

# Dampak bullying pada perkembangan sosial dan emosi anak

Dini Anggita Putri

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: [danggitapp@gmail.com](mailto:danggitapp@gmail.com)

## Kata Kunci:

Bullying, perkembangan anak, peran orangtua, emosi anak, psikologi

## Keywords:

Bullying, child development, role of parents, children's emotions, psychology

## ABSTRAK

Bullying merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara berulang kali dengan tujuan untuk menyakiti korban, serta dilakukan dengan sengaja. Bullying dapat berakibat buruk pada perkembangan sosial dan emosi anak. Maka dari itu, perlu dilakukan pencegahan untuk tindak bullying. Artikel ini ditulis menggunakan metode studi pustaka dengan memanfaatkan sejumlah jurnal, artikel e-book yang didapatkan dari internet. Penulisan artikel ini bertujuan agar pembaca dapat mengetahui dampak bullying pada tumbuh kembang anak dan dapat melakukan pencegahan dengan langkah-langkah yang tepat, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Melalui pemahaman yang mendalam tentang bentuk-bentuk bullying serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya, diharapkan para orang tua, pendidik, dan pemangku kepentingan lainnya dapat menciptakan lingkungan yang aman, suportif, dan inklusif bagi anak-anak.

## ABSTRACT

Bullying is an act that is done repeatedly with the aim of hurting the victim and is done intentionally. Bullying can have a negative impact on children's social and emotional development. Therefore, it is necessary to prevent bullying. This article is written using the literature study method by utilising a number of journals, e-book articles obtained from the internet. The purpose of writing this article is so that readers can know the impact of bullying on children's growth and development and can prevent it with the right steps, both in the family, school, and community environments. Through a deep understanding of the forms of bullying and the factors behind them, it is hoped that parents, educators, and other stakeholders can create a safe, supportive, and inclusive environment for children.

## Pendahuluan

Bullying adalah suatu tindakan merugikan seperti penindasan atau kekerasan yang dilakukan oleh seorang individu atau kelompok yang lebih kuat, kepada orang yang lebih lemah dengan tujuan untuk menyakiti korban secara berulang dan dalam jangka waktu lama. Realitas bullying tidak hanya tampak dalam tindakan langsung, tetapi juga melalui praktik bahasa yang merefleksikan kekuasaan dan dominasi (Aqilah & Surur, 2025).

Terdapat 4 tindakan bullying, yaitu bullying secara verbal, non-verbal, bullying sosial, dan cyber bullying. Secara verbal berarti pembullyingan yang dilakukan dengan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

melontarkan kata-kata buruk terhadap korban, seperti ejekan, fitnah, pelontaran kata-kata kasar kepada korban, pengancaman, dan lain sebagainya. Pembullying non-verbal adalah pembullying yang dilakukan dengan tindakan, seperti menyerang secara fisik, menyelaiki korban, dan lain sebagainya. Pembullying sosial adalah pembullying yang dilakukan dengan tujuan untuk merusak reputasi seseorang, seperti pengucilan, pegabaian, penyebaran fitnah, dan lain sebagainya. Sementara cyber bullying adalah pembullying yang dilakukan melalui media sosial.

Menurut Smith dan Thompson, bullying merupakan tingkah laku yang dilakukan dengan sengaja yang menyebabkan cedera fisik ataupun psikologis pada korban yang menerima. Tattum (dalam(Wiyani, 2012)) juga menyatakan bahwa bullying merupakan tindakan perilaku yang sengaja dan dilakukan sungguh-sungguh dengan maksud menyakiti orang lain hingga mengakibatkan stress pada korban. Menurut UNICEF bullying adalah sebuah pola perilaku, atau bukan sebuah insiden yang hanya terjadi sekali, melainkan berkali-kali. Selaras dengan pernyataan (Rigby, 2003) yang mendefinisikan bullying sebagai sebuah hasrat yang dilakukan untuk menyakiti dan diperlihatkan dalam aksi langsung oleh seorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang dengan tujuan untuk mebuat korban mersa menderita.

Akhir-akhir ini banyak media massa yang mengangkat fenomena pembullying yang dilakukan oleh anak-anak dan terjadi di lingkungannya. Bahkan, tak jarang pembullying terjadi dalam lingkungan sekolah. Dimana lingkungan yang seharusnya dapat mendukung tumbuh kembang anak menjadi lingkungan menyeramkan yang dapat menghambat perkembangan anak.

Menurut (Munawarah, 2022) mengemukakan bahwa bullying yang terjadi pada anak usia dini dapat menyebabkan hambatan pada tumbuh kembang anak. Efek negatif yang ditimbulkan dari bullying dapat menghambat perkembangan sosial dan emosional anak. Dampak yang ditimbulkan seperti anak yang takut bergaul, takut pergi sekolah, bahkan perubahan drastis pada perilaku dan kepribadiannya.

Sementara masa kanak-kanak merupakan masa yang penting bagi tumbuh kembang seorang anak. Karena pada masa ini, merupakan pondasi awal bagi anak untuk belajar dan mengasah ketrampilan sosial dan emosinya. Interaksi sosial anak dengan lingkungan sosial akan sangat berpengaruh pada hasil perkembangan anak. Lingkungan sosial yang positif dan mendukung akan memperlancar proses perkembangan sosial dan emosinya. Dan sebaliknya, lingkungan yang negatif, tidak damai, tidak aman akan mengganggu proses perkembangan sosial dan emosinya. Maka dari itu, lingkungan sosial yang mendukung sangat dibutuhkan sebagai modal dasar oleh anak-anak dalam menunjang perkembangan sosial dan emosinya ke arah yang positif, sukses, dan menyenangkan.

Masa kanak-kanak adalah masa krusial anak dalam membentuk kepribadian dan perkembangannya dalam hal sosial maupun emosi. Pengalaman hidup yang menyenangkan, aman, positif dapat mendukung tumbuh kembang anak, begitu juga sebaliknya. Sementara bullying sendir merupakan salah satu faktor penghambat

perkembangan anak, karena bullying dapat memunculkan rasa sakit dan trauma pada anak. Hendaknya anak-anak dihindarkan dari tindak bullying.

## **Pembahasan**

Anak-anak menurut Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 23 Tahun 2002, tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum menginjak usia 18 tahun, termasuk pula yang di dalam kandungan. Menurut WHO (World Health Organization), anak adalah seseorang yang dihitung dari dalam kandungan hingga berusia 19 tahun. Jadi, anak-anak sendiri merupakan individu yang dimulai sejak dalam kandungan hingga berumur 19 tahun. Pada usia tersebut anak-anak akan banyak belajar hal-hal baru, pengalaman hidup baru, serta mengasah kemampuannya, mulai dari kemampuan dasar, hingga berbagai kemampuan lainnya, anak-anak akan banyak belajar dari lingkungan tempatnya tumbuh, khususnya teman sebaya.

Piaget & Stack menyebutkan dalam (Santrock & Santrock, 2007) yang menekankan bahwa dengan teman sebaya lah anak-anak dan remaja dapat belajar tentang hubungan simetris dan timbal balik. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa melalui teman sebaya anak-anak dapat belajar tentang interaksi sosial dengan lingkungan sekitar. Teman sebaya dan lingkungan dapat sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan sosial anak, tentang bagaimana mereka harus berinteraksi dan memberikan timbal balik kepada satu sama lain. Dimana kemampuan tersebut akan terus dibawa dan digunakan dalam kehidupan anak hingga dewasa. Teman sebaya dan lingkungan yang positif adalah aspek paling penting yang dibutuhkan dalam perkembangan anak.

## **Penyebab dan Dampak dari Bullying**

Pembullying sendiri dapat disebabkan oleh lingkungan pertemanan yang buruk, yang kerap kali melakukan tindakan-tindakan pembullying sebagai pembuktian kekuatan dan dominasi agar diterima dan diakui dalam kelompok. Selain itu, lingkungan keluarga juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter anak, seperti lingkungan keluarga yang buruk, yang sering memberi contoh perilaku kasar dan tidak pantas pada anak dapat memberikan pengaruh yang buruk terhadap mereka, dimana tindakan tersebut dapat diaplikasikan sang anak dalam lingkungan sekitar.

Penyebab lain perilaku bullying adalah perbedaan status sosial dan ekonomi, karena hal tersebut dapat menyebabkan perbedaan kedudukan dan beberapa aspek lain. Dimana anak lain akan dapat memberikan pandangan yang bermacam-macam terhadap perbedaan, bahkan pandangan buruk dan rendah terhadap orang lain. Penyalahgunaan teknologi juga merupakan salah satu penyebab bullying, dimana pada era ini teknologi dan internet mudah sekali diakses oleh anak-anak. Banyak sekali tontonan yang menunjukkan kekerasan ataupun tindakan yang tidak pantas di media sosial, dimana jika hal tersebut dilihat oleh anak-anak dapat memberikan contoh dan pengaruh buruk yang dapat dicontoh oleh anak-anak. Hal-hal tersebut merupakan penyebab yang dapat mengembangkan perilaku bullying pada anak. Pembullying sendiri banyak terjadi di lingkungan anak-anak, seperti lingkungan sekitar rumah maupun lingkungan sekolah.

Dampak bullying tidak dapat disepelekan, karena bullying dapat menyebabkan efek trauma pada anak. Dimana hal tersebut merupakan hal yang tidak dapat disepelekan, karena akan dapat mengganggu perkembangan kepribadian dan pertumbuhan sosial emosi pada anak, hingga masalah kesehatan pada anak. Anak yang mengalami tindak bullying dapat mengalami perubahan perilaku. Seperti perubahan perilaku anak seperti sifat anak yang menjadi pendiam, penyendiri, emosi yang tidak teratur, hingga anak yang menangis ketakutan tanpa sebab.

Permasalahan seperti kurang bisanya anak dalam mengelola emosi juga merupakan dampak dari tindakan bullying. Anak dengan trauma bullying akan cenderung memiliki emosi yang tidak stabil, dan mereka akan sulit mengendalikan emosi yang dimilikinya saat menghadapi situasi tekanan atauoun penindasan. Mereka akan terngiang bagaimana perasaan mereka saat mengalami bullying. Orang tanpa pengalaman negatif akan memiliki regulasi emosi yang lebih efektif, dan stabil dalam menghadapi situasi dengan tekanan dan penindasan. Mekanisma coping yang akan mereka lakukan akan lebih kuat, dengan pengekspresian emosi yang lebih sehat dan terbuka serta menyadari dukungan sosial, dan kesadaran atas kekuatan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut.

Namun, akan berbanding terbalik pada orang dengan pengalaman buruk seperti bullying, mereka akan kurang bisa mengekspresikan emosi yang mereka rasakan, karena korban bullying kerap kali menyembunyikan emosi yang mereka rasakan karena takut akan reaksi pembully. Mereka yang terlihat lemah akan semakin dibully. Mereka juga kurang bisa menyadari dukungan sosial dari sekitarnya, karena pengalaman pembullying yang pernah mereka rasakan, dimana lingkungan sosial sekitar mereka kurang aware atas tindak pembullying yang terjadi, dan tidak ada yang membela mereka pada situasi tersebut. Korban bullying juga rentan dalam penghargaan diri, karena tindak bullying sendiri merupakan tindakan dengan tujuan merendahkan korban. Mereka membuat korban seakan-akan tidak memiliki kuasa diri dengan cara mengolok, mengejek, dan tindakan lain dengan tujuan merendahkan diri korban.

Selain itu tindakan bullying juga akan mengganggu pertumbuhan kemampuan sosial pada anak. Hal ini akan berakibat pada rendahnya kemampuan anak dalam bersosialisasi, karena anak akan merasa cemas dan kehilangan kepercayaan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan yang dirasakan korban disebabkan karena tindakan bullying yang biasa dilakukan pelaku tanpa mengenal tempat. Mereka akan selalu merasa was-was saat berkumpul dengan orang lain, mereka merasa takut jika suatu waktu akan mendapat bullying di depan umum. Kehilangan kepercayaan diri akan mempersulit seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebutlah yang dirasakan korban bullying, mereka akan merasa minder, takut, dan tidak pantas atau layak untuk melakukan aktivitas tertentu. Hal tersebut akan mengganggu aspek lain, seperti keragu-raguan dalam mencoba hal-hal baru dan bertemu dengan orang baru. Dimana hal tersebut akan mengganggu kegiatan sosialnya.

Gangguan-gangguan yang dialami korban bullying tersebut akan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Karena hal tersebut akan berpengaruh pada pola kehidupan, seperti gangguan makan, tidur, dan juga konsentrasi. Hal tersebut akan berakibat pada aspek lain, seperti kurang maksimalnya dalam beraktivitas, gangguan

kesehatan fisik, psikologis, hingga keinginan untuk bunuh diri. Selaras dengan (Wirmando et al., 2021), yang mengatakan bahwa perilaku bullying dapat mengakibatkan dampak psikologis dan kesehatan mental yang serius. Korban akan mungkin mengalami rasa cemas berlebih, ketakutan, stress, depresi, hingga adanya keinginan untuk bunuh diri. Selain itu, dampak dari bullying juga akan dapat melahirkan pelaku bullying baru. Karena banyak kasus yang menyebutkan bahwa pelaku bullying sebenarnya juga merupakan korban bullying. Karena mereka merasakan penindasan pada tempat tertentu, dan meluapkannya kepada orang lain dengan cara melakukan bully. Artinya, siklus ini akan terus berlanjut, dimana korban bullying akan beresiko menjadi pelaku pada situasi lain.

### **Pencegahan Tindakan Bullying**

Tindak pembullying adalah tindakan yang tidak dapat dibenarkan. Karena hal tersebut sudah jelas sangat merugikan dan berakibat buruk pada kehidupan individu. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah dengan menciptakan lingkungan yang aman, damai dan penuh kasih sayang, serta dapat pula melakukan sosialisasi tentang dampak bullying dan bagaimana cara mencegahnya.

Lingkungan yang aman, damai, penuh kasih sayang dan saling menghargai pada lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar akan sangat berdampak pada perkembangan anak. Terutama pada keluarga dan orang tua sebagai tempat pendidikan pertama bagi seorang anak. Sudah seharusnya sebagai orang tua untuk mengajari anak bertutur kata yang baik, melakukan perilaku yang baik dan tulus, megajarkan bagaimana menghargai orang lain, serta mengajarkan anak bagaimana cara mengelola emosi yang baik. Serta yang perlu diperhatikan adalah menghindari melakukan perbuatan buruk di depan anak, karena akan menjadi contoh bagi anak tersebut. Peran ibu sangat penting dalam mencegah dan menangani perilaku bullying, terutama melalui pendekatan pengasuhan yang penuh perhatian dan komunikasi yang terbuka dengan anak (Indah, 2017).

Selain lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi tempat untuk melakukan pencegahan bullying. (Wahyuni et al., 2024) menjelaskan bahwa kegiatan *Stop Bully, Be a Buddy* menggunakan metode edukatif dan partisipatif untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya bullying serta membangun budaya saling menghargai di lingkungan sekolah.

Guru dapat mengajarkan murid-murid mereka untuk saling menghargai, dengan mengajarkan tidak memilih-milih teman, tidak melemparkan ejekan ke orang lain, dan menciptakan hubungan yang akrab di antara siswa. Hal-hal tersebut merupakan beberapa perilaku yang dapat ditanamkan di lingkungan sekolah membantu mencegah tindakan bullying.

Selain itu pendampingan dalam penggunaan teknologi juga perlu diperhatikan. Teknologi yang semakin mudah diakses, bahkan oleh anak-anak dapat berakibat buruk. Karena tidak jarang konten yang kurang mendidik dan menunjukkan tindakan yang kurang pantas dilihat oleh anak. Hal tersebut dapat menjadi contoh anak untuk menirukan tindakan tersebut. Maka dari itu, sebagai orang tua kita harus memperhatikan tontonan anak pada media sosial. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah

dengan membatasi time screen pada anak, menyalakan mode pengawasan, atau tidak memberikan gadget pada anak-anak. Hal tersebut dapat digantikan dengan mengajak anak keluar untuk bermain ataupun jalan-jalan mengenal lingkungan sekitar dan berbagai hal baru disekitar mereka.

Langkah selanjutnya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan tindakan bullying adalah dengan memanfaatkan media sosial. Dengan penyebaran informasi yang semakin mudah, maka melakukan sosialisasi di media sosial merupakan salah satu tindakan yang efektif, karena informasi yang kita berikan akan dengan cepat dan mudah diakses oleh khalayak umum yang lebih luas. Hal-hal yang dapat dilakukan adalah dengan menyebarkan informasi mengenai dampak dan pencegahan bullying, dappat berupa poster, tulisan, ataupun media alternatif lain seperti lagu, gambar ataupun cerita karangan yang merepresentasikan topik tersebut.

Selain hal-hal yang disebutkan diatas, hal lain yang dapat dilakukan adalah pemberian tindakan tegas terhadap pelaku bullying. Langkah yang ditempuh dapat melalui pemberian masukan dan edukasi tentang bullying, dengan harapan pelaku sadar terhadap tindakan yang mereka lakukan dan berubah. Selain itu, pemberian tindakan dengan tujuan memberikan efek jera juga dapat dilakukan, agar pelaku dapat mempertimbangkan tindakan yang akan mereka lakukan mengingat konsekuensi yang akan mereka terima. Hal tersebut dapat berupa pemberian hukuman atau sanksi tegas, dan juga sanksi sosial.

Dengan langkah-langkah tersebut diharapkan bullying dapat dicegah dan dihentikan. Karena efek dari bullying bukanlah hal sepele, melainkan dapat merugikan hidup seseorang. Pencegahan dan penghentian tindakan bullying sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan positif bagi semu orang. Semua pihak diharapkan dapat berkontribusi dalam pencegahan dan penghentian tindakan bullying dalam bentuk apapun.

## **Kesimpulan**

Bullying merupakan suatu tindakan dengan tujuan menyakiti korban yang dilakukan secara berulang dan dilakukan dengan sengaja. Bullying merupakan tindakan yang merugikan karena dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Bullying pada anak akan dapat menghambat dan mengganggu tumbuh kembang anak, baik secara perkembangan sosial maupun emosinya. Anak-anak dengan pengalaman bullying akan memiliki kenangan buruk dimana hal ini akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial dengan orang lain, serta kestabilan emosi mereka. Berbanding terbalik dengan anak dengan tanpa pengalaman bullying akan menjadi pribadi yang lebih positif yang memiliki kemampuan berinteraksi sosial dan kestabilan emosi lebih baik.

Bullying sendiri dapat disebabkan mulai dari lingkungan keluarga yang kurang baik hingga lingkungan sekitar dan teman yang kurang baik dan mendukung pula. Maka dari itu diperlukan pencegahan yang dapat diterapkan mulai lingkungan keluarga hingga lingkungan sekitar anak. Dengan cara menumbuhkan lingkungan yang positif dan penuh dukungan bagi anak. Hal-hal tersebut dapat mencegah anak memiliki sifat bullying.

Peran orang tua, guru, ataupun orang-orang yang bersangkutan dengan pertumbuhan anak sangatlah penting dalam membentuk pribadi anak. Maka diperlukan kontribusi yang baik untuk mendukung tumbuh kembang anak kearah yang lebih positif.

### Daftar Pustaka

- Aqilah, N. N., & Surur, M. (2025). The dynamics of bullying reality in the movie “From The Ashes”: Teun A. van Dijk’s critical discourse analysis. *LINGUA: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 21(2), 275-287. <http://repository.uin-malang.ac.id/23596/>
- Indah, R. N. (2017). *Bullying dan peran ibu*. <http://repository.uin-malang.ac.id/1981/>
- Munawarah, R. R. D. (2022). Dampak bullying terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini (studi kasus) di Raudhatul Athfal Mawar Gayo. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 15–32.
- Rigby, K. (2003). Addressing bullying in schools: Theory and practice. *Trends & Issues in Crime & Criminal Justice*, 259.
- Santrock, J. W., & Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Kencana Prenada Media Group.
- Wahyuni, E. N., Baharuddin, B., Aziz, R., Hady, M. S., & Mangestuti, R. (2024). *Stop bully, be a buddy kegiatan edukasi menciptakan lingkungan yang aman bebas bullying di sekolah (sertifikat hak cipta)*. <http://repository.uin-malang.ac.id/22362/>
- Wirmando, W., Anita, F., Hurat, V. S., & Korompis, V. V. N. (2021). Dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku bullying pada remaja. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(3), 117–122.
- Wiyani, N. A. (2012). Desain Manajemen Pendidikan Karakter di Madrasah. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 17(1).