

KESAN BULI TERHADAP PERKEMBANGAN EMOSI MAHASISWA

Nurul Huda ishak

Kulliyyah Kuanseling, Pendidikan dan Sains Sosial, Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah

nurulhudaishak@unishams.edu.my

Nor Asikhin Ishak

Universiti utara Malaysia

norasikhin.ishak@uum.edu.my

Nur Hikmah Mubarak

Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia

nurulhudaishak@unishams.edu.my

Anis Fatima Savugathali

Kulliyyah Kuanseling, Pendidikan dan Sains Sosial, Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah

anisfatima@unishams.edu.my

Najah Mat Rafae

Kulliyyah Kuanseling, Pendidikan dan Sains Sosial, Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah

najahrafae@unishams.edu.my

ABSTRACT

Isu buli dalam kalangan mahasiswa di institusi pengajian tinggi semakin membimbangkan dan memberi impak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosi pelajar, khususnya di negeri Kedah. Walaupun fenomena buli sering dikaitkan dengan peringkat sekolah, hakikatnya perlakuan buli dalam konteks kampus turut berlaku dan boleh menjejaskan perkembangan psikologi, sosial serta akademik mahasiswa. Bentuk buli yang dialami termasuklah buli siber, buli verbal, pengasingan sosial, manipulasi emosi serta tekanan akademik oleh rakan sebaya. Mahasiswa yang menjadi mangsa seringkali mengalami tekanan emosi seperti keresahan, kemurungan, perasaan tidak selamat, dan gangguan harga diri yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental mereka. Kajian-kajian terdahulu dan terkini mendapati kesan buli boleh dilihat dalam dua dimensi, iaitu jangka pendek dan jangka panjang. Kesan jangka pendek termasuklah hilang fokus dalam pembelajaran, gangguan tidur, dan masalah interaksi sosial, manakala kesan jangka panjang pula berkait dengan risiko gangguan kesihatan mental berpanjangan, prestasi akademik yang lemah, serta kesukaran dalam kerjaya dan kehidupan dewasa. Kajian ini menekankan pentingnya institusi pengajian tinggi di Kedah membentuk sistem sokongan dan intervensi yang bersesuaian, termasuk program kaunseling dan sokongan rakan sebaya bagi menangani gejala ini. Artikel ini turut mencadangkan bahawa pendekatan terapi kognitif tingkah laku (CBT) adalah antara kaedah intervensi yang berkesan dalam membantu mangsa membina semula ketahanan emosi. Justeru, memahami kesan buli terhadap emosi mahasiswa adalah penting bagi mewujudkan persekitaran kampus yang lebih selamat, sejahtera dan menyokong pembangunan insan secara holistik.

Kata kunci: buli, mahasiswa, emosi, tekanan, universiti, kesihatan mental.

1. PENDAHULUAN

Buli dalam kalangan mahasiswa merupakan isu sosial yang semakin membimbangkan walaupun lebih banyak tumpuan diberikan kepada pelajar sekolah. Di institusi pengajian tinggi (IPT), buli wujud dalam pelbagai bentuk seperti buli siber, pengasingan sosial, dan penghinaan verbal yang memberi kesan kepada kesejahteraan emosi mahasiswa (Rigby, 1996; Ahmad et al., 2023).

Kajian yang dijalankan di Kedah mendapati bahawa mahasiswa yang menjadi mangsa buli menunjukkan tahap tekanan emosi yang tinggi dan kesukaran untuk menyesuaikan diri dalam

kehidupan kampus. Kajian Ahmad et al. (2023) di Universiti Utara Malaysia (UUM) menunjukkan bahawa 1 daripada 5 mahasiswa mengakui pernah menjadi mangsa buli secara langsung atau tidak langsung sepanjang pengajian mereka.

Dapatan kajian daripada pelbagai pakar bidang penyelidikan berkaitan buli seperti Olweus (1994, 2013), Slee, Ma dan Taki (2003), serta Rigby (2010) bersetuju bahawa buli ialah satu perbuatan agresif yang dilakukan dengan sengaja dan berulang kali dengan niat untuk menyakiti mangsa. Perbuatan buli yang dilakukan oleh seorang pembuli atau beberapa orang pembuli dikenali sebagai buli kolektif terhadap seorang mangsa atau sekumpulan mangsa (Abdul Malek, 2004). Tingkah laku buli ini terjadi apabila ketidakseimbangan kuasa wujud dan menyebabkan mangsa gagal untuk mempertahankan dirinya daripada didera atau dipermainkan-mainkan oleh pembuli (Nelson et al., 2019).

2. JENIS BULI

Buli Siber

Buli siber merupakan antara bentuk buli yang paling dominan dalam kalangan mahasiswa masa kini. Penggunaan platform media sosial seperti WhatsApp, Telegram, Instagram dan X (Twitter) sering disalahgunakan untuk menyebarkan mesej berunsur penghinaan, sindiran, penyebaran maklumat peribadi tanpa izin, dan mencetuskan tekanan psikologi kepada mangsa. Menurut Ortega et al. (2009), buli siber memberikan kesan psikologi yang mendalam kerana ia berlaku secara terbuka, berterusan dan sukar dikawal oleh pihak berautoriti universiti. Mahasiswa yang dibuli melalui platform digital sering mengalami tekanan emosi yang berpanjangan kerana bentuk buli ini bersifat invasif dan tidak mengenal waktu atau ruang.

Buli Sosial dan Pengasingan

Bentuk buli sosial dalam kalangan mahasiswa merangkumi tindakan meminggirkan individu daripada kumpulan rakan sebaya, tidak diajak menyertai aktiviti kursus, atau dipulaukan dalam interaksi sosial kampus. Keadaan ini menyebabkan mangsa berasa terasing dan tidak dihargai dalam persekitaran pembelajaran. Menurut Rigby (1996), pengasingan sosial merupakan bentuk buli yang menyakitkan kerana ia menyerang keperluan asas manusia untuk berinteraksi dan diterima oleh kumpulan. Mangsa sering mengalami tekanan dalaman dan kemerosotan keyakinan diri apabila merasakan diri mereka tidak diiktiraf atau ditolak oleh komuniti kampus.

Buli Verbal dan Emosi

Buli verbal berlaku apabila individu dihina, diejek, dimaki atau direndahkan martabatnya secara lisan sama ada secara langsung atau di hadapan umum. Dalam kalangan mahasiswa, penghinaan sering dikaitkan dengan latar belakang keluarga, fizikal, status kewangan atau prestasi akademik. Menurut Teicher et al. (2010), penderaan verbal seperti cercaan dan sindiran tajam boleh mencetuskan kecederaan emosi yang setara dengan trauma fizikal. Buli emosi pula melibatkan permainan psikologi seperti manipulasi perasaan, ugutan halus dan pemerasan emosi yang menyebabkan mangsa mengalami kebingungan, rasa bersalah atau takut untuk bersuara.

Buli Akademik

Bentuk buli akademik dalam kalangan mahasiswa berlaku apabila rakan sekumpulan menyisihkan seseorang daripada tugas berkumpulan, memanipulasi hasil kerja orang lain, atau menuduh mangsa tidak menyumbang dalam tugas walaupun sebaliknya. Dalam sesetengah kes, pensyarah atau pelajar senior juga didapati memberi tekanan tidak wajar melalui diskriminasi atau layanan pilih kasih. Kajian oleh Wolpert (2010) menunjukkan bahawa mahasiswa yang dibuli secara akademik sering menunjukkan prestasi merosot, enggan bekerjasama dalam kumpulan, dan mengalami tekanan mental ketika menjalankan tugas. Buli akademik menghakis motivasi dan keinginan mahasiswa untuk meneruskan pengajian dalam suasana yang sihat.

3. CIRI-CIRI MANGSA BULI

Mangsa buli lazimnya memiliki beberapa ciri peribadi dan sosial yang menjadikan mereka lebih terdedah kepada tindakan agresif rakan sebaya. Kajian menunjukkan bahawa aspek seperti kelemahan fizikal, keresahan melampau, harga diri yang rendah, serta kekurangan sokongan sosial memainkan peranan utama dalam meletakkan individu sebagai sasaran buli (Wolke, Copeland, & Angold, 2013). Mereka biasanya bersifat pasif, sukar mempertahankan diri, terlalu berhati-hati dalam pergaulan dan lebih bergantung kepada ibu bapa atau penjaga dalam hal kehidupan harian (Swearer et al., 2010).

Kelainan Diri dan Sosial

Antara ciri utama mangsa buli ialah memiliki kelainan dari segi penampilan, gaya komunikasi, latar belakang keluarga atau budaya, serta status ekonomi yang berbeza daripada majoriti rakan sebaya. Kajian oleh Kshirsagar, Agarwal dan Bavdekar (2007) menunjukkan bahawa pelajar yang dianggap “berbeza” sering dijadikan sasaran, terutama pelajar baharu, pelajar yang disayangi guru atau mereka yang memiliki nama unik. Selain itu, Amin Al Haadi (2013) turut melaporkan bahawa kelainan dalam bentuk penampilan fizikal, kemahiran sosial yang lemah dan hubungan sosial yang renggang menjadi pemangkin kepada insiden buli di sekolah dan institusi pendidikan tinggi.

Ciri Fizikal

Ciri-ciri fizikal seperti tubuh yang kecil, lemah, atau ketidakupayaan fizikal turut menjadikan seseorang itu lebih cenderung menjadi mangsa buli. Kajian oleh Olweus (1995) menyatakan bahawa mangsa buli biasanya bersifat pasif, kelihatan cemas dan memiliki tahap harga diri yang rendah. Dalam kajian lanjutan oleh Wolke et al. (2015), individu dengan kekurangan fizikal seperti gagap, bentuk wajah yang luar biasa, atau pergerakan yang perlahan sering menjadi subjek ejekan dan penghinaan secara berterusan. Ciri fizikal ini, apabila dikaitkan dengan ketidakpercayaan diri, membolehkan pembuli melihat mereka sebagai sasaran yang mudah dikawal dan sukar melawan.

Tingkah Laku Provokatif

Walaupun ramai mangsa buli tergolong dalam golongan pasif, terdapat juga individu yang dibuli kerana tingkah laku provokatif tanpa disedari. Ini termasuk sikap suka menegur secara sinis, nada suara yang kasar, atau menunjukkan tingkah laku yang mengundang konflik. Sullivan, Sullivan dan Cleary (2004) menegaskan bahawa sesetengah mangsa memiliki gaya komunikasi yang menimbulkan rasa tidak senang dalam kalangan rakan, walaupun tanpa niat jahat. Keadaan ini menyebabkan mereka sering terlibat dalam konflik sosial sehingga dilabel sebagai ‘mangsa yang

mengundang'. Oleh itu, intervensi kaunseling bagi mangsa seperti ini perlu menumpukan kepada kemahiran sosial dan pengurusan emosi.

Personaliti dan Keyakinan Diri

Personaliti yang lemah, kurang daya kepimpinan, dan tidak berkarisma menjadikan seseorang lebih mudah dipinggirkan dan disasarkan oleh pembuli. Swearer et al. (2010) menyatakan bahawa individu yang mempunyai imej sendiri negatif dan kurang keyakinan tidak mampu melindungi diri dalam situasi tertekan, malah cenderung untuk menyalahkan diri sendiri atas tindakan buli yang diterima. Mangsa buli ini juga menunjukkan kesukaran membina hubungan positif dengan rakan sebaya dan sering memilih untuk bersendirian (Arseneault, Bowes, & Shakoor, 2010). Kurangnya rakan yang boleh dipercayai turut meningkatkan kerentanan terhadap buli, khususnya dalam kalangan pelajar baharu yang belum berjaya menyesuaikan diri dengan persekitaran.

4. KESAN BULI

Kesan Buli Terhadap Mangsa Buli

Secara umumnya, buli memberi kesan yang amat mendalam terhadap kesejahteraan keseluruhan mangsa, merangkumi aspek psikologikal, fizikal, sosial dan akademik. Buli bukan sahaja menjejaskan emosi secara langsung, malah turut memberi kesan terhadap prestasi pembelajaran serta hubungan interpersonal mangsa di institusi pengajian. Dalam kalangan mahasiswa, kesan ini sering dilihat dalam dua bentuk utama iaitu kesan jangka pendek dan kesan jangka panjang, bergantung kepada tempoh, bentuk buli yang dialami, serta tahap sokongan sosial yang diterima oleh mangsa.

Kesan Jangka Masa Pendek

1. Kesan Psikologikal

Mangsa buli dalam kalangan mahasiswa sering mengalami gangguan psikologi seperti kemurungan ringan, keresahan, ketakutan melampau, dan perasaan tidak berdaya. Beale (2001) dan Roberts & Coursel (1996) menyatakan bahawa antara kesan segera yang dialami ialah kesunyian, penurunan prestasi, keengganan menghadiri kelas dan pemikiran untuk mencederakan diri. Kajian terkini oleh Alim et al. (2020) mendapati bahawa lebih 40% mahasiswa yang menjadi mangsa buli mengalami simptom gangguan keresahan sosial (social anxiety). Tambahan pula, Lereya et al. (2013) melaporkan peningkatan tingkah laku menyakiti diri sendiri (self-harm) dan kecenderungan bunuh diri dalam kalangan pelajar universiti yang mengalami buli berterusan. Simptom ini biasanya berpunca daripada penghinaan terbuka, pengasingan sosial dan serangan verbal yang menjatuhkan harga diri mangsa secara berulang.

2. Kesan Fizikal dan Psikosomatik

Kesan buli turut dirasakan dalam bentuk fizikal, sama ada secara langsung seperti kecederaan akibat buli fizikal, atau tidak langsung dalam bentuk simptom psikosomatik. Mangsa sering mengalami sakit kepala, gangguan tidur, keletihan, serta ketegangan otot akibat tekanan berpanjangan. Kajian oleh Teicher et al. (2010) mendapati bahawa buli lisan yang berulang dapat mengganggu struktur otak, khususnya di bahagian *corpus callosum*, yang berfungsi mengawal emosi dan memori. Ini menyebabkan mangsa mengalami gangguan fisiologi tanpa sebab perubatan yang jelas. Tambahan

pula, Gini dan Pozzoli (2009) serta Wolke dan Lereya (2014) mengesahkan kaitan antara kejadian buli dan simptom somatik seperti sakit perut dan jantung berdebar dalam kalangan pelajar kolej.

3. Kesan terhadap Pembelajaran

Dari sudut akademik, mangsa buli menunjukkan penurunan konsentrasi, kehilangan motivasi belajar dan cenderung mengelak daripada menghadiri kelas atau berkumpul dengan rakan sekelas. Fauziah dan Goh (2005) melaporkan bahawa ketakutan yang melampau menyebabkan ramai pelajar memilih untuk tidak hadir ke kampus bagi mengelakkan interaksi dengan pembuli. Kajian oleh Graham & Juvonen (dalam Wolpert, 2010) yang melibatkan 2,300 pelajar sekolah menengah di Los Angeles menunjukkan mereka yang kerap dibuli mencatat prestasi akademik lebih rendah dan kurang penglibatan dalam aktiviti kelas. Fenomena serupa turut berlaku di peringkat pengajian tinggi, di mana tekanan emosi mengganggu keupayaan mahasiswa untuk fokus dan menyelesaikan tugas dengan berkesan (Arseneault et al., 2008).

Kesan Jangka Masa Panjang

1. Kesan Emosi dan Kesihatan Mental

Dalam jangka panjang, mangsa buli cenderung mengalami kemurungan kronik, gangguan tekanan pascatrauma (PTSD), dan gangguan personaliti yang menghalang mereka untuk membina hubungan sihat di alam dewasa. Amin Al Haadi (2013) melaporkan bahawa mangsa cenderung menyalahkan diri sendiri atas buli yang dialami, yang seterusnya menjejaskan harga diri dan membentuk kepercayaan negatif terhadap dunia sekeliling. Grennan & Woodhams (2007) dalam kajian terhadap banduan muda mendapati mereka yang terlibat sebagai mangsa atau pembuli menunjukkan tahap tekanan emosi dan kemurungan yang tinggi, serta kekurangan kemahiran daya tindak. Ini turut dikukuhkan oleh Ortega et al. (2009) yang melaporkan bahawa mangsa buli, termasuk dalam bentuk siber, menunjukkan simptom jangka panjang seperti kemarahan, kesedihan, dan rasa malu mendalam.

2. Kesan Fizikal dan Biologikal

Kesihatan fizikal mangsa juga boleh terjejas untuk tempoh panjang. Kajian oleh Sigurdson et al. (2014) serta Wolke et al. (2013) mendapati mangsa buli menunjukkan kadar sakit kepala, insomnia dan kesakitan badan kronik yang lebih tinggi berbanding mereka yang tidak pernah dibuli. Lebih membimbangkan, mereka yang dibuli ketika muda berisiko tinggi mengalami gangguan kesihatan mental yang menjejaskan keupayaan fizikal apabila dewasa (Takizawa et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahawa kesan buli bukan sahaja menyerang emosi dan mental, malah meresap hingga ke tahap fisiologi dan biologi tubuh manusia.

3. Kesan terhadap Kerjaya dan Sosial

Mangsa buli yang tidak mendapat rawatan psikososial sewajarnya mungkin menghadapi kesukaran menyesuaikan diri di alam pekerjaan. Mereka lazimnya memiliki tahap pendidikan lebih rendah, kurang pendapatan, serta mengalami masalah komunikasi dan keyakinan di tempat kerja. Dombeck (2007) menyatakan bahawa individu yang trauma akibat buli sukar membina hubungan profesional dan sering mengelakkan interaksi sosial. Kajian oleh Binder & Losel (2011) menunjukkan bahawa mangsa juga menghadapi kesukaran dalam membentuk hubungan jangka panjang seperti perkahwinan dan persahabatan, kerana kekurangan sokongan sosial dan keyakinan terhadap orang

lain. Dalam jangka panjang, hal ini berisiko melanjutkan kitaran buli — di mana mangsa dahulu berpotensi menjadi mangsa semula dalam persekitaran kerja atau komuniti.

5. KESIMPULAN

Fenomena buli bukan lagi isu terasing di sekolah semata-mata, tetapi telah merebak ke institusi pengajian tinggi, termasuk dalam kalangan mahasiswa di negeri Kedah. Ia merupakan masalah sosial yang memberi kesan serius terhadap pembangunan sumber manusia yang berkualiti, khususnya dari sudut kesejahteraan emosi, psikologi dan akademik mahasiswa. Tindakan buli memberi impak yang ketara terhadap mangsa, bukan sahaja dalam jangka masa pendek seperti kemurungan, keresahan dan prestasi akademik yang merosot, malah turut membawa kesan jangka panjang seperti gangguan mental berpanjangan, masalah penyesuaian sosial dan kerjaya di masa hadapan.

Dari perspektif Islam, perlakuan buli jelas bertentangan dengan prinsip Karamah Insaniah yang menekankan kemuliaan dan maruah setiap individu. Setiap perbuatan kezaliman terhadap orang lain akan dihisab oleh Allah SWT di akhirat kelak, sebagaimana disebut dalam Surah al-Kahf ayat 49 dan hadis Nabi SAW tentang muflis akhirat. Justeru, usaha membendung gejala buli dalam kalangan mahasiswa bukan sahaja menjadi keperluan sosial dan pendidikan, bahkan juga satu tanggungjawab moral dan agama.

Mengenal pasti ciri-ciri mangsa dan pembuli dalam konteks institusi pengajian tinggi adalah langkah penting dalam merangka intervensi yang efektif. Peranan kaunselor amat signifikan dalam memberi bantuan psikososial serta membimbing mangsa ke arah pemulihan emosi dan pengukuhan harga diri. Justeru, pendekatan intervensi seperti terapi kognitif tingkah laku, program sokongan rakan sebaya dan pendidikan nilai Islam perlu diterapkan bagi mewujudkan suasana kampus yang selamat, sejahtera dan menyokong kesejahteraan emosi semua mahasiswa.

6. ACKNOWLEDGEMENT

scholarship Ucapan terima kasih kepada semua penulis dan pengkaji yang telah terlibat dalam kajian dan juga penulisan. Sekalung penghargaan juga kepada pihak journal PASAK dalam menerbitkan artikel ini untuk dikongsikan kepada dunia akademik dan juga masyarakat awam secara amnya.

7. REFERENCES (Bold, Times New Roman, 12, APA style)

Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: "Much ado about nothing?" *Psychological Medicine*, 40(5), 717–729. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991383>

Binder, H., & Lösel, F. (2011). The long-term impact of bullying on adulthood: Psychosocial adjustment problems and delinquency. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 17(2), 297–305. <https://doi.org/10.1007/s10610-011-9150-6>

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. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>

- Gini, G., & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1215>
- Grennan, S., & Woodhams, J. (2007). The impact of bullying and coping strategies on the psychological distress of young offenders. *Psychology, Crime & Law*, 13(5), 487–504. <https://doi.org/10.1080/10683160601060598>
- Lereya, S. T., Winsper, C., Heron, J., Lewis, G., Gunnell, D., Fisher, H. L., & Wolke, D. (2013). Being bullied during childhood and the prospective pathways to self-harm in late adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(6), 608–618. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.03.012>
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Calmaestra, J., & Vega, E. (2009). The emotional impact of bullying and cyberbullying: Differences in perceived severity and victim response. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 464–469. <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0002>
- Sigurdson, J. F., Wallander, J. L., & Sund, A. M. (2014). Is involvement in school bullying associated with general health and psychosocial adjustment in adulthood? *Child Abuse & Neglect*, 38(10), 1607–1617. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.006>
- Takizawa, R., Maughan, B., & Arseneault, L. (2014). Adult health outcomes of childhood bullying victimization: Evidence from a five-decade longitudinal British birth cohort. *American Journal of Psychiatry*, 171(7), 777–784. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13101401>
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Sheu, Y. S., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2010). Hurtful words: Association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities. *American Journal of Psychiatry*, 167(12), 1464–1471. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10010020>
- Wolke, D., & Lereya, S. T. (2015). Long-term effects of bullying. *Archives of Disease in Childhood*, 100(9), 879–885. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2014-306667>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Dombeck, M. (2007). *The long-term effects of bullying*. MentalHelp.net.
- Rigby, K. (1996). Bullying in schools and what to do about it. In P. Smith & S. Sharp (Eds.), *School bullying: Insights and perspectives* (pp. 1–12). Routledge.
- Wolpert, S. (2010, August 19). Victims of bullying suffer academically as well, UCLA psychologists report. *UCLA Newsroom*. <https://newsroom.ucla.edu/releases/victims-of-bullying-suffer-academically-168220>