

Pencegahan dan Penanganan Bullying di Asrama pada Mahasiswa

Rini Palupi¹, Anggi Kusuma², Feri Kameliawati³, Amatus Yudi I⁴, Aulia Putri Rahmasari⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas AisyahPringsewu

e-mail: palupirini30@gmail.com

Abstrak

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Fenomena ini tidak hanya terjadi di sekolah dasar atau menengah, tetapi juga marak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi, termasuk mahasiswa. Dampak bullying sangat luas, tidak hanya pada korban tetapi juga pada pelaku dan lingkungan sekitar. Korban sering mengalami stres, depresi, penurunan prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Melihat dampak yang begitu serius, penting dilakukan edukasi pencegahan bullying sejak dini di lingkungan kampus. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang bahaya bullying, tetapi juga menumbuhkan kesadaran untuk saling menghargai, membangun empati, serta menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan aman. Tujuannya untuk memberika edukasi pencegahan dan penanganan bullying pada mahasiswa. Metode dengan menggunakan prepost pertanyaan, leaflet dan video pendek serta *discussion group*. Hasil menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan rata-rata skor akhir 87 dan mahasiswa dapat menjelaskan penanganan bullying di asrama. Dengan adanya penyuluhan dan sosialisasi yang berkelanjutan, diharapkan mahasiswa mampu menjadi agen perubahan dalam upaya menciptakan budaya anti-bullying di lingkungan pendidikan tinggi kesehatan dengan menggunakan media ebook atau aplikasi.

Kata kunci: Bullying, Edukasi, Mahasiswa

Abstract

Bullying is aggressive behavior that is carried out repeatedly with the aim of harming others, whether physically, verbally, or psychologically. This phenomenon occurs not only in elementary and middle schools but is also rife in higher education environments, including university students. The impact of bullying is extensive, not only on the victims but also on the perpetrators and the surrounding environment. Victims often experience stress, depression, decreased academic performance, and even physical and psychological health problems. Given such serious impacts, it is important to implement bullying prevention education early on campus. This education not only increases students' understanding of the dangers of bullying but also fosters awareness of mutual respect, builds empathy, and creates a healthy and safe academic environment. The goal is to provide education on bullying prevention and handling to students. The method used pre-post questions, leaflets, short videos, and discussion groups. The results showed an increase in knowledge with an average final score of 87, and students were able to explain how to handle bullying in dormitories. With ongoing counseling and outreach, it is hoped that students will be able to become agents of change in efforts to create an anti-bullying culture in higher education health environments using ebooks or applications

Keywords: Bullying, Education, Students

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi saat ini, kondisi lingkungan di sekitar kita semakin kompleks terutama terkait sosialisasi pada remaja. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang juga disertai dengan perubahan fisik, kognitif, social dan emosiaonal (Patricia, 1994). Pada masa ini mereka memiliki keinginan yang kuat untuk menarik perhatian orang lain. Munculnya berbagai macam emosi yang salah satunya adalah egosi yang berujung pada perilaku bullying (Fresiliya Anggraini et al., 2025). Bullying yang dilakukan di universitas lebih banyak bersifat relasional dan verbal yang paling banyak dilakukan oleh wanita (Gómez-Galán et al., 2021).

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis (Kiling-Bunga & Kiling, 2019). Beberapa bentuk berupa kekerasan verbal, psikologis, menggoda, menghina ataupun bergosip (Fauzan & Sulaeman, 2024). Terdapat bentuk bullying social yang menimbulkan isolasi terhadap korban seperti menyebarkan gossip, mengucilkan atau memanfaatkan kekuasaan untuk merendahkan orang lain. Bentuk bullying lain yang lebih canggih dan modern berupa cyberbullying yang dapat menjangkau korban secara luas, berlangsung secara daring, kapan saja dan di mana saja. Fenomena ini tidak hanya terjadi di sekolah dasar atau menengah, tidak mengenal batas usia, profesi, latar belakang sosial tetapi juga marak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi, termasuk mahasiswa (Gómez-Galán et al., 2021). Salah satu faktor yang memperparah bullying di asrama karena budaya hierarki dan tradisi senioritas yang kadang dianggap wajar sebagai bagian pembentukan karakter Asrama sebagai tempat tinggal dan tempat belajar dan berkembangnya karakter mahasiswa seharusnya menjadi ruang yang aman, nyaman dan mendukung individu secara positif (Dewi et al., 2025).

Dampak bullying yang diawali dengan perundungan, perkuliahian fisik hingga penyerangan seksual serta pembunuhan yang dikaitkan juga dengan peningkatan angka bunuh diri di kalangan remaja (Noboru et al., 2021). Remaja yang menjadi korban berisiko lebih tinggi mengalami depresi, kecemasan, kesulitan tidur, rasa tidak aman, kesepian, ketidakbahagian, gejala fisik dan mental, harga diri rendah dan penyesuaian diri yang buruk di sekolah. Dan yang melakukan perundungan berisiko tinggi mengalami penyalahgunaan zat, masalah akademik (Fauzan & Sulaeman, 2024), masalah perilaku dan kekerasan di kemudian hari (Sainz & Martín-Moya, 2023). Dampak yang sama juga terjadi pada anak TPQ atau pendidikan keagamaan dimana anak mengalami kecemasan, menurun semangat belajar, merasa takut hadir ke TPQ hingga kehilangan rasa percaya diri (Setiawan, 2025).

Terkait dengan peningkatan dampak dan kejadian bullying yang berdampak terhadap kekerasan dan bunuh diri sehingga penting dilakukan edukasi pencegahan bullying sejak dini. Edukasi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang bahaya bullying, tetapi juga menumbuhkan kesadaran untuk saling menghargai, membangun empati, serta menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan aman (Fauzan & Sulaeman, 2024). Dengan adanya penyuluhan dan sosialisasi yang berkelanjutan, diharapkan mahasiswa mampu menjadi agen perubahan dalam upaya menciptakan budaya anti bullying di lingkungan pendidikan tinggi (Gómez-Galán et al., 2021).

Edukasi bertujuan memberikan pengetahuan yang juga diharapkan dapat menumbuhkan sikap empati, toleransi dan solidaritas antar penghuni asrama agar dapat memperkuat ikatan sosial dan mencegah perilaku bullying. Beberapa cara yang dilakukan pemerintah terkait pencegahan dan penanganan antara lain dengan pemberian materi bullying, pembentukan duta bullying, poster-poster bullying, serta penyediaan guru bimbingan konseling untuk memfasilitasi diskusi baik pelaku maupun korban bullying (Widiawati et al., 2024).

Penanganan bullying yang dilakukan secara tepat dan efektif sangat penting untuk meminimalisir dampak negatifnya. Mahasiswa perlu dibekali pengetahuan tentang langkah-langkah yang harus diambil apabila mereka menjadi korban maupun saat mereka menyaksikan tindakan bullying terjadi. Pendekatan yang dilakukan tidak hanya bersifat reaktif tetapi juga pencegahan melalui berbagai kegiatan seperti edukasi, konseling serta penguatan norma-norma sosial yang positif (Dewi et al., 2025).

Di sisi lain peran keluarga dan lingkungan eksternal juga turut mempengaruhi bagaimana mahasiswa menanggapi dan mengatasi bullying. Mau tidak mau mahasiswa diarahkan untuk memahami bahwa bullying adalah tindakan yang tidak dibenarkan dan harus dilawan secara kolektif atau bersama-sama secara holistik, terpadu dan melibatkan seluruh elemen masyarakat kampus (Damayanti & Djuwita, 2021). Pentingnya edukasi penanganan dan pencegahan bullying di asrama penting karena meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai bahaya dan dampak negatif dari bullying terhadap diri sendiri maupun orang lain. Edukasi dapat membantu membangun sikap dan perilaku mahasiswa yang empati, toleransi dan saling menghormati sehingga mengurangi potensi munculnya bullying. Berikutnya mahasiswa diajarkan langkah-langkah penanganan yang tepat ketika menjadi korban maupun ketika mereka menyaksikan kejadian bullying di sekelilingnya. Berikutnya edukasi menjadi bagian upaya menciptakan budaya asrama yang bersih

dari kekerasan dan kejahatan sosial (Setiawan, 2025). Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan pencegahan dan penanganan bullying di asrama pada mahasiswa.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan Pendidikan berupa penyuluhan dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran tentang pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan perguruan tinggi. Kemudian dilakukan tanya jawab dan studi kasus singkat terkait dengan bullying. Media yang digunakan berupa leaflet dan video pendek yang diawali dengan penyebaran kuesioner pre test setelah edukasi peserta diberikan kuesioner post test. Penyuluhan dilakukan di asrama mahasiswa pada Bulan November 2025 yang diikuti oleh 25 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pembukaan kemudian menjelaskan terkait tahapan kegiatan yang akan dilakukan sebelum edukasi dilakukan. Pada saat pemberian pretest kuesioner hasil yang didapatkan rata-rata responden jawab 57. Kemudian dilakukan edukasi yang sebelumnya diberikan leaflet dan video pendek setelah sesi tersebut dilanjutkan kembali untuk sesi diskusi terkait penanganan dan pencegahan bullying di lingkungan asrama. Setelah semua kegiatan tersebut selesai dilanjutkan kembali dengan post test yang rata-rata responden memperoleh jawaban 87 terkait dengan penanganan dan pencegahan bullying.

Beberapa cara untuk mengatasi bullying salah satunya Adalah dengan pendidikan karakter karena mengajarkan nilai-nilai kebaikan dalam kegiatan sehari-hari (Azzahra et al., 2021). Di Norwegia terdapat Program Pencegahan Perundungan Olweus (OBPP) yang dirancang untuk menurunkan masalah-masalah bullying mencegah masalah baru tentang bullying dan meningkatkan kelompok grup di sekolah untuk membangun sensitifitas dari komunitas (Borgen et al., 2021).

Beberapa program yang berbeda juga diimplementasikan antara lain dengan TEI program (*Tutoria entre Iguales*) di Spanyol yang bertujuan mengembangkan kesadaran pendidikan komunitas tentang lingkungan yang aman dan positif di sekolah terhadap bullying. KiVa di Spanyol yang merupakan program untuk mengembangkan kesadaran mahasiswa untuk melawan bullying. Program *Mediation Teams* dengan memberikan ruang untuk berdialog dengan bantuan mediator (Sainz & Martín-Moya, 2023).

Intervensi yang sudah dilakukan di sekolah-sekolah untuk mengurangi bullying dengan intervensi kurikulum berupa pendidikan pancasila, intervensi budaya berupa toleransi, intervensi kelembagaan yaitu pemberian hukuman pada pelaku yang melakukan bullying (Noboru et al., 2021). Intervensi yang sama dengan disertai simulasi peran dan pembentukan duta anti bullying menunjukkan peningkatan pengetahuan kognitif siswa terkait bullying (Aisyah, 2025). Edukasi psikososial juga dapat digunakan untuk pencegahan bullying yaitu dengan tarik nafas dalam dan afirmasi positif (Setiawan, 2025).



Gambar Dokumentasi Pelaksanaan edukasi bullying

SIMPULAN

Edukasi tentang bullying diberikan tidak hanya pada korban tetapi juga pelaku untuk meminimalkan dampak psikologis baik terhadap korban maupun pelaku bullying. Program-

program yang menarik akan menjadikan remaja maupun anak-anak dan orang dewasa dapat lebih memahami dampak besar terkait bullying.

SARAN

Insitusi pendidikan dan kesehatan secara teratur mencegah dan memfasilitasi deteksi dini dan penanganan bullying yang terjadi di pendidikan tinggi. Program Pendidikan Anti Kekerasan memerlukan dukungan dari semua pihak sehingga bullying dapat ditekan dan juga tidak menjadi budaya dalam kehidupan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, P. S. (2025). Gerakan Anti Bullying untuk Meningkatkan Pengetahuan Kognitif Bullying pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Medika*, 4(4), 1185–1191.
- Azzahra, S. S., Maria, A., & Moses, G. R. (2021). The factors of bullying and character education on teenagers. *Preprints*, 1(April), 1–9. <https://doi.org/10.20944/preprints202104.0102.v1>
- Borgen, N. T., Olweus, D., Kirkebøen, L. J., Breivik, K., Solberg, M. E., Frønes, I., Cross, D., & Raaum, O. (2021). The Potential of Anti-Bullying Efforts to Prevent Academic Failure and Youth Crime. A Case Using the Olweus Bullying Prevention Program (OBPP). *Prevention Science*, 22(8), 1147–1158. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01254-3>
- Damayanti, M., & Djuwita, E. (2021). Pengaruh Pengalaman Hukuman Fisik Dan Jenis Kelamin Terhadap Mitos Dan Intensi Penggunaan Hukuman Fisik Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 63–75. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.63>
- Dewi, N., Syayuthi, A., Marlianka, M., Apriandy, M. I., & Sunanti, I. (2025). Membangun Budaya Komunikasi Positif Untuk Mencegah Bullying Dikalangan Santri Melalui Pendekatan Edukasi Dan Dialog. *Jurnal Medika*, 4(4), 1135–1139.
- Fauzan, H., & Sulaeman, D. (2024). Overcoming Bullying in the Educational Environment: Prevention and Intervention Strategies in Schools. *Journal of English Language and Education*, 9(4), 12–26. <https://doi.org/10.31004/jele.v9i2.489>
- Fresiliya Anggraini, R., Ardinata, Agustriyani, F., & Palupi, R. (2025). Hubungan Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental di SMP 4 Gading Rejo. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 197–203. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.580>
- Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., & Martínez-López, J. Á. (2021). Trajectories of victimization and bullying at university: Prevention for a healthy and sustainable educational environment. *Sustainability (Switzerland)*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/su13063426>
- Kiling-Bunga, B. N., & Kiling, I. Y. (2019). Tinjauan Persepsi Anak Terhadap Kekerasan. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2086>
- Noboru, T., Amalia, E., Hernandez, P. M. R., Nurbaiti, L., Affarah, W. S., Nonaka, D., Takeuchi, R., Kadriyan, H., & Kobayashi, J. (2021). School-based education to prevent bullying in high schools in Indonesia. *Pediatrics International*, 63(4), 459–468. <https://doi.org/10.1111/ped.14475>
- Patricia, H. M. (1994). Theories of Developmental Psychology (3rd ed.). In *PsycCRITIQUES* (Vol. 39, Issue 1). <https://doi.org/10.1037/033859>
- Sainz, V., & Martín-Moya, B. (2023). The importance of prevention programs to reduce bullying: A comparative study. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1066358>
- Setiawan, A. (2025). Edukasi Psikososial Untuk Pencegahan Bullying pada Anak di Tpq Al-Amin Sukorejo Pasuruan. *Jurnal Medika: Medika*, 4(3 SE-Articles), 467–471. <https://doi.org/10.31004/c7vjvv84>
- Widiawati, S., Saswati, N., & Marisdayana, R. (2024). Pendampingan Duta Bullying Terhadap Pencegahan Bullying Pada Siswa/i di SMKN Kesehatan Sarolangun. *Jurnal Medika: Medika*, 3(2), 52–56. <https://doi.org/10.31004/75dj4t90>