



PERAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PERILAKU BULLYING SISWA

THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON STUDENTS' BULLYING BEHAVIOR

**Tifany Zefanya Simanjuntak¹, Yohana Sabela Maynovita Pandiangan²,
Evril Dwiharyanti Malau³**

Universitas HKBP Nommensen Medan

*Email: tifany.simanjuntak@student.uhn.ac.id¹, yohana.pandiangan@student.uhn.ac.id²
evril.malau@student.uhn.ac.id³*

Article Info

Article history :

Received : 14-01-2026

Revised : 15-01-2026

Accepted : 17-01-2026

Published : 19-01-2026

Abstract

Bullying behavior in educational environments is a serious problem that negatively impacts students' psychological, social, and academic development. Current approaches to dealing with bullying tend to be repressive through sanctions or punishment, making them ineffective because they fail to address the root of the problem, namely students' low emotional intelligence. This study aims to examine the role of emotional intelligence in preventing bullying behavior in educational environments through a literature study approach. The research method used is a literature review of various scientific sources in the form of books, journal articles, and websites as a complement to this research. The results of the study indicate that students with a high level of emotional intelligence tend to have higher emotional control, empathy, and social skills, enabling them to establish positive social relationships and avoid aggressive and intimidating behavior. Thus, emotional intelligence plays a crucial role in creating a safe, comfortable, and conducive educational environment for student development.

Keywords: Bullying, Behavior, Emotional Intelligence

Abstrak

Perilaku *bullying* di lingkungan pendidikan merupakan permasalahan serius yang berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis, sosial, dan akademik siswa. Penanganan *bullying* selama ini cenderung bersifat represif melalui pemberian sanksi atau hukuman, sehingga kurang efektif karena belum menyentuh akar permasalahan, yaitu rendahnya kecerdasan emosional siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran kecerdasan emosional dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* siswa di lingkungan pendidikan melalui pendekatan studi kepustakaan. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur terhadap berbagai sumber ilmiah berupa buku, artikel jurnal dan situs web sebagai pelengkap dalam penelitian ini. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan pengendalian emosi, empati, dan keterampilan sosial yang lebih tinggi, sehingga mampu menjalin hubungan sosial yang positif dan menghindari perilaku agresif maupun intimidatif. Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan siswa.

Kata Kunci: **Bullying, Perilaku, Kecerdasan Emosional**

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pengembangan kemampuan akademik, tetapi juga tetapi juga mencakup pembentukan karakter, sikap, serta keterampilan sosial siswa. Namun, pada kenyataannya dalam proses pendidikan di sekolah masih cenderung menitikberatkan pada



pencapaian prestasi belajar dan kemampuan intelektual siswa, sementara pengembangan aspek emosional dan karakter sering kali belum mendapatkan perhatian yang optimal. Kondisi ini menyebabkan munculnya berbagai permasalahan sosial di lingkungan pendidikan, salah satunya adalah perilaku *bullying* antar siswa.

Bullying merupakan perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan secara verbal, fisik, ataupun sosial baik di dunia nyata maupun dunia maya. Perilaku ini dapat dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan intensitas yang berkali-kali. Dalam lingkungan pendidikan, perilaku ini tidak hanya terjadi pada jenjang pendidikan menengah dan atas, tetapi juga telah merambah hingga tingkat pendidikan dasar.

Bullying memberikan dampak yang serius terhadap perkembangan siswa. Korban *bullying* cenderung mengalami gangguan emosional, penurunan kepercayaan diri, kecemasan, hingga menurunnya prestasi belajar. Sementara itu, pelaku *bullying* juga berisiko mengembangkan perilaku agresif yang berkelanjutan serta mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, lingkungan pendidikan yang ideal seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi siswa untuk belajar dan berkembang secara optimal.

Berdasarkan data yang disajikan melalui laman Tirtor.id yang bersumber dari laporan Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), kasus *bullying* atau kekerasan di lingkungan pendidikan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2020 tercatat sebanyak 91 kasus kekerasan yang dilaporkan di lingkungan pendidikan, meliputi sekolah, madrasah, dan pesantren. Jumlah tersebut meningkat menjadi 142 kasus pada tahun 2021, kemudian bertambah menjadi 194 kasus pada tahun 2022, dan kembali meningkat menjadi 285 kasus pada tahun 2023. Pada tahun 2024, JPPI mencatat lonjakan signifikan dengan total 573 kasus kekerasan yang diterima. Lebih lanjut, JPPI melaporkan bahwa kasus kekerasan di lembaga pendidikan telah terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Distribusi kasus menunjukkan bahwa Provinsi Jawa Timur menempati posisi tertinggi dengan 81 kasus, diikuti oleh Jawa Barat sebanyak 56 kasus dan Jawa Tengah sebanyak 45 kasus.

Perilaku *bullying* timbul karena adanya kesulitan individu dalam mengendalikan emosi, sehingga mendorong munculnya tindakan yang merugikan orang lain dan memperlakukan korban secara sewenang-wenang. Kondisi ini menunjukkan rendahnya kecerdasan emosional, khususnya dalam kemampuan mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat. Siswa dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih mudah meluapkan emosi negatif, seperti marah dan frustrasi, yang pada akhirnya meningkatkan potensi terjadinya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Dalam praktiknya, pemberian hukuman terhadap pelaku *bullying* sering kali belum mampu memberikan efek jera yang optimal. Bahkan, pendekatan tersebut berpotensi memicu perilaku yang lebih agresif serta meningkatkan intensitas tindakan menyakiti siswa lain sebagai korban. Kondisi ini menunjukkan bahwa penanganan *bullying* tidak cukup dilakukan melalui pendekatan hukuman semata, melainkan perlu diimbangi dengan upaya pengembangan kecerdasan emosional siswa. Oleh karena itu, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku *bullying* siswa di lingkungan sekolah.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber referensi yang relevan, meliputi buku, artikel jurnal ilmiah, dan sumber web terpercaya. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk memahami konsep kecerdasan emosional dan perilaku bullying siswa dalam konteks pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku Bullying dan Jenis-Jenisnya

Menurut Prasetyo *Bullying* umumnya didefinisikan sebagai perilaku negatif terhadap korban oleh satu atau lebih individu yang berulang dari waktu ke waktu dan mengakibatkan kerusakan fisik atau psikologis (Amnda *et al.* 2020). Selain itu, bullying dapat didefinisikan sebagai tindakan yang melukai orang secara fisik dan psikologis. Perundungan biasanya terjadi dalam skala kecil atau besar secara teratur. (Sukawati *et al.* 2021).

Perundungan di sekolah kini menjadi isu global. Perundungan memengaruhi anak-anak berusia antara tiga dan dua belas tahun, meskipun banyak orang tua dan lembaga pendidikan memiliki anggapan keliru bahwa perundungan hanya memengaruhi siswa sekolah menengah pertama dan atas. Karena perundungan dianggap biasa pada usia ini, maka hal itu kurang mendapat perhatian (Sari & Azwar, 2017). Sebagian besar perilaku perundungan disebabkan oleh hierarki kekuasaan di mana anak-anak percaya bahwa mereka memiliki otoritas lebih, yang kemudian disalahgunakan melalui perilaku abnormal. (Mohan & Bakar 2021).

Secara umum, perilaku bullying dibagi menjadi lima katagori, yaitu sebagai berikut.

1. Kontak fisik langsung berupa memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang orang lain.
2. Kontak verbal langsung berupa mengancam, memermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama/ name calling, sarkasme, merendahkan, mencela, mengejek, mengintimidasi, memaki, menyebarkan gosip
3. Perilaku non-verbal langsung berupa melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek atau mengancam.
4. Perilaku non-verbal tidak langsung berupa mendiamkan seseorang, memanupulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan dan mengirimkan surat kaleng
5. Pelecehan seksual yang bisa dikatagorikan sebagai perilaku agresif fisik atau verbal

Emosi dan Jenis-Jenisnya

Emosional berasal dari bahasa Perancis *emotion* yang diturunkan dari kata dasar *emouvoir*, yang berarti kegembiraan. Emosi juga berasal dari bahasa latin yaitu *emovere* dan *moveare*, yang berarti menjauh. Makna tersebut menunjukkan bahwa emosi berkaitan dengan proses perubahan perasaan yang mendorong seseorang untuk bertindak atau merespons situasi tertentu.

Secara istilah, emosi diartikan oleh para ahli dengan beragam makna. Colman (2001: 33) mendefinisikan emosi sebagai evaluasi jangka pendek yang disengaja dan bersifat afektif serta



psikologis, yang mencakup perasaan kebahagiaan, kesedihan, jijik, dan berbagai perasaan lainnya. Sementara itu, Cavanagh (1982: 345) mengemukakan bahwa emosi merupakan warna afektif yang menyertai sikap dan perilaku individu, berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami ketika menghadapi situasi tertentu.

Sementara itu Goleman (2002: 356) menyatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan merupakan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Selanjutnya Goleman menggolongkan emosi menjadi beberapa macam, yaitu:

1. Amarah, yang ditunjukkan melalui perilaku beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, hingga bentuk ekstrem berupa tindak kekerasan dan kebencian patologis.
2. Kesedihan, yang ditandai dengan perasaan pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri sendiri, kesepian, merasa ditolak, putus asa, dan dalam bentuk patologis dapat berkembang menjadi depresi berat.
3. Rasa takut, yang meliputi perasaan cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, tidak tenang, ngeri, kecut, serta dalam bentuk patologis dapat berupa fobia dan gangguan panik.
4. Kenikmatan, yang mencakup perasaan bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, rasa takjub, terpesona, rasa terpenuhi, kegirangan yang luar biasa, dan pada tingkat ekstrem dapat berkembang menjadi mania.
5. Cinta, yang meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa kedekatan, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
6. Terkejut, yang mencakup perasaan terkejut, terkesiap, takjub, dan terpana.
7. Malu, yang meliputi perasaan bersalah, malu hati, kesal hati, penyesalan, rasa hina, aib, dan perasaan hancur secara emosional.

Emosi sebagai Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Siswa

Emosi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial siswa, termasuk munculnya perilaku bullying. Siswa atau remaja yang belum memiliki kematangan emosi cenderung menunjukkan keadaan emosi yang tidak terkendali, bersikap egosentrisk, impulsif, serta memiliki tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain. Kondisi ketidakmatangan emosi tersebut dapat mendorong individu untuk mengekspresikan emosi negatif secara tidak tepat, salah satunya melalui perilaku agresif atau bullying terhadap teman sebaya.

Carruthers (2008: 241) mengemukakan bahwa ketidakmatangan emosi ditandai oleh beberapa karakteristik, antara lain:

1. Mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan menerima kasih sayang dari orang lain.
2. Tidak mampu mengelola frustrasi atau tekanan stres, mudah cemburu, enggan memaafkan, serta memiliki suasana hati yang mudah berubah.
3. Cenderung menyalahkan orang lain atas permasalahan yang dihadapi.
4. Tidak mau menerima bantuan dari orang lain meskipun berada dalam kondisi membutuhkan.



5. Kurangnya kemampuan belajar dari pengalaman, rendahnya tanggung jawab personal, kecenderungan menghindari kenyataan pahit, bersikap pesimis, dan mudah marah.
6. Sangat bergantung pada orang lain, mudah dipengaruhi, bersikap impulsif, menghindari tanggung jawab, sensitif terhadap kritik, serta memiliki empati yang rendah.

Karakteristik ketidakmatangan emosi tersebut sering dijumpai pada remaja dalam kehidupan sehari-hari, yang ditunjukkan melalui emosi yang tidak stabil, seperti mudah marah, cepat frustrasi, tidak mau menerima kritik, rasa cemburu yang berlebihan, serta kesulitan memaafkan orang lain. Kondisi emosi yang demikian berpotensi meningkatkan risiko munculnya perilaku bullying, karena individu cenderung meluapkan emosi negatifnya dengan cara yang merugikan orang lain.

Kecerdasan Emosional

Seseorang dikatakan memiliki kecerdasan emosional apabila mampu mengelola emosinya secara matang. Menurut Morgan (1986: 329) kematangan emosi merupakan keadaan emosi yang dimiliki seseorang di mana apabila mendapatkan stimulus emosi tidak menunjukkan gangguan kondisi emosi. Gangguan kondisi emosi yang terjadi tersebut dapat berupa keadaan kebingungan, kekurangnya rasa percaya diri, dan terganggunya kesadaran hingga orang tersebut tidak dapat menggunakan pemikirannya secara efektif dan emosional.

Selain itu, menurut Yusuf (2009: 139) kematangan emosi adalah suasana atau respons emosional yang terhindar dari sifat-sifat impulsif seperti bertingkah laku berdasarkan dorongan sesaat tanpa pertimbangan yang matang, atau kekanak-kanakan. Sifat implusif dan kekanak-kanakan itu misalnya egois, mau menang sendiri, tidak sabaran melakukan sesuatu tanpa pertimbangan norma (agama atau adat istiadat). Pencapaian kematangan emosi memerlukan waktu yang panjang dan proses pengalaman yang tidak sebentar.

Dari berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan hal yang esensial bagi anak, terutama bagi remaja. Kematangan emosional berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk bertindak secara etis dan memperlihatkan kemampuan mengendalikan diri. Selain itu, adanya kemampuan untuk menunjukkan cinta secara terbuka dalam hubungan harmonis, secara bersama dengan mengontrol impuls yang merusak interaksi merupakan kunci sukses dalam menjalin hubungan personal dengan orang lain. Perilaku yang tidak sesuai dapat membuat orang dewasa tampak belum dewasa untuk ukuran umur kronologisnya.

Adapun secara khusus, Yusuf (2009: 141) menjelaskan ciri-ciri remaja yang sudah memiliki kematangan emosional sebagai berikut:

1. Mampu mengontrol emosinya (self control), dalam arti mampu mengendalikan diri dari perasaan, keinginan, atau perbuatan yang apabila diperturutkan akan berdampak kurang baik (bagi dirinya atau orang lain);
2. Bersikap optimis dalam menatap masa depan;
3. Menaruh respek terhadap diri sendiri dan orang lain;
4. Mencintai atau menghormati orang atau aturan (norma) secara ikhlas;
5. Dapat merespons frustrasi (kekecewaan) secara wajar atau dengan cara yang positif; dan
6. Dapat menghindari diri dari perasaan atau sifat permusuhan, dendam, tidak percaya diri, dan mudah putus asa.



Ada lima aspek emosi menurut Syamsul Yusuf (dalam Nugraha dan Rachmawati, 2004) yang dijabarkan dalam pemetaan yang sistematis berdasarkan aspek dan ciri-ciri kecerdasan emosi, yang ditunjukkan dalam tabel yaitu:

ASPEK	KARAKTERISTIK PERILAKU
1. Kesadaran diri	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengenal dan merasakan emosi diri sendiri. b. Memahami penyebab perasaan yang timbul. c. Mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan.
2. Mengelola emosi	<ul style="list-style-type: none"> a. Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara baik. b. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat. c. Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. d. Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah, dan keluarga. e. Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stres). f. Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.
3. Memanfaatkan emosi secara produktif	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki rasa tanggung jawab. b. Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan. c. Mampu mengendalikan diri dan tidak bersifat impulsif.
4. Empati	<ul style="list-style-type: none"> a. Mampu menerima sudut pandang orang lain. b. Memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain. c. Mampu mendengarkan orang lain.
5. Membina hubungan	<ul style="list-style-type: none"> a. Memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisis hubungan dengan orang lain. b. Dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain. c. Memiliki kemampuan berkomunikasi dengan orang lain. d. Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya. e. Memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain. f. Memerhatikan kepentingan sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok. g. Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama. h. Bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain.

Peran Kecerdasan Emosional dalam Pembentukan Perilaku Sosial Siswa

Emosi tidak hanya berfungsi untuk tujuan survival atau sekadar mempertahankan hidup sebagaimana pada hewan, tetapi memiliki peran yang lebih luas dalam kehidupan manusia. Emosi berfungsi sebagai *energizer* atau pembangkit energi yang memberikan dorongan, semangat, dan kegairahan dalam menjalani kehidupan. Emosi memberikan kekuatan bagi individu untuk membela dan mempertahankan diri ketika menghadapi gangguan atau rintangan. Adanya perasaan cinta, sayang, cemburu, marah, maupun benci memungkinkan manusia menikmati kehidupan dalam kebersamaan dengan orang lain. Selain sebagai *energizer*, emosi juga berfungsi sebagai *messenger* atau pembawa pesan yang menyampaikan kondisi internal individu kepada lingkungan (Martin).

Menurut Hurlock (1991), emosi dominan merupakan satu atau beberapa jenis emosi yang berpengaruh kuat terhadap perilaku individu. Emosi dominan tidak ditentukan oleh faktor bawaan semata, melainkan lebih berkaitan dengan faktor lingkungan tempat individu tumbuh, hubungan



dengan orang-orang yang berarti dalam kehidupannya, serta bimbingan yang diterima dalam mengendalikan emosi.

Secara umum, emosi memiliki fungsi dan peranan penting dalam kehidupan individu, khususnya siswa, sebagai berikut.

1. Emosi berfungsi sebagai bentuk komunikasi, sehingga anak dapat menyatakan kebutuhan dan perasaannya kepada orang lain. Sebagai contoh, anak yang merasakan sakit atau marah biasanya mengekspresikan emosinya melalui tangisan.
2. Emosi berperan dalam memengaruhi kepribadian serta kemampuan penyesuaian diri anak terhadap lingkungan sosialnya,:
 - a. Tingkah laku emosi yang ditampilkan anak menjadi sumber penilaian lingkungan sosial terhadap dirinya. Misalnya, anak yang sering mengekspresikan ketidaknyamanan dengan menangis akan dinilai sebagai anak yang cengeng.
 - b. Emosi yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan memengaruhi interaksi sosial anak melalui reaksi lingkungan. Melalui reaksi tersebut, anak belajar membentuk perilaku emosional yang dapat diterima oleh lingkungannya
 - c. Emosi dapat memengaruhi iklim psikologis lingkungan, karena ekspresi emosi individu berperan dalam membentuk suasana emosional di sekitarnya.
 - d. Perilaku emosional yang ditampilkan secara berulang dapat berkembang menjadi kebiasaan. Anak yang bersikap ramah dan suka menolong serta memperoleh respons positif dari lingkungan akan cenderung mengulangi perilaku tersebut hingga menjadi bagian dari kepribadiannya.
 - e. Ketegangan emosi yang berlebihan dapat menghambat aktivitas motorik dan mental anak. Anak yang mengalami stres atau ketakutan menghadapi suatu situasi tertentu dapat mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas, yang pada akhirnya itu berdampak pada kegagalan penyesuaian diri.

Menstimulasi Kecerdasan Emosional

Orang tua dan pendidik pada umumnya memberikan perhatian yang besar terhadap perkembangan fisik dan kemampuan kognitif anak, namun perhatian terhadap perkembangan kecerdasan emosional sering kali belum menjadi prioritas. Padahal, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial anak, termasuk dalam mencegah munculnya perilaku negatif seperti bullying. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik perlu secara serius mengasah kecerdasan emosional anak dan menempatkannya sebagai bagian penting dalam tugas pengasuhan dan pendidikan.

Upaya meningkatkan kecerdasan emosional anak dapat dilakukan melalui pemberian rangsangan yang tepat agar anak mampu mempelajari keterampilan emosional dan sosial secara optimal. Beberapa langkah yang dapat dilakukan oleh orang tua antara lain adalah dengan melakukan refleksi terhadap pola pengasuhan yang selama ini diterapkan. Orang tua perlu bersedia menyesuaikan cara pengasuhan, bahkan jika diperlukan melakukan pendekatan yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya, seperti tidak terlalu melindungi anak, membiarkan anak mengalami kekecewaan secara wajar, tidak terlalu cepat membantu dalam menyelesaikan masalah, serta



mendukung anak untuk menghadapi dan mengatasi permasalahannya sendiri. Selain itu, orang tua juga perlu menunjukkan empati, serta menetapkan aturan yang tegas dan konsisten agar anak belajar memahami batasan perilaku yang dapat diterima secara sosial.

Selain peran orang tua, pendidik di sekolah juga memiliki tanggung jawab penting dalam menstimulasi kecerdasan emosional peserta didik. Guru perlu memberikan perhatian pada tahap-tahap perkembangan kecerdasan emosional anak dan melatih mereka untuk mengenali serta mengelola emosinya secara tepat. Nugraha dan Rachmawati (2004) menyatakan bahwa pengembangan kecerdasan emosional di sekolah dapat dilakukan melalui penyelenggaraan kegiatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan, minat, dan karakteristik peserta didik. Kegiatan tersebut hendaknya bersifat holistik, yaitu mencakup seluruh aspek perkembangan anak serta melibatkan semua pihak yang berperan dalam proses tumbuh kembangnya.

Kecerdasan emosional perlu diasah sejak dini karena berperan sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan. Kemampuan anak dalam mengembangkan kecerdasan emosional berkorelasi positif dengan keberhasilan akademik, kemampuan bersosialisasi, serta kesehatan mental. Anak dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, memahami perasaan orang lain, dan menjalin hubungan sosial yang sehat, sehingga risiko terlibat dalam perilaku bullying, baik sebagai pelaku maupun korban, dapat diminimalkan.

Goleman (2009) menjelaskan bahwa keterampilan sosial dan emosional yang dapat dikembangkan pada peserta didik untuk meningkatkan kematangan emosi meliputi beberapa aspek. Pertama, kesadaran diri emosional, yaitu kemampuan mengenali dan memahami emosi diri sendiri serta membedakan antara perasaan dan tindakan. Kedua, kemampuan mengelola emosi, yang ditandai dengan meningkatnya toleransi terhadap frustrasi, berkurangnya perilaku agresif, serta kemampuan mengekspresikan kemarahan secara tepat tanpa kekerasan. Ketiga, kemampuan mengekspresikan emosi secara produktif, seperti bertanggung jawab, mampu memusatkan perhatian, mengendalikan impuls, dan menunjukkan peningkatan prestasi belajar.

Selain itu, keterampilan membaca emosi orang lain juga menjadi bagian penting dari kecerdasan emosional, yang tercermin dalam kemampuan menerima sudut pandang orang lain, meningkatkan empati, dan menjadi pendengar yang baik. Aspek terakhir adalah kemampuan membina hubungan sosial, yang meliputi keterampilan berkomunikasi secara efektif, menyelesaikan konflik secara konstruktif, bekerja sama, serta menunjukkan sikap tenggang rasa dan kepedulian sosial. Penguasaan keterampilan - keterampilan tersebut dapat membantu siswa membangun hubungan sosial yang sehat dan mencegah munculnya perilaku bullying di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang, baik secara fisik, verbal, maupun nonverbal, yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis dan sosial siswa. Perilaku ini dapat muncul sejak usia dini dan sering dipengaruhi oleh ketidakmatangan emosi, seperti ketidakmampuan mengendalikan emosi, sikap impulsif, serta rendahnya empati.

Emosi dan kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial siswa. Kecerdasan emosional yang baik memungkinkan siswa mengelola emosi secara tepat,



memahami perasaan orang lain, serta menjalin hubungan sosial yang sehat, sehingga dapat menekan munculnya perilaku bullying. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional melalui peran orang tua dan pendidik menjadi upaya penting dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan bebas dari perilaku bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., ... & Arifin, Z. (2020). Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 5(1), 19-32.
- Dr. Ahmad Susanto, M. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Dr. Pupu Saeful Rahmat, M. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mohan, T. A. M., & Bakar, A. Y. A. (2021). *A systematic literature review on the effects of bullying at school. Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 35
- Mu'in, F. (2016). *Pendidikan Karakter Konstruksi Teoritik & Praktik*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prof. Dr. Mudjiran, M. K. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Riana Mashar, M. P. (2015). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2017). Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10(2), 333-367.
- Sukawati, A., Lidinillah, D. A. M., & Ganda, N. Fenomena Bullying Berkelompok di Sekolah Dasar. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2), 354-363.
- Zuhriyah, U. (2024, Desember 30). *Data Kasus Bullying Terbaru 2024, Apakah Meningkat?* Retrieved Juli 10, 2025, from tirto.id: <https://tirto.id/data-kasus-bullying-terbaru-2024-apakah-meningkat-g621>