



## EFEK PEMBULLYAN TERHADAP EMOSI ANAK USIA DINI DAN DAMPAKNYA PADA PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS

### THE EFFECTS OF BULLYING ON EARLY CHILDHOOD EMOTIONS AND ITS IMPACT ON PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT

Fadhilah<sup>1</sup>, Vivi Widya Wati<sup>2</sup>, Muhammad Daffa Pratama<sup>3</sup>, Sani Safitri<sup>4</sup>, Syarifuddin<sup>5</sup>,

<sup>1</sup>(Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia)

<sup>2</sup>(Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia)

<sup>3</sup>(Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia)

<sup>4</sup>(Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia)

<sup>5</sup>(Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Indonesia)

[fadhilah4456@gmail.com](mailto:fadhilah4456@gmail.com), [viviwidiaa06@gmail.com](mailto:viviwidiaa06@gmail.com), [muhammaddaffapratama57@gmail.com](mailto:muhammaddaffapratama57@gmail.com)

[sani\\_safitri@fkip.unsri.ac.id](mailto:sani_safitri@fkip.unsri.ac.id), [syarifuddin@fkip.unsri.ac.id](mailto:syarifuddin@fkip.unsri.ac.id)

#### Abstrak

Pembullying merupakan salah satu masalah sosial yang masih sering terjadi di Indonesia dan dapat menimpa siapa saja tanpa memandang usia, tempat, maupun waktu. Bentuk pembullying dapat berupa kekerasan verbal, fisik, maupun psikologis yang berpotensi menimbulkan cedera fatal, baik secara fisik maupun mental. Dampak psikologis dari tindakan bullying dapat mengganggu kondisi emosional korban dalam berpikir, merasa, dan berperilaku sehingga memengaruhi kehidupan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek pembullying terhadap emosi anak usia dini serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan terkait fenomena bullying dan kesehatan mental anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembullying menyebabkan gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan penurunan kepercayaan diri yang berdampak pada penyesuaian sosial anak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif orang tua dan guru dalam memberikan pendidikan karakter, rehabilitasi psikologis, serta menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak.

**Kata Kunci :** Pembullying, Emosi Anak Usia Dini, Perkembangan Psikologis, Pendidikan Karakter

#### Abstract

Bullying is a social problem that continues to occur in Indonesia and can affect anyone regardless of age, place, or time. Forms of bullying can be verbal, physical, or psychological, each of which may cause serious harm, both physically and mentally. The psychological effects of bullying can disrupt the victims' emotions, thoughts, and behaviors, thus influencing their social lives. This study aims to analyze the effects of bullying on early childhood emotions and its impact on their psychological development. The research method used is library research, which involves reviewing relevant literature related to bullying phenomena and children's mental health. The results indicate that bullying leads to psychological disorders such as stress, anxiety, and decreased self-confidence, which affect children's social adjustment. Therefore, the active role of parents and teachers is essential in providing character education, psychological rehabilitation, and creating a safe and supportive environment for children.

**Keywords:** Bullying, Early Childhood Emotions, Psychological Development, Character Education.

## PENDAHULUAN

Bullying telah menjadi permasalahan serius yang kerap terjadi di kalangan anak-anak dan remaja, baik di lingkungan sekolah, tempat bermain, maupun dalam interaksi sosial sehari-hari. Fenomena ini tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga menjadi isu global yang mengancam perkembangan anak dari segi fisik, emosional, maupun sosial. Bentuk perundungan sangat beragam, mulai dari kekerasan fisik seperti memukul dan mendorong, kekerasan verbal seperti mengejek dan menghina, hingga bentuk yang lebih halus seperti mengucilkan seseorang dari kelompok pertemanan (Aristiani, Mohammad Kanzunudin, 2020). Di era digital seperti sekarang, bullying juga semakin kompleks dengan munculnya cyberbullying, di mana korban mengalami perundungan melalui media sosial, pesan singkat, atau platform daring lainnya. Kondisi ini memperluas jangkauan dan dampak bullying, membuat korban sulit untuk melindungi diri dan memperparah trauma psikologis yang dialami.

Banyak anak yang menjadi korban bullying memilih untuk diam dan tidak melaporkan kejadian yang mereka alami. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti rasa takut akan balas dendam dari pelaku, tidak percaya bahwa ada pihak yang bisa membantu, atau karena korban telah kehilangan rasa percaya diri akibat perlakuan buruk yang terus-menerus mereka terima. Padahal, dampak bullying terhadap anak tidak hanya bersifat sementara, tetapi dapat meninggalkan luka psikologis mendalam yang memengaruhi perkembangan kepribadian mereka di masa depan.

Bullying dapat menimbulkan dampak yang luas, tidak hanya pada kondisi fisik tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional anak. Anak-anak yang mengalami perundungan sering kali mengalami stres berat, kecemasan, dan kehilangan rasa percaya diri. Dalam beberapa kasus, bullying dapat menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius seperti depresi, trauma, bahkan munculnya pikiran untuk menyakiti diri sendiri (Ratna et al., 2024). Dampak psikologis ini juga memengaruhi prestasi akademik korban. Anak yang menjadi korban bullying cenderung kehilangan konsentrasi, motivasi, serta merasa tidak aman di lingkungan sekolah, sehingga prestasi mereka menurun dan hubungan sosialnya terganggu.

Efek psikologis dari bullying juga dapat berlangsung dalam jangka panjang. Banyak korban yang tumbuh dengan perasaan cemas berlebihan, kesulitan menjalin hubungan sosial, dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Beberapa bahkan membawa trauma tersebut hingga dewasa, yang dapat memengaruhi kehidupan kerja maupun hubungan keluarga mereka (Amin, 2020). Dengan demikian, bullying bukanlah persoalan sepele, melainkan fenomena sosial-psikologis yang memerlukan perhatian

serius dan strategi pencegahan yang sistematis.

Melihat besarnya dampak tersebut, diperlukan peran aktif orang tua, guru, dan masyarakat untuk memahami dan menanggulangi bullying sejak dini. Kesadaran kolektif tentang bahaya perundungan perlu ditingkatkan agar semua pihak dapat berpartisipasi dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi anak-anak. Selain itu, pendidikan karakter dan pendekatan psikologis harus menjadi bagian dari sistem pendidikan untuk menanamkan empati, menghargai perbedaan, dan menumbuhkan kemampuan anak mengelola emosi secara positif.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang tidak hanya membahas gangguan fisik akibat bullying, tetapi juga menelaah dampak psikologis dan emosional yang dialami anak usia dini. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bentuk-bentuk perilaku bullying, dampaknya terhadap perkembangan psikologis anak, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi bullying agar anak-anak dapat tumbuh dengan rasa percaya diri dan kesejahteraan mental yang optimal.

## **METEOROLOGI**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) sebagai pendekatan utama dalam menganalisis topik mengenai efek pembullying terhadap emosi anak usia dini serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis. Studi pustaka merupakan jenis penelitian yang berfokus pada pengumpulan, analisis, dan sintesis berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan tema penelitian. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan sumber ilmiah yang sudah ada (Eka Wahyu Hestya Budiarto, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan pengumpulan data lapangan, melainkan menghimpun data dari sumber-sumber tertulis yang kredibel seperti buku ilmiah, jurnal nasional dan internasional, hasil penelitian terdahulu, laporan resmi, serta artikel akademik yang berkaitan dengan topik bullying dan kesehatan mental anak. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk menemukan kesamaan temuan, perbedaan perspektif, dan perkembangan terbaru dalam kajian tentang dampak psikologis bullying.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Data primer, yaitu literatur ilmiah yang secara langsung membahas konsep, jenis, dan dampak bullying terhadap anak usia dini, seperti artikel penelitian, jurnal psikologi pendidikan, dan laporan lembaga perlindungan anak.
2. Data sekunder, yaitu bahan pendukung seperti buku teori pendidikan, karya ilmiah, artikel media ilmiah, serta hasil penelitian terdahulu yang menjelaskan konteks sosial dan psikologis dari perilaku bullying.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri dan memilih literatur yang relevan dengan topik penelitian. Proses pencarian sumber dilakukan melalui database ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, dan portal jurnal universitas, dengan kata kunci “bullying,” “psikologis anak,” “pendidikan karakter,” dan “kesehatan mental.” Setiap sumber yang ditemukan dianalisis berdasarkan kredibilitas, tahun terbit, dan kesesuaian tema (Putri, 2019).

Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu:

1. **Reduksi data**, yaitu pemilihan literatur yang relevan dengan fokus penelitian dan penyaringan informasi yang sesuai dengan tujuan kajian.
2. **Penyajian data**, yaitu pengelompokan hasil bacaan berdasarkan tema seperti pengertian bullying, bentuk-bentuk perilaku, dampak psikologis, serta solusi pencegahan.
3. **Penarikan kesimpulan**, yaitu menginterpretasikan hasil analisis pustaka untuk menjawab tujuan penelitian dan menemukan pola umum mengenai hubungan antara perilaku bullying dan gangguan psikologis pada anak usia dini.

Diharapkan melalui metode penelitian ini dapat diperoleh pemahaman mendalam mengenai bagaimana perilaku bullying memengaruhi perkembangan emosional dan psikologis anak, serta langkah-langkah pencegahan yang efektif dalam konteks pendidikan dan keluarga. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pendidik, orang tua, dan masyarakat dalam menanggulangi kasus pembullying secara lebih tepat dan berkelanjutan.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai literatur, ditemukan tiga tema utama yang menjelaskan efek bullying terhadap emosi anak usia dini dan dampaknya pada perkembangan psikologis, yaitu: (1) bentuk-bentuk perilaku bullying, (2) dampak psikologis terhadap anak usia dini, dan (3) solusi penanganan dan pencegahan bullying.

### 1. Bentuk-bentuk Perilaku Bullying

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa perilaku bullying pada anak usia dini dapat dibedakan menjadi tiga kategori utama, yaitu bullying verbal, fisik, dan mental (psikologis).

- a. *Bullying verbal* meliputi ejekan, hinaan, pemberian julukan negatif, dan ancaman yang dapat melukai harga diri korban (Suparyanto & Rosad, 2020; Nadhira & Rofi'ah, 2023).
- b. *Bullying fisik* mencakup tindakan kekerasan seperti memukul, menendang, mendorong, atau merusak barang milik korban (Yunita, 2023).
- c. *Bullying mental atau psikologis* ditandai dengan pengucilan sosial, manipulasi emosional, dan penyebaran rumor, termasuk dalam bentuk *cyberbullying*

(Aprilianto & Fatikh, 2024).

Ketiga bentuk tersebut menunjukkan bahwa bullying tidak hanya berbentuk kekerasan fisik, melainkan juga mencakup kekerasan emosional yang berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis anak.

## 2. Dampak Psikologis terhadap Anak Usia Dini

Data dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa bullying dapat menimbulkan gangguan psikologis yang kompleks. Anak-anak yang menjadi korban bullying mengalami stres, depresi, gangguan kecemasan, serta penurunan rasa percaya diri (Oktaviani & Ramadan, 2023; Ratna et al., 2024).

Menurut teori psikoanalisis Freud, gangguan psikologis muncul akibat masalah yang tidak diungkapkan, sehingga mengganggu pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (No et al., 2023). Selain itu, efek bullying juga berdampak pada penyesuaian sosial anak, seperti ketakutan untuk bersekolah, menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan prestasi akademik (Afni et al., n.d.). Dalam jangka panjang, korban bullying dapat mengalami trauma emosional yang terbawa hingga dewasa, mengakibatkan kesulitan berinteraksi sosial dan rendahnya kepercayaan diri (Amin, 2020).

## 3. Solusi Penanganan dan Pencegahan Bullying

Berdasarkan literatur, solusi yang efektif untuk mengatasi bullying mencakup pendekatan psikologis, edukatif, dan sistematis. Program intervensi yang melibatkan seluruh elemen sekolah, termasuk guru dan orang tua, terbukti dapat menekan tingkat perundungan (Hidayati, 2012).

Selain itu, pendekatan *reward and punishment* terhadap pelaku dapat diterapkan agar perilaku agresif tidak mendapat penguatan sosial (Espelage & Swearer, dalam Hidayati, 2012). Orang tua berperan penting dalam memberikan teladan perilaku positif dan membangun komunikasi empatik dengan anak (Sains et al., 2023). Sekolah juga diharapkan menerapkan kebijakan tanpa kekerasan (*zero tolerance*) dan membangun budaya karakter yang menanamkan nilai empati dan saling menghargai.

Dari hasil pengelompokan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bullying memiliki efek multidimensi tidak hanya menyebabkan luka fisik, tetapi juga kerusakan emosional yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan sosial anak.

## **PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Bullying**

Perilaku abusif seperti bullying mengalami intensiti dan penyebaran di seluruh rentang usia, bahkan di jenjang sekolah dasar, menengah hingga tingkat pendidikan tinggi. Baik laki-laki dan perempuan, bullying juga dilakukan di kalangan temannya di sekolah.

Sebagian besar pihak sekolah dan orang tua tidak memahami ancaman yang dapat ditimbulkan dari bullying terhadap anak, dan cenderung biasa dengan pertikaian, perundungan, dan ejekan di dalam sekolah. Sekolah yang nampak benign dan maladaptive ini tentunya berdampak buruk terhadap perkembangan karakter anak didik di sekolah.

Perundungan atau bulliying adalah ekspresi kekerasan yang dilakukan oleh teman sebaya terhadap orang lain yang memiliki status lebih rendah atau anak yang lebih lemah untuk kepuasan pribadi. Tindakan semacam itu memiliki efek merugikan pada korban baik secara fisik maupun psikologis. Dampak perundungan di masa kanak-kanak dapat sangat melukai dan dapat terbawa sepanjang hidup baik bagi yang menjadi korban maupun pelaku(Ningtyas & Sumarsono, 2023). Anak-anak pada usia dini termasuk dalam kategori prasekolah. Mereka berkembang menuju kedewasaan dalam interaksi sosial mereka. Interaksi sosial di antara anak-anak selama tahap perkembangan ini ditandai dengan ekspansi dalam bentuk berkumpul dalam kelas atau kelompok pertemanan sebaya. Mereka sangat mampu beradaptasi dengan perilaku orang lain dan menawarkan untuk berkooperasi dengan orang lain dengan memperhatikan kebutuhan dan kepentingan orang lain. Untuk diterima dalam kelompok tertentu, anak-anak sering kali menunjukkan keinginan untuk bersama kelompok dan tidak ingin sendirian. Saat seorang anak berada di lingkungan yang membentuk kelompok yang dapat mempromosikan perundungan, anak tersebut kemungkinan akan didorong untuk ikut serta dalam perundungan. Pada usia yang tepat, anak-anak belajar perilaku agresif yang dianggap dapat mereka lakukan tanpa mempertimbangkan apakah tindakan tersebut umumnya dapat diterima sebagai benar atau salah(Rizki Septiani, Susana Widyaningsih, 2016).

Bullying adalah tindakan kekerasan atau penyalahgunaan yang secara sengaja dilakukan oleh seseorang atau kelompok tertentu yang berada dalam posisi lebih kuat dengan niat untuk menyebabkan kerugian kepada orang lain secara berulang. Ada dua jenis bullying: verbal dan non-verbal. Bullying non-verbal umumnya mencakup ancaman atau kekerasan fisik yang sebenarnya, sedangkan bullying verbal mencakup bahasa kasar dan menghujat korban. Beberapa bentuk bullying adalah persahabatan manipulatif, pengecualian sosial, pengabaian, dan cyber bullying(Pradana, 2024).

Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, bullying adalah perilaku kekerasan fisik dan psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang, yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang tidak dapat membela dirinya. Dengan kata lain, bullying dapat dipahami sebagai tindakan sengaja seseorang untuk menimbulkan rasa takut atau ancaman pada orang lain, sehingga korban merasa tidak aman atau bahkan tidak bahagia. Tindakan ini menunjukkan bahwa bullying tidak hanya mencakup kekerasan fisik, tetapi juga kekerasan psikologis, dan sering kali berlangsung dalam periode yang lama, memberikan dampak negatif yang berkepanjangan terhadap kesejahteraan korban.

Jadi dapat disimpulkan bullying merupakan tindakan kekerasan fisik dan psikologis pada seseorang yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang yang lebih kuat kepada seseorang yang lebih lemah untuk mendapatkan rasa puas.

Perilaku bullying memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak. Perhatian ini tidak hanya diberikan kepada korban, tetapi juga kepada pelaku. Peran orang dewasa, seperti orang tua dan guru, sangat penting dalam mengawasi, mengidentifikasi, dan mengendalikan tindakan yang mengarah pada bullying. Tujuannya bukan hanya untuk menemukan cara-cara mengatasi bullying, tetapi juga untuk fokus pada langkah-langkah pencegahan agar kasus bullying dapat diminimalisir (Panggabean et al., 2022).

Pada anak-anak yang harus menghadapi perundungan, mereka tidak menyadari bahwa perilaku mereka adalah bentuk perundungan. Ada banyak anak yang sayangnya mengintimidasi orang lain tanpa memahami apa yang dimaksud dengan perundungan di sekolah. Anak-anak cenderung menghina, menampar, dan mempermalukan teman sebayanya, sama sekali tidak menyadari bahwa tindakan mereka memiliki konsekuensi serius bagi korban mereka. Selain itu, interaksi anak-anak usia sekolah dasar dengan orang tua dan guru mereka juga merupakan sumber potensi perundungan. Seorang anak mampu mengendalikan emosi yang berasal dari orang dewasa, termasuk orang tua dan guru. Ini sangat penting dalam mengatur emosi karena, dalam lingkungan yang berfungsi normal, emosi anak-anak cenderung tenang dan stabil. Namun, jika orang tua dan guru terbiasa memunculkan ledakan emosi yang keras, agresi anak-anak seperti perundungan akan terpengaruh (Widiatmoko & Dirgantoro, 2022).

## **B. Bentuk-bentuk Perilaku Pembullying**

Setelah kita memahami mengenai pengertian pembullying. Selanjutnya, kita akan membahas apa saja bentuk perilaku bullying. Bentuk perilaku bullying meliputi fisik, verbal, dan psikologis atau mental. Berikut adalah penjelasan tentang bentuk-bentuk bullying:

### **1. Bully Verbal**

Bully verbal adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui kata-kata dengan tujuan menyakiti, merendahkan, atau mempermalukan seseorang. Meskipun tidak melibatkan kekerasan fisik, dampak psikologis dari perundungan ini bisa sangat serius dan bertahan lama. Perilaku yang termasuk dalam bully verbal meliputi hinaan, ejekan, komentar merendahkan, pemberian julukan negatif, hingga ancaman (Suparyanto dan Rosad, 2020). Selain itu mengkritik secara berlebihan, mengolok-olok terus-menerus, atau berteriak dengan nada agresif juga merupakan bentuk perundungan ini. Di era digital, bully verbal semakin sering terjadi dalam bentuk komentar kasar, ujaran kebencian, atau pesan menyakitkan di media sosial.

Korban bully verbal dapat mengalami gangguan emosional seperti penurunan rasa percaya diri, kecemasan, stres, hingga depresi. Jika tidak ditangani, efeknya bisa memengaruhi kehidupan sosial dan psikologis korban dalam jangka panjang, membuat mereka merasa tidak berharga atau takut berbicara di depan orang lain. Untuk mengatasi bully verbal, kesadaran dan edukasi sangat diperlukan agar individu dapat memahami dampak negatif dari kata-kata yang menyakitkan. Jika menjadi korban, penting untuk tidak membiarkan ucapan tersebut mempengaruhi harga diri serta mencari dukungan dari keluarga atau teman. Jika menyaksikan seseorang menjadi korban, membela mereka dan menegur pelaku dapat membantu menghentikan perundungan. Menciptakan lingkungan yang penuh empati dan rasa hormat adalah langkah utama dalam mencegah bully verbal (Nadhira & Rofi'ah, 2023).

## 2. Bully Fisik

Bully fisik adalah bentuk perundungan yang melibatkan tindakan kekerasan terhadap tubuh seseorang. Bentuknya bisa bermacam-macam, seperti memukul, menendang, mendorong, mencubit, atau bahkan menampar. Selain itu, tindakan seperti menarik rambut, menjegal seseorang hingga jatuh, atau merusak barang pribadi korban juga termasuk dalam kategori ini. Pada dasarnya, segala bentuk kekerasan yang menyebabkan cedera atau rasa sakit, baik secara langsung maupun tidak langsung, masuk dalam bully fisik. Dampak dari perundungan fisik ini bisa sangat serius. Dari segi fisik, korban bisa mengalami luka ringan hingga cedera yang lebih parah. Sementara dari sisi psikologis, mereka bisa mengalami trauma, kecemasan, ketakutan berlebihan, hingga kehilangan rasa percaya diri. Dalam jangka panjang, korban mungkin mengalami gangguan mental seperti depresi atau fobia sosial akibat perlakuan kasar yang terus menerus mereka terima (Yunita, 2023).

Perundungan fisik sering terjadi di lingkungan sekolah, tempat kerja, bahkan di rumah. Oleh karena itu, penting untuk segera mengambil tindakan jika melihat atau mengalami kejadian ini. Melaporkan kepada pihak yang berwenang, mencari dukungan dari orang-orang terdekat, dan memberikan edukasi tentang bahaya bully fisik adalah langkah-langkah yang bisa membantu mengurangi kasus ini. Mencegah lebih baik daripada mengobati, dan menciptakan lingkungan yang aman bagi semua orang adalah tanggung jawab bersama.

## 3. Bully Mental

Bully mental atau perundungan psikologis adalah bentuk intimidasi yang bertujuan untuk menghancurkan kondisi emosional dan kepercayaan diri seseorang. Tidak seperti bully fisik yang melibatkan kekerasan langsung, bully mental lebih bersifat verbal atau emosional, tetapi dampaknya bisa sama bahkan lebih parah karena sering meninggalkan luka yang tidak terlihat. Tindakan yang termasuk dalam bully

mental bisa berupa penghinaan, ejekan, menyebarkan rumor buruk, mengucilkan seseorang dari kelompok sosial, merendahkan, mempermalukan di depan umum, hingga manipulasi emosional. Pelaku biasanya menggunakan kata-kata atau sikap untuk mengontrol, melemahkan, atau membuat korban merasa tidak berharga. Dalam beberapa kasus, bully mental juga dilakukan secara daring (cyberbullying), seperti mengirim pesan kebencian atau menyebarkan informasi palsu di media sosial (Aprilianto & Fatikh, 2024).

Dampak dari bully mental sangatlah fatal. Korban bisa kehilangan rasa percaya diri, merasa cemas, mengalami stres berkepanjangan, atau bahkan depresi. Jika terus berlanjut tanpa intervensi, ini bisa memengaruhi kesehatan mental seseorang dalam jangka panjang, bahkan menyebabkan trauma yang sulit disembuhkan. Mencegah dan mengatasi bully mental memerlukan kesadaran dari semua pihak. Jika menjadi korban, penting untuk mencari dukungan dari keluarga, teman, atau profesional. Jika menyaksikan perundungan semacam ini, segera bertindak dengan melaporkan atau memberikan dukungan kepada korban. Menciptakan lingkungan yang positif dan menghargai setiap individu adalah cara terbaik untuk melawan bully mental.

### **C. Dampak Bullying Terhadap Psikologis Siswa**

Gangguan Psikologis adalah kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami gangguan dalam hal pemikiran, perasaan, dan perilaku yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Gangguan psikologis ini dapat mempengaruhi keadaan fisik, emosional, dan sosial seseorang yang dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari. Menurut teori psikonalisis yang dikembangkan oleh Sigmund Freud, gangguan psikologis ini terjadi ketika suatu masalah yang tidak diungkapkan sehingga mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang (No et al., 2023).

Salah satu tantangan yang dihadapi dalam dunia pendidikan saat ini adalah perundungan atau bullying. Bullying sendiri adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok tertentu untuk menyakiti atau menyebabkan penderitaan terhadap seseorang. Bullying seringkali timbul karena beberapa faktor pemicu seperti perbedaan agama, ekonomi, tradisi, dan juga budaya. Selain itu, tindakan bullying juga dapat dipicu oleh perasaan dendam, iri hati, ataupun perlakuan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan popularitas di antara teman sebaya (Afni et al., n.d.).

Dampak yang seringkali dialami oleh korban bullying adalah gangguan psikologis seperti stress, depresi, dan rasa cemas yang berlebihan. Tindakan bullying hanya membuat anak merasa terancam, tidak percaya diri, rendah diri dan tidak ada nilainya, tidak mau sekolah, sulit berkonsentrasi pada saat belajar sehingga menyebabkan prestasi akademiknya menurun, serta sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar (Oktaviani & Ramadan, 2023).

Tindakan bullying ini juga dapat berdampak pada penyesuaian sosial anak, dimana mereka merasa takut untuk pergi ke sekolah atau bahkan tidak mau hadir ke sekolah, serta menjauhi lingkungan sekitar. Bullying dianggap sebagai bentuk intimidasi terhadap anak, baik secara fisik maupun verbal yang dapat menyebabkan depresi atau stress pada anak. Depresi ini mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri pada anak, ketakutan dalam bergaul, dan rasa tidak nyaman dalam bermain. Dalam Undang-Undang Perlindungan Anak bab III ditegaskan mengenai hak dan kewajiban seorang anak, dimana setiap anak berhak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi sesuai dengan martabat kemanusiaan. Mereka juga berhak mendapatkan perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi sesuai dengan ketentuan yang diatur oleh Kementrian (Afni et al., n.d.).

#### **D. Solusi Alternatif dalam Mengatasi Pembullying**

Tindakan bullying harus ditanggapi dengan serius, karena tidak ada seorang pun yang memiliki wewenang atau pembenaran untuk menyakiti orang lain. Bullying kini menjadi isu yang semakin marak terjadi sehingga tidak bisa diabaikan begitu saja. Diperlukannya solusi untuk mengatasi tindakan bullying.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui program yang menjadikan sistem sosial sebagai sasaran perubahan, bukan hanya berfokus terhadap perubahan individual baik dari segi pelaku maupun korban bullying. Tanpa disadari perilaku tersebut telah diberikan reward oleh lingkungan baik reward kasat mata seperti barang-barang dan uang yang diberikan korban kepada pelaku, ataupun reward yang tidak kasat mata seperti perasaan dominan, berkuasa dan ditakuti oleh anak-anak lain yang mereka anggap lemah. Sehingga dalam Espelage dan Swearer (2004) dikatakan bahwa bullying dapat dikurangi apabila sistem tempat bullying tersebut muncul tidak memberikan imbalan apapun, melainkan memberikan denda atau hukuman jika tindakan bullying tersebut muncul. Dalam program ini guru juga terlibat dalam solusi mengatasi tindakan bullying, seluruh komponen sekolah khususnya guru harus dipahamkan mengenai program pencegahan bullying ini. Semua guru harus dilibatkan dalam program pencegahan bullying ini, sehingga penerapan di masing-masing kelas menjadi selaras dalam menggunakan pendekatan anti kekerasan. Dengan melibatkan seluruh elemen sekolah program ini akan lebih efektif dibandingkan hanya dengan memfokuskan pada sebagian siswa melalui pendekatan individual (Hidayati, 2012).

Dalam bukunya yang berjudul “ Learning to Live Together “ David Hamburg dan Beatrik Hamburg (2004), disebutkan bahwa dalam rangka pencegahan kekerasan terdapat tiga prinsip utama yaitu:

1. Perubahan Sistematis pada Sekolah;
2. Program untuk Siswa
3. Kebijakan Publik

Menurut David Hamburg dan Beatrik Hamburg (2004), hal ini penting karena masa sekolah memiliki potensi besar dalam memberikan pengaruh baik maupun buruk.

Tindakan Bullying tidak mendukung pertumbuhan psikologis anak, sehingga berbagai pemangku kepentingan, termasuk orang tua, pendidik, bahkan pemerintah harus dilibatkan. Beberapa tindakan pencegahan adalah sebagai berikut:

- 1). Orang tua harus membiasakan memuji anak-anak mereka untuk membantu mereka belajar perilaku sosial yang tepat dan menghindari intimidasi dan perilaku agresif. menggunakan alternatif hukuman fisik atau psikologis untuk mendisiplinkan anak-anak. Jika anak mereka berkembang menjadi pelaku intimidasi atau korban, orang tua juga ingin membangun hubungan dengan sekolah dan berkonsultasi dengan mereka.
- 2) Mengadakan prosedur disiplin tanpa menggunakan hukuman kekerasan, misalnya, sekolah menumbuhkan lingkungan yang positif dan mendukung. Meningkatkan kesadaran sekolah tentang perlunya berhenti mengabaikan intimidasi di kelas juga penting (Sains et al., 2023).

Baik setelah kita memahami tentang solusi apa dapat kita berikan untuk mencegah terjadinya proses pembullying. Sehingga, proses pembelajaran bisa berjalan dengan baik dan stabil, dapat tercapainya tujuan pembelajaran yang diinginkan

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek pembullying terhadap emosi anak usia dini serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis mereka. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembullying dalam bentuk verbal, fisik, maupun psikologis memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan emosi dan perkembangan mental anak, menimbulkan stres, kecemasan, kehilangan rasa percaya diri, hingga trauma jangka panjang yang dapat terbawa hingga dewasa. Dampak ini tidak hanya berasal dari tindakan individu, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pendidikan yang kurang responsif terhadap perilaku perundungan. Oleh karena itu, peran orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan pendampingan psikologis, menanamkan pendidikan karakter, serta menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas kekerasan. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan anak-anak dapat pulih dari dampak negatif bullying dan tumbuh dengan kesejahteraan emosional serta psikologis yang optimal.

## **REFERENSI**

- Afni, N., Suarni, N. K., Margunayasa, I. G., & Nurgufriani, A. (n.d.). *Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Emosional Siswa Sekolah Dasar*. 7(2), 23–36.
- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai Dampak Bullying Dan Cara Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 300–307. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i1.8058>
- Aprilianto, A., & Fatikh, A. (2024). Implikasi Teori Operant Conditioning terhadap

- Perundungan di Sekolah. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 13(1), 77–88. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v13i1.1332>
- Aristiani, Mohammad Kanzunudin, N. F. (2020). Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Eka Wahyu Hestya Budianto, N. D. T. D. (2018). *Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk memetakan topik penelitian seputar akad Sharf pada Inklusi Keuangan Syariah dengan pendekatan kualitatif, yang bersifat studi pustaka (. 1–10.*
- Nadhira, S., & Rofi'ah. (2023). Dampak Bullying Terhadap Gangguan Ptsd (Post-Traumatic Stress Disorder) Pada Siswa Sekolah Dasar. *DEWANTECH: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(1), 49–53. <https://journal.awatarapublisher.com/index.php/dewantech>
- Ningtyas, P. V., & Sumarsono, R. B. (2023). Upaya Mencegah Bullying Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Sosialisasi. *Jumat Pendidikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 104–108. <https://doi.org/10.32764/abdimaspen.v4i2.3706>
- Panggabean, H., Situmeang, D., Simangunsong, R., Hukum, F., Sisingamangaraja, U., & Tapanuli, X. (2022). Waspada Tindakan Bullying Dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. *Jpm-Unita - Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 9–16. <http://jpm.usxiitapanuli.ac.id>
- Pradana, C. D. E. (2024). Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 884–898. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1071>
- Putri, A. E. (2019). Evaluasi Program Bimbingan Dan Konseling: Sebuah Studi Pustaka. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 39. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.890>
- Ratna, C., Afrianda, P., Maulidea, A., Nayuko, P., & Lutfiah, P. (2024). Studi Mengenai Dampak Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar di SDN Malabar Kota Bogor. *Indonesian Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(1), 50–59.
- Rizki Septiani, Susana Widyaningsih, M. K. B. I. (2016). Tingkat Perkembangan Anak Pra Sekolah Usia 3-5 Tahun. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4, No 2(2011), 114–125. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/2900>
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Representasi Perundungan (Bullying) dan Pendekatan Sosiologi Sastra. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Widiatmoko, T. F., & Dirgantoro, K. P. S. (2022). Pentingnya Peran Guru Sebagai Pembimbing Dalam Mengatasi Perilaku Perundungan Di Kelas [the Importance of the Teacher'S Role As a Guide in Overcoming Bullying in the Classroom]. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 6(2), 238. <https://doi.org/10.19166/johme.v6i2.2072>
- Yunita, R. (2023). Perundungan Maya (Cyber Bullying) Pada Remaja Awal. *Muhafadzah*, 1(2), 93–110. <https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v1i2.430>
- Hidayati, N. (2012). *Bullying pada Anak : Analisis dan Alternatif Solusi*. 14(01), 41–48.
- No, V., Misykah, Z., Wahyuni, N., Panggabean, D. S., & Widyastija, D. (2023). *Bima Journal of Elementary Education*. 1(1), 9–14.
- Oktaviani, D., & Ramadan, Z. H. (2023). *Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar*. 9(3), 1245–1251. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400>
- Sains, J., Humaniora, S., Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). *EFEK SOSIAL DAN PSIKOLOGIS PERILAKU BULLYING*. 7, 69–77.