus yang tidak mampu mencegah dan menangani *bullying* secara efektif berpotensi menciptakan budaya akademik yang tidak sehat, di mana rasa aman, kepercayaan, dan dukungan sosial tidak terbangun dengan baik. Kondisi ini tidak hanya merugikan korban secara langsung, tetapi juga dapat menurunkan kualitas iklim belajar secara umum, karena siswa atau mahasiswa cenderung merasa tidak nyaman untuk mengekspresikan diri, berpartisipasi aktif, maupun menjalin interaksi akademik yang produktif.

Dalam konteks perkembangan remaja, fase ini merupakan periode krusial pembentukan identitas diri, regulasi emosi, serta kemampuan sosial. Paparan *bullying* pada tahap perkembangan ini dapat mengganggu proses pembentukan identitas yang sehat. Remaja yang terus-menerus menjadi korban cenderung menginternalisasi pengalaman negatif sebagai bagian dari identitas dirinya, sehingga membentuk konsep diri yang rapuh dan penuh keraguan (Moore et al., 2017). Dampak ini dapat menetap hingga dewasa dan memengaruhi cara individu menghadapi tantangan akademik, relasi interpersonal, serta tekanan kehidupan di masa depan.

Bullying yang tidak ditangani secara memadai berpotensi menciptakan siklus kekerasan psikososial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang pernah menjadi korban *bullying* berisiko mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan konflik, sehingga pada kondisi tertentu dapat berubah menjadi pelaku atau menunjukkan perilaku agresif sebagai mekanisme pertahanan diri. Siklus ini memperlihatkan bahwa *bullying* bukan hanya permasalahan individu, melainkan fenomena sosial yang dapat berulang dan berkembang jika tidak diputus melalui intervensi yang tepat.

Dari perspektif preventif, temuan-temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini terhadap tanda-tanda *bullying* dan dampaknya. Guru, dosen, dan tenaga kependidikan perlu dibekali kemampuan untuk mengenali perubahan perilaku, penurunan prestasi akademik, serta gejala psikologis yang muncul pada peserta didik. Intervensi yang dilakukan sejak tahap awal diyakini dapat mencegah berkembangnya gangguan psikologis yang lebih berat dan memutus rantai dampak jangka panjang *bullying*. Selain intervensi individual, pendekatan berbasis institusi juga memiliki peran yang sangat penting. Kebijakan anti-*bullying* yang jelas, konsisten, dan berorientasi pada perlindungan korban perlu diimplementasikan secara nyata, bukan hanya bersifat administratif. Mekanisme pelaporan yang aman, rahasia, dan berpihak pada korban dapat meningkatkan keberanian individu untuk melaporkan kasus *bullying* tanpa takut akan stigma atau pembalasan. Hal ini menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang inklusif dan aman. Pembahasan ini menegaskan bahwa *bullying* merupakan masalah multidimensional yang memerlukan penanganan lintas sektor. Kolaborasi antara institusi pendidikan, layanan kesehatan mental, keluarga, dan komunitas sosial menjadi kunci dalam menekan dampak jangka panjang *bullying*. Dengan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, tidak hanya proses pemulihan korban yang dapat dioptimalkan, tetapi juga pencegahan terhadap munculnya kasus *bullying* baru di masa mendatang (Gunawan & Hasnawati, 2023). Upaya ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, aman, dan mendukung perkembangan akademik serta psikososial peserta didik secara optimal.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan bentuk kekerasan psikososial yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang dan cukup kompleks terhadap kesehatan mental korban, termasuk mahasiswa yang pernah mengalami *bullying* sejak masa kanak-kanak atau remaja. Pengalaman *bullying* yang terjadi secara berulang dan disertai ketidakseimbangan kekuasaan tidak hanya berdampak pada

kondisi emosional korban dalam waktu singkat, tetapi juga dapat memicu munculnya berbagai masalah psikologis yang berlangsung lama, seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pascatrauma atau PTSD, penurunan harga diri, serta kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Dampak tersebut juga berpengaruh pada aspek akademik korban, seperti menurunnya konsentrasi belajar, motivasi akademik, dan partisipasi dalam kegiatan pendidikan, yang dalam jangka panjang dapat menghambat pencapaian akademik dan perkembangan diri. Selain itu, tekanan psikologis yang dialami secara terus-menerus akibat *bullying* turut berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, keluhan somatik, serta menurunnya tingkat kesejahteraan secara umum. Temuan ini menunjukkan bahwa *bullying* bukan hanya masalah antarindividu, tetapi merupakan fenomena multidimensional yang memengaruhi aspek psikologis, sosial, akademik, dan biologis korban. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang menyeluruh dan berkelanjutan melalui penguatan dukungan sosial, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, penerapan kebijakan anti-*bullying* yang tegas di lingkungan pendidikan, serta peningkatan kesadaran bersama untuk menciptakan lingkungan akademik yang aman, inklusif, dan mendukung proses pemulihan serta perkembangan psikososial mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan sosial dan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup: Systematic literature review using big data analysis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3545>
- Baiti, N. F., & Setiawati, D. (2023). Studi tentang regulasi emosi pada peserta didik korban bullying di SMP Negeri 58 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 13(2), 189–198. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52680>
- D'Urso, G., Caravita, S. C., & Symonds, J. (2024). Bullying victimization as an adverse experience for psychosocial adjustment among Irish adolescents. *International Journal of Bullying Prevention*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s42380-024-00250-9>
- Daniati, N., & Fatmariza, H. (2025). The impact of bullying on students' social behavior. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 58(1), 247–256. <https://doi.org/10.23887/jpp.v58i1.87663>
- Dewi, C. I. A. L., & Valentina, T. D. (2020). Posttraumatic growth among adolescents victims of bullying. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 13–25. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i1.4342>
- Dewi, P. A. R. K., & Wilani, N. M. A. (2025). Bullying pada remaja: Apa sajakah dampaknya terhadap psikologis dan prestasi akademik korban? *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 13(4), 1483–1490.

- Dilla Triana Sartika, N. N., & Bajirani, M. P. D. (2024). Dampak psikologis pada remaja korban bullying: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(2), 5056–5064.
- Fatur Rahman, I., Moulana, M. R., & Z. (2025). Dampak bullying terhadap psikologi, fisik, dan sosial pada siswa sekolah dasar. *AEJ: Advances in Education Journal*.
- Fitriah, F., Murti, B., & Tamtomo, D. G. (2021). The effect of bullying on depression in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(2), 112–121. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2021.06.02.04>
- Furidha, B. W. (2024). Comprehension of the descriptive qualitative research method: A critical assessment of the literature. *Journal of Multidisciplinary Research*, 2, 1–8. <https://doi.org/10.56943/jmr.v2i4.443>
- Gunawan, I. M. S., & Hasnawati. (2023). Peran guru bimbingan konseling dalam upaya pencegahan bullying di sekolah. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 67–78. <https://doi.org/10.37216/taujih.v1i2.967>
- Guo, Y., Tan, X., & Zhu, Q. J. (2022). Chains of tragedy: The impact of bullying victimization on mental health through mediating role of aggressive behavior and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 988003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.988003>
- Hansson, E., Garmy, P., Vilhjálmsón, R., & Kristjánssdóttir, G. (2020). Bullying, health complaints, and self-rated health among school-aged children and adolescents. *Journal of International Medical Research*, 48(2). <https://doi.org/10.1177/0300060519895355>
- Karsodikromo, Y., Husin, M. R., & Razali, A. R. (2022). Implikasi buli siber, kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik murid. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(3), 129–139. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0403.439>
- Ketaren, M. A., Sitio, S. R., Hutagaol, S. Y. B., Sinaga, G. G., & Sinaga, I. R. (2025). Studi literatur: Analisis kasus perundungan siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 70 Jakarta. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendekia*, 2(5), 10155–10160.
- Lee, W., Han, D., & Hagedorn, W. B. (2025). The effect of childhood interpersonal trauma on social anxiety: Implications for using emotion-focused therapy with young adults. *Current Psychology*, 44(4), 2693–2704. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07352-7>
- Li, T., Chen, B., Li, Q., Wu, X., Li, Y., & Zhen, R. (2023). Association between bullying victimization and post-traumatic stress disorders among Chinese adolescents: A multiple mediation model. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05212-x>
- Maria Aufa, M. A., Aliyah, F. S., Fachrizaslim, E. M., & Zulfahmi, M. N. (2024). Strategi pencegahan bullying di lingkungan kampus melalui penggunaan media sosial. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(1), 262–269. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i1.1509>
- 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), 60–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>

- Munthe, S., Anhar, I., & Amos, J. (2025). Bullying mahasiswa Poltekkes Kemenkes Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusan*, 6(2), 8016–8024. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45671>
- Nomor, V., Karim, H., & Muarifah, N. A. (2025). Strategi coping dan stabilitas emosi dalam mengatasi korban bullying pada siswa SMA/SMK. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9, 7–10.
- Nurhayati, N., et al. (2025). Luka yang tak terlihat: Efek jangka panjang bullying mental. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 8, 6514–6519. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v8i2.48295>
- Oktaviani, S. S., Putri, S. M., & Mulyeni, S. (2025). Pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa untuk mencegah stigma bunuh diri.
- Park, A. (2025). The roles of anxiety and depressive symptoms in the relationship between school bullying victimization and suicidal ideation among South Korean college students: A serial multiple mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(2), Article 256. <https://doi.org/10.3390/ijerph22020256>
- Plexousakis, S. S., Kourkoutas, E., Giovazolias, T., Chatira, K., & Nikolopoulos, D. (2019). School bullying and post-traumatic stress disorder symptoms: The role of parental bonding. *Frontiers in Public Health*, 7, Article 75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- Setiani, A. P., Hidayah, L. N., Insan, U., & Utomo, B. (2024). Dampak bullying terhadap kesehatan psikologis siswa. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(1), 41–50.
- Siregar, B., Ariel, B., Debora, G., Kevie, H., & Rony, M. (2025). Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Comprehensive Science*, 4(4), 1476–1479. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i4.3123>
- Sutriyawan, A., & Sari, I. P. (2020). Perbedaan focus group discussion dan brainstorming terhadap pencegahan bullying di sekolah menengah pertama negeri 2 Karangtengah. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 3(1), 38–48. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.245>
- Wahyu Purba, D., Sitepu, L. A. M., & Salsabila, U. (2025). Dampak bullying sebagai faktor risiko gangguan kesehatan mental dan penurunan prestasi belajar pada mahasiswa. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 8007–8014.
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04681-4>