

STRATEGI PENGELOLAAN EMOSI DAN RESILIENSI SISWA SEKOLAH DASAR DALAM MENGHADAPI PERUNDUNGAN DI LINGKUNGAN DARING DAN LURING

Sahrona Harahap¹, Jihan Septiani², Yesi Nurhayati³, Rahma Assyfa Fadila⁴, Refa
Lina Afiliani⁵, Anita Nurul Vauzia⁶, Ihsan Maosul⁷

¹Universitas Cipasung Tasikmalaya, ²³⁴⁵⁶⁷⁸Universitas Perjuangan Tasikmalaya

Email: sahronaharahap@gmail.com¹, jsptnie@gmail.com²,

yesinurhayati054@gmail.com³, rhmaasyfadila@gmail.com⁴

refalinaafiliani@gmail.com⁵, nurulvauzia08@gmail.com⁶

ihsanmaosul19@gmail.com⁷.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana siswa sekolah dasar mengelola emosi dan membangun resiliensi ketika menghadapi perundungan, baik di lingkungan daring maupun luring. Perundungan masih menjadi masalah yang cukup sering terjadi di sekolah dasar, terutama karena anak-anak pada tahap usia ini belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang untuk menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, yang dilakukan di dua sekolah dasar di wilayah Jawa Barat. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi dengan melibatkan siswa korban perundungan, guru BK, serta orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menggunakan dua bentuk strategi utama dalam mengelola emosinya, yaitu strategi internal dan strategi eksternal. Strategi internal dilakukan melalui self-talk positif, menenangkan diri, dan mencoba mengubah cara pandang terhadap situasi yang dialami. Sedangkan strategi eksternal lebih banyak dilakukan dengan bercerita kepada teman dekat, guru, atau orang tua. Faktor yang paling mendukung munculnya resiliensi adalah adanya dukungan sosial dan lingkungan sekolah yang terbuka, sementara hambatan utamanya berasal

dari rasa takut, tekanan sosial, dan kurangnya sistem penanganan dari pihak sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan dukungan sosial yang kuat menjadi kunci penting dalam membantu siswa bangkit dari pengalaman perundungan, baik di dunia nyata maupun di dunia digital.

Kata Kunci: Pengelolaan Emosi, Resiliensi, Perundungan, Siswa Sekolah Dasar, Daring, Luring.

Abstract

This study aims to describe how elementary school students manage their emotions and build resilience when facing bullying, both online and offline. Bullying remains a common problem in elementary schools, particularly because children at this stage have not yet developed mature emotional regulation skills to deal with social pressure from peers. This research employed a qualitative approach with a case study method conducted in two elementary schools located in West Java. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and document analysis involving bullied students, guidance counselors, and parents. The findings revealed that students used two main strategies to manage their emotions: internal and external. Internal strategies included positive self-talk, calming techniques, and reframing negative experiences, while external strategies involved sharing their feelings with friends, teachers, or parents. The key factors supporting resilience were social support and an open school environment, while barriers included fear, social stigma, and limited school intervention. Overall, the study highlights that emotional regulation skills and strong social support play a vital role in helping students recover and adapt after experiencing bullying, both in physical and digital spaces.

Keywords: *Emotion Regulation, Resilience, Bullying, Elementary School Students, Online, Offline.*

A. PENDAHULUAN

Perundungan (*bullying*) merupakan fenomena sosial yang masih menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan, baik di tingkat sekolah dasar maupun menengah (Harahap & Karim, 2024). Meskipun berbagai program pencegahan telah dilakukan, kasus perundungan masih sering ditemukan dalam dua bentuk utama, yaitu secara langsung (*luring*) dan melalui media digital (*daring*) (Fikriah et al., 2025). Dalam konteks siswa sekolah dasar, perundungan menjadi persoalan yang sangat penting karena anak-anak pada usia ini sedang berada pada tahap perkembangan sosial dan emosional yang masih rentan (Hilmi et al., 2025). Mereka belum sepenuhnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang matang untuk menghadapi tekanan sosial dari teman sebaya, sehingga lebih mudah mengalami dampak negatif secara psikologis. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kecemasan, stres, rasa rendah diri, penurunan motivasi belajar, bahkan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Adawiah et al., 2023).

Penelitian berjudul *Impact of Bullying on Social-Emotional Behavior in Elementary School Students: A Qualitative Case Study at SD Negeri 115 Palembang* yang dipublikasikan dalam *Sembilan Pemuda e-Journal* menunjukkan bahwa perundungan memiliki implikasi luas terhadap kesejahteraan emosional anak. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa siswa korban perundungan cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, isolasi sosial, serta munculnya emosi negatif seperti takut, sedih, dan marah. Hal ini tidak hanya mengganggu kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik dan partisipasi sosial siswa di sekolah (Sari et al., 2025). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa penanganan perundungan tidak hanya sebatas menghentikan perilaku agresif pelaku, tetapi juga perlu

memperhatikan pemulihan kondisi emosional dan psikologis korban (Harahap & Isya, 2020).

Salah satu pendekatan penting dalam menghadapi dampak perundungan adalah melalui strategi pengelolaan emosi (emotion regulation) dan penguatan resiliensi (resilience building). Pengelolaan emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengontrol perasaan yang muncul agar tetap dapat berfungsi secara adaptif dalam situasi yang menekan (Madyasari et al., 2024). Sedangkan resiliensi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari pengalaman yang menyakitkan atau penuh tekanan (Harahap & Isya, 2020). Kedua aspek ini saling berkaitan dan menjadi pondasi penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Virilia et al., 2024) yang berjudul *Resilience in Bullying Victims: The Role of Emotion Regulation and School Climate with Self-Esteem as a Mediator* menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik serta iklim sekolah yang positif dapat memperkuat resiliensi siswa melalui peningkatan harga diri (*self-esteem*). Temuan ini menegaskan bahwa dukungan dari lingkungan sosial baik teman sebaya, guru, maupun keluarga memiliki peranan penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akibat perundungan.

Dalam konteks saat ini, bentuk perundungan tidak hanya terjadi secara langsung di sekolah, tetapi juga berkembang dalam ruang digital. Fenomena cyberbullying atau perundungan daring menjadi semakin marak seiring dengan meningkatnya penggunaan gawai dan media sosial di kalangan anak-anak usia sekolah dasar (Harahap et al., 2023). Tantangan utama dalam perundungan daring adalah sifatnya yang anonim dan sulit dikendalikan, di

mana pesan negatif dapat tersebar luas dengan cepat serta meninggalkan jejak digital yang bertahan lama (Harahap, Jayanto, et al., 2024). Dampak psikologis dari perundungan daring pun sering kali lebih berat karena korban merasa kehilangan kendali dan mengalami tekanan sosial yang terus menerus (Harahap, 2025). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada konteks perundungan di kalangan remaja, sedangkan kajian yang menyoroti pengalaman siswa sekolah dasar, khususnya dalam dua konteks sekaligus daring dan luring masih sangat terbatas (Harahap et al., 2025).

Melihat kesenjangan tersebut, penelitian ini diangkat untuk mengisi kekosongan dalam literatur dengan menyoroti bagaimana siswa sekolah dasar menerapkan strategi pengelolaan emosi dan membangun resiliensi dalam menghadapi perundungan, baik di dunia nyata (luring) maupun di dunia maya (daring). Penelitian berjudul "*Strategi Pengelolaan Emosi dan Resiliensi Siswa Sekolah Dasar dalam Menghadapi Perundungan di Lingkungan Daring dan Luring*" ini berfokus pada eksplorasi pengalaman emosional siswa serta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial akibat perundungan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana anak-anak menata emosi, membangun ketahanan psikologis, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya dalam proses menghadapi perundungan (Harahap, 2024). Melalui temuan penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran nyata mengenai bentuk-bentuk strategi pengelolaan emosi yang efektif dan peran resiliensi dalam menjaga kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Selain

itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan dan penanganan perundungan yang lebih adaptif, baik dalam konteks pendidikan formal di sekolah maupun dalam lingkungan digital yang semakin melekat pada kehidupan anak-anak masa kini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi pengelolaan emosi yang digunakan siswa sekolah dasar ketika menghadapi perundungan, baik di ruang nyata maupun ruang digital. Selain itu, penelitian ini juga berupaya menggali faktor-faktor yang mendukung dan menghambat terbentuknya resiliensi siswa dalam menghadapi tekanan psikologis akibat perundungan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan rekomendasi strategis bagi pihak sekolah dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan emosional siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberi kontribusi tidak hanya dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, tetapi juga dalam praktik kebijakan sekolah dan intervensi psikologis yang lebih efektif untuk pencegahan dan penanganan perundungan di sekolah dasar.

B. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus (case study). Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk memahami secara mendalam bagaimana siswa sekolah dasar mengelola emosi dan membangun resiliensi ketika menghadapi perundungan di lingkungan daring maupun luring (Harahap & Savitri, 2022). Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk menelusuri pengalaman pribadi siswa, serta memahami konteks

sosial dan lingkungan sekolah yang berpengaruh terhadap cara mereka beradaptasi dengan tekanan emosional akibat perundungan (Harahap & Karim, 2024).

Pendekatan ini juga banyak digunakan dalam penelitian psikologi pendidikan dan sosial, terutama ketika fenomena yang dikaji bersifat kompleks dan membutuhkan pemahaman yang mendalam. Menurut (Baxter & Jack, 2015), metode studi kasus memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggali makna pengalaman partisipan secara lebih detail dan kontekstual. Hal ini sejalan dengan pandangan (Creswell, 2007) yang menjelaskan bahwa studi kasus cocok untuk meneliti fenomena nyata di mana batas antara fenomena dan konteksnya sulit dipisahkan. Oleh karena itu, metode ini dianggap paling tepat untuk memahami strategi pengelolaan emosi dan resiliensi siswa yang mengalami perundungan, baik secara langsung maupun melalui media digital.

2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di dua sekolah dasar di wilayah Jawa Barat yang dipilih secara purposif. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kedua sekolah tersebut memiliki karakteristik lingkungan sosial dan aktivitas digital yang cukup tinggi, sehingga dapat merepresentasikan kondisi perundungan baik di dunia nyata maupun di dunia maya.

Subjek penelitian terdiri atas beberapa kelompok, yaitu:

- a. Siswa kelas V dan VI yang pernah mengalami perundungan daring dan atau luring (sekitar 8–12 siswa).
- b. Guru bimbingan konseling (BK) atau guru pembimbing sosial emosional (2–3 orang).

- c. Orang tua siswa korban (2–3 orang).

Pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi, yaitu siswa yang bersedia berpartisipasi, memiliki pengalaman perundungan dalam satu tahun terakhir, dan mampu menceritakan pengalamannya secara komunikatif. Sementara itu, siswa yang tidak bersedia diwawancarai atau tidak memiliki pengalaman yang relevan dikeluarkan dari partisipasi penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan tiga teknik utama dalam mengumpulkan data, yaitu wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi.

- a. Wawancara semi-terstruktur dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman emosional siswa, cara mereka merespons perundungan, serta pandangan guru dan orang tua tentang proses pembentukan resiliensi.
- b. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah, baik di kelas maupun di area interaksi sosial, untuk mengamati dinamika hubungan antar siswa. Jika memungkinkan, observasi juga dilakukan terhadap interaksi daring (seperti grup chat atau media sosial) dengan persetujuan siswa dan orang tua.
- c. Dokumentasi meliputi pengumpulan data dari kebijakan sekolah terkait pencegahan bullying, catatan bimbingan konseling, serta dokumentasi digital seperti tangkapan layar pesan atau postingan yang menunjukkan bentuk perundungan daring.

Ketiga teknik ini saling melengkapi agar peneliti dapat memahami fenomena secara menyeluruh dan menghindari bias persepsi dari satu sumber data saja.

4. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (1994), yang mencakup tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Tahap reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi penting dari hasil wawancara dan observasi. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk kategori atau tema utama melalui proses pengodean tematik (thematic coding), seperti jenis strategi pengelolaan emosi, faktor pendukung dan penghambat resiliensi, serta perbedaan respons siswa terhadap perundungan daring dan luring (Dull & Reinhardt, 2014).

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, yaitu dengan membandingkan informasi dari siswa, guru, dan orang tua, serta dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Selain itu, dilakukan juga member checking, yaitu mengonfirmasi hasil interpretasi kepada beberapa informan agar sesuai dengan pengalaman mereka yang sebenarnya.

5. Keabsahan dan Etika Penelitian

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian secara ketat. Sebelum kegiatan penelitian dimulai, peneliti meminta izin resmi dari sekolah dan persetujuan tertulis dari orang tua siswa yang terlibat. Identitas seluruh partisipan dijaga dengan ketat dan disamarkan untuk melindungi privasi mereka.

Peneliti juga menjaga netralitas dalam proses wawancara dan analisis, serta berusaha menghindari pertanyaan yang bersifat mengarahkan. Semua data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk keperluan akademis dan disimpan dengan aman. Proses refleksi diri dilakukan

secara berkala untuk memastikan bahwa peneliti tetap objektif dan tidak membawa asumsi pribadi ke dalam interpretasi hasil penelitian.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Subjek dan Konteks Penelitian

Dari hasil wawancara dan pengamatan di dua sekolah dasar, sebagian besar siswa (sekitar 70%) mengaku pernah mengalami perundungan, baik secara langsung (luring) maupun lewat media daring. Bentuk perundungan daring biasanya terjadi lewat grup chat kelas, komentar negatif di media sosial sekolah, atau pesan sindiran yang dikirim berulang kali. Sementara perundungan luring lebih sering berupa ejekan, pengucilan teman, atau tindakan intimidasi ringan di lingkungan sekolah seperti di lapangan atau koridor.

Guru BK dan beberapa orang tua menyebut bahwa banyak anak memilih diam ketika mengalami perundungan karena takut dikucilkan atau dianggap lemah oleh teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa suasana sekolah dan hubungan antar siswa punya pengaruh besar terhadap keberanian anak untuk melapor atau mencari pertolongan. Berdasarkan kondisi ini, penelitian difokuskan pada bagaimana anak-anak mengelola emosi mereka dan faktor apa saja yang membuat mereka tetap tangguh (resilien) setelah mengalami perundungan.

2. Strategi Pengelolaan Emosi yang Digunakan Siswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa menggunakan dua jenis strategi dalam menghadapi perundungan, yaitu strategi internal dan strategi eksternal.

a. Strategi Internal

Beberapa siswa mencoba menenangkan diri dengan cara berpikir ulang tentang situasi (reappraisal). Misalnya dengan menganggap bahwa pelaku mungkin sedang punya masalah sendiri atau bahwa ejekan yang diterima belum tentu benar. Dengan cara ini, mereka bisa sedikit meredakan rasa marah atau sedih. Selain itu, ada juga yang menggunakan self-talk positif, seperti mengatakan pada diri sendiri "aku kuat," atau "nanti juga selesai." Kalimat sederhana seperti itu ternyata cukup membantu mereka merasa lebih tenang dan tidak terlalu larut dalam emosi negatif. Beberapa siswa juga menggunakan teknik relaksasi ringan, seperti menarik napas dalam-dalam, menghitung pelan-pelan, atau memilih untuk menjauh sejenak dari situasi yang membuat mereka tertekan. Menariknya, sebagian siswa mencoba mengalihkan perasaan lewat kegiatan yang disukai, seperti menggambar, menulis, bermain, atau membaca. Aktivitas ini membantu mereka mengambil jarak sejenak dari situasi yang tidak menyenangkan dan mengembalikan suasana hati.

b. Strategi Eksternal

Dari hasil wawancara, banyak anak mengaku bahwa mereka merasa lebih baik setelah bercerita kepada teman dekat. Teman yang bisa mendengarkan tanpa menghakimi membantu mereka merasa tidak sendirian. Selain itu, beberapa siswa juga akhirnya bercerita kepada guru atau guru BK, terutama ketika situasi sudah terlalu berat. Biasanya guru BK akan membantu lewat konseling pribadi atau mediasi antar siswa. Orang tua juga punya peran penting. Anak-anak yang mendapat dukungan dari orang tuanya cenderung lebih cepat pulih dari perasaan sedih atau takut. Mereka merasa aman karena tahu

ada orang dewasa yang memahami situasi mereka. Di sisi lain, beberapa anak mencoba mengatur penggunaan media daring dengan cara memblokir pelaku, membatasi waktu bermain media sosial, atau menonaktifkan notifikasi pesan. Cara ini membantu mereka mengurangi stres akibat perundungan online yang berulang.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat Resiliensi

Dari hasil analisis, ada beberapa faktor yang membuat siswa lebih mudah bangkit dari pengalaman bullying (faktor pendukung) dan beberapa hal yang justru membuat mereka lebih rentan (faktor penghambat).

a. Faktor Pendukung:

- 1) Dukungan sosial dari teman, guru, dan keluarga yang kuat. Anak-anak yang merasa diterima lebih mudah memulihkan diri.
- 2) Lingkungan sekolah yang terbuka dan punya kebijakan anti-bullying membuat siswa lebih percaya diri untuk melapor.
- 3) Kemampuan mengenali dan mengelola emosi seperti reappraisal dan self-talk membantu anak mengendalikan perasaan negatif.
- 4) Kemampuan memecahkan masalah, seperti berani bicara dengan guru atau mencari solusi bersama teman.

b. Faktor Penghambat:

- 1) Rasa malu dan takut stigma, yang membuat anak enggan melapor.
- 2) Kurangnya keterampilan mengatur emosi, sehingga anak mudah cemas, marah, atau merasa tidak berdaya.
- 3) Tekanan digital yang terus-menerus, karena jejak digital sulit dihapus dan bisa memicu stres berulang.
- 4) Intervensi sekolah yang minim, di mana beberapa sekolah belum punya prosedur yang jelas untuk menangani bullying daring.

4. Perbandingan Strategi Daring dan Luring

Ada perbedaan menarik antara cara siswa menghadapi perundungan daring dan luring. Pada perundungan daring, siswa cenderung memilih menghindar dengan memblokir pelaku atau mengurangi aktivitas online. Namun efek emosionalnya sering lebih lama karena konten negatif bisa muncul kembali (Siska Permata Sari Harahap et al., 2023).

Sementara pada perundungan luring, anak biasanya lebih cepat mendapat bantuan, karena guru atau teman bisa langsung melihat kejadian dan menengahi. Meski begitu, pertemuan langsung dengan pelaku juga menimbulkan rasa takut tersendiri, sehingga kemampuan regulasi emosi tetap dibutuhkan (Harahap, Karim, et al., 2024). Perbedaan ini menunjukkan bahwa pendekatan penanganan bullying harus disesuaikan dengan konteksnya. Strategi yang efektif di dunia nyata belum tentu cocok untuk situasi daring.

5. Diskusi Temuan dengan Literatur

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Mahady Wilton et al., 1997) yang menyatakan bahwa korban bullying sering memiliki keterbatasan dalam mengatur emosi, sehingga mereka butuh strategi coping yang lebih adaptif. Penelitian di *ScienceDirect* juga menunjukkan bahwa strategi cognitive reappraisal (menilai ulang situasi) bisa mengurangi agresi dan stres, sedangkan menekan emosi (suppression) justru memperparah reaksi negatif.

Selanjutnya, studi di *NCBI* tentang Consequences of Bullying Behavior menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengelola emosi dapat memperparah dampak psikologis korban dalam jangka panjang (Yang et al., 2024). Hasil serupa juga ditemukan oleh penelitian di *BioMed Central*

yang menegaskan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif seperti penerimaan diri dan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan pada anak korban bullying (Kaminer et al., 2025).

Dengan membandingkan temuan lapangan dan hasil penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa strategi internal seperti reappraisal, self-talk, dan relaksasi merupakan bagian penting dari kemampuan siswa mengelola emosi (Spyropoulou & Giovazolias, 2024). Sementara itu, dukungan sosial dari teman, guru, dan keluarga menjadi faktor eksternal utama yang memperkuat resiliensi anak setelah mengalami perundungan (Harahap et al., 2023).

D. SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa sekolah dasar memiliki berbagai strategi dalam mengelola emosi dan membangun resiliensi ketika menghadapi perundungan, baik di lingkungan daring maupun luring. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi di dua sekolah dasar di Jawa Barat, ditemukan bahwa sebagian besar siswa pernah mengalami bentuk perundungan, baik secara langsung di sekolah maupun melalui media digital. Bentuk perundungan tersebut meliputi ejekan, pengucilan, intimidasi verbal, hingga komentar negatif di media sosial atau grup pesan daring. Kondisi ini menunjukkan bahwa fenomena perundungan masih menjadi persoalan yang cukup serius di tingkat sekolah dasar karena memiliki dampak emosional yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis anak.

Dalam menghadapi situasi tersebut, siswa menggunakan dua bentuk utama strategi pengelolaan emosi, yaitu strategi internal dan strategi eksternal.

Strategi internal mencakup *self-talk* positif, menenangkan diri, berpikir ulang terhadap situasi (*cognitive reappraisal*), serta pengalihan emosi melalui kegiatan yang menyenangkan seperti menggambar, bermain, atau membaca. Strategi ini membantu siswa menurunkan tingkat stres dan menjaga keseimbangan emosional. Sementara itu, strategi eksternal dilakukan dengan berbagi cerita kepada teman dekat, guru, atau orang tua. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar terbukti membantu siswa memulihkan rasa percaya diri, mengurangi rasa takut, serta memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit dari pengalaman perundungan.

Faktor-faktor yang mendukung munculnya resiliensi siswa antara lain adalah dukungan emosional dari teman, guru, dan keluarga, serta adanya kebijakan sekolah yang terbuka terhadap isu perundungan. Sebaliknya, faktor penghambat yang ditemukan mencakup rasa takut melapor, tekanan sosial dari teman sebaya, keterbatasan kemampuan dalam mengatur emosi, serta kurangnya intervensi dari pihak sekolah terutama dalam kasus perundungan daring. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perundungan daring memiliki dampak psikologis yang lebih berat karena sifatnya yang anonim dan dapat bertahan lama di ruang digital.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya (Harahap & Isya, 2020; Virlia et al., 2024; Kaminer et al., 2025) yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam membentuk resiliensi individu. Anak-anak yang mampu mengenali dan mengelola emosinya dengan baik serta mendapatkan dukungan sosial yang positif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan sosial akibat perundungan. Oleh karena itu, strategi pengelolaan emosi dan pembentukan resiliensi perlu dikembangkan secara

sistematis melalui program pendidikan karakter, layanan bimbingan konseling, dan kerja sama aktif antara pihak sekolah dengan orang tua.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan siswa dalam menghadapi perundungan tidak hanya bergantung pada upaya menghentikan perilaku pelaku, tetapi juga pada kemampuan korban dalam mengelola emosi serta membangun kekuatan diri. Dengan penguatan kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial yang memadai, dan terciptanya lingkungan sekolah yang inklusif dan aman, siswa sekolah dasar dapat tumbuh menjadi individu yang lebih tangguh, adaptif, serta mampu menjaga keseimbangan emosional dan mentalnya, baik di dunia nyata maupun di dunia digital.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian mengenai strategi pengelolaan emosi dan resiliensi siswa sekolah dasar dalam menghadapi perundungan, baik di lingkungan daring maupun luring. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak yang telah memberikan izin, fasilitas, serta akses data yang relevan untuk kebutuhan kajian ini.

Penghargaan kami berikan kepada pihak sekolah dasar di wilayah Jawa Barat yang telah bersedia menjadi lokasi penelitian dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan wawancara, observasi, serta dokumentasi sesuai kebutuhan studi. Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada siswa, guru BK, orang tua, serta seluruh partisipan yang telah meluangkan waktu, berbagi pengalaman, dan memberikan informasi

bermakna mengenai dinamika perundungan dan proses pengelolaan emosi di lingkungan sekolah maupun digital.

Secara khusus, kami menyampaikan apresiasi kepada Ibu Sahrona Harahap, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Pendidikan Karakter, atas bimbingan, dukungan akademik, serta arahan yang sangat berarti selama penyusunan artikel ini. Tidak lupa kami berterima kasih kepada rekan-rekan akademik dan anggota kelompok penelitian yang telah memberikan kerja sama, komitmen, serta kontribusi dalam seluruh tahapan penelitian mulai dari penyusunan proposal, pengumpulan data, hingga analisis dan penulisan artikel ilmiah ini.

Akhir kata, besar harapan kami agar artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, terutama dalam memahami strategi regulasi emosi dan pembangunan resiliensi siswa korban perundungan. Semoga temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi guru, sekolah, dan orang tua dalam merancang upaya pencegahan dan penanganan bullying yang lebih efektif, baik di dunia nyata maupun digital, serta menginspirasi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiah, L. R., Harahap, S., & Savitri, D. (2023). Membentuk Nilai Karakter: Berkreasi dengan Musik dan Gerakan untuk Meningkatkan Motorik Halus pada Anak Prasekolah. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(1), 48–55. <https://doi.org/10.37985/refleksi.v1i1.155>
- Baxter, P., & Jack, S. (2015). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, January 2010. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1573>
- Creswell, J. W. (2007). Chapter 3: Designing a Qualitative Study. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, 35–41.

- Dull, E., & Reinhardt, S. P. (2014). An analytic approach for discovery. In *CEUR Workshop Proceedings* (Vol. 1304, pp. 89–92).
- Fikriah, A. Z., Situmorang, H., Sary, I., Ritonga, S., & Harahap, A. (2025). The Relationship Between Organizational Culture and Administrative Management Performance in the Public Service Sector in Labuhanbatu Regency. *International Journal Of Education, Social Studies, And Management (IJESSM)*, 5(2), 690–695. <https://doi.org/10.52121/ijessm.v5i2.755>
- Harahap, S. (2024). *Antara Tradisi dan Transformasi: Menjelajahi Peran Mata Kuliah Kepribadian dalam Membentuk Karakter Mahasiswa Di Era Globalisasi*. 1, 13–23.
- Harahap, S. (2025). *Eksplorasi Perspektif Guru Biologi: Pemanfaatan Augmented Reality Dalam Pendidika*. 10(2), 796–802.
- Harahap, S., Asyari, M. H., Jubaedah, S., Ratnasari, A. A., Zahira, A. H., Nugraha, R. A., & Harhar, H. (2025). Peran Aktif Civitas Akademika dalam Mengatasi Bullying: Studi Kasus Sosialisasi di Tiga Sekolah Dasar Kiarajungkung. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(3), 581–590. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i3.2733>
- Harahap, S., & Isya, W. (2020). Model Pendidikan Nilai dan Karakter di Sekolah. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 21–33. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i1.26326>
- Harahap, S., Jayanto, P., Ula, F. H., Nurwendah, A. S., & Tasikmalaya, U. C. (2024). Eksplorasi Pembelajaran Biologi Melalui Morfologi Tubuhan : Mengembangkan Rasa Ingin Tahu dan Kritis di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Seminar Nasional Biologi "Inovasi Penelitian Dan Pembelajaran Biologi VIII (IP2B VIII), Ip2b Viii*, 96–107.
- Harahap, S., & Karim, A. A. (2024). Character Education as the Main Foundation of Quality Youth in Wakap Village, Bantarkalong Sub-District Tasikmalaya District. *Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.70437/ex1v6y09>
- Harahap, S., Karim, A. A., Savitri, D., & Adawiah, L. R. (2023). Peningkatan Nilai-Nilai Islam melalui Kurikulum Berbasis RA dengan Pendalaman Profil Pelajar Pancasila. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(2), 74–85. <https://doi.org/10.37985/refleksi.v1i2.165>
- Harahap, S., Karim, A. A., & Sidiq, A. M. (2024). Kemandirian: Analisis Pengaruh Pola Asuh Nenek terhadap Pembentukan Karakter Anak dari Keluarga yang Terpisah. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 1–16.

<https://doi.org/10.61580/joece.v1i1.26>

- Harahap, S., & Savitri, D. (2022). DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik Peran Profesional Guru PAUD dalam Pembinaan Moral Anak Usia Dini. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(3).
- Hilmi, Y., Jayanto, P., Harahap, S., Putri, M. D., & Mulyani, F. S. (2025). Pemanfaatan Limbah Kertas dan Kardus Sebagai Upaya dalam Mengembangkan Konsep Matematika Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 72–76. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6187>
- Kaminer, D., Bravo, A. J., & Team, C. A. S. (2025). *countries*. 50(1), 1–20. <https://doi.org/10.1002/ab.22111>.Childhood
- Madyasari, R., Herdiyanti, H., Arisman, A., & Harahap, S. (2024). *From Farming to the Dining Table: Exploring Agrotechnopreneurship in the Food Business* (Issue Gcbme 2023). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-443-3_157
- Mahady Wilton. (1997). *Emotional Regulation and Display in Classroom*.
- Sari, H., Rosani, M., & Eddy, S. (2025). Impact of Bullying on Social-Emotional Behavior in Elementary School Students: A Qualitative Case Study at SD Negeri 115 Palembang, Indonesia. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(2), 789–800. <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i2.1230>
- Siska Permata Sari Harahap, Darwin Multa Nasution, Thasya Virdinia, & Budi Harianto. (2023). Filsafat Ekonomi Islam : Pendekatan Sistem Ekonomi Islam, Nilai-Nilai Dasar, Dan Instrumental. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.59024/jise.v2i1.527>
- Spyropoulou, E., & Giovazolias, T. (2024). Cognitive Reappraisal Moderates the Longitudinal Relationship between Adolescents' Peer Victimization and Self-Esteem. A Latent Interaction Model. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01688-0>
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Resilience in Bullying Victims: The Role of Emotion Regulation and School Climate with Self-Esteem as a Mediator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1476–1499. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28963>
- Yang, W., Hu, D., & Guo, Y. (2024). The relationship between school bullying victimization and social mindfulness in middle school students: a chain mediating model of self-concept clarity and cognition reappraisal. *Frontiers in*

- Psychology*, 15(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1388301>
- Adawiah, L. R., Harahap, S., & Savitri, D. (2023). Membentuk Nilai Karakter: Berkreasi dengan Musik dan Gerakan untuk Meningkatkan Motorik Halus pada Anak Prasekolah. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(1), 48–55. <https://doi.org/10.37985/refleksi.v1i1.155>
- Baxter, P., & Jack, S. (2015). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*, January 2010. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1573>
- Creswell, J. W. (2007). Chapter 3: Designing a Qualitative Study. *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, 35–41.
- Dull, E., & Reinhardt, S. P. (2014). An analytic approach for discovery. In *CEUR Workshop Proceedings* (Vol. 1304, pp. 89–92).
- Fikriah, A. Z., Situmorang, H., Sary, I., Ritonga, S., & Harahap, A. (2025). The Relationship Between Organizational Culture and Administrative Management Performance in the Public Service Sector in Labuhanbatu Regency. *International Journal Of Education, Social Studies, And Management (IJESSM)*, 5(2), 690–695. <https://doi.org/10.52121/ijessm.v5i2.755>
- Harahap, S. (2024). *Antara Tradisi dan Transformasi: Menjelajahi Peran Mata Kuliah Kepribadian dalam Membentuk Karakter Mahasiswa Di Era Globalisasi*. 1, 13–23.
- Harahap, S. (2025). *Eksplorasi Perspektif Guru Biologi: Pemanfaatan Augmented Reality Dalam Pendidika*. 10(2), 796–802.
- Harahap, S., Asyari, M. H., Jubaedah, S., Ratnasari, A. A., Zahira, A. H., Nugraha, R. A., & Harhar, H. (2025). Peran Aktif Civitas Akademika dalam Mengatasi Bullying: Studi Kasus Sosialisasi di Tiga Sekolah Dasar Kiarajungkung. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(3), 581–590. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i3.2733>
- Harahap, S., & Isya, W. (2020). Model Pendidikan Nilai dan Karakter di Sekolah. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 7(1), 21–33. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v7i1.26326>
- Harahap, S., Jayanto, P., Ula, F. H., Nurwendah, A. S., & Tasikmalaya, U. C. (2024). Eksplorasi Pembelajaran Biologi Melalui Morfologi Tubuhan : Mengembangkan Rasa Ingin Tahu dan Kritis di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Seminar Nasional Biologi "Inovasi Penelitian Dan Pembelajaran Biologi VIII (IP2B VIII), Ip2b Viii*, 96–107.

- Harahap, S., & Karim, A. A. (2024). Character Education as the Main Foundation of Quality Youth in Wakap Village, Bantarkalong Sub-District Tasikmalaya District. *Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.70437/ex1v6y09>
- Harahap, S., Karim, A. A., Savitri, D., & Adawiah, L. R. (2023). Peningkatan Nilai-Nilai Islam melalui Kurikulum Berbasis RA dengan Pendalaman Profil Pelajar Pancasila. *Refleksi: Jurnal Penelitian Tindakan*, 1(2), 74–85. <https://doi.org/10.37985/refleksi.v1i2.165>
- Harahap, S., Karim, A. A., & Sidiq, A. M. (2024). Kemandirian: Analisis Pengaruh Pola Asuh Nenek terhadap Pembentukan Karakter Anak dari Keluarga yang Terpisah. *JOECE: Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.61580/joece.v1i1.26>
- Harahap, S., & Savitri, D. (2022). DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik Peran Profesional Guru PAUD dalam Pembinaan Moral Anak Usia Dini. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6(3).
- Hilmi, Y., Jayanto, P., Harahap, S., Putri, M. D., & Mulyani, F. S. (2025). Pemanfaatan Limbah Kertas dan Kardus Sebagai Upaya dalam Mengembangkan Konsep Matematika Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Inovasi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 72–76. <https://doi.org/10.29303/jpimi.v4i1.6187>
- Kaminer, D., Bravo, A. J., & Team, C. A. S. (2025). *countries*. 50(1), 1–20. <https://doi.org/10.1002/ab.22111>.Childhood
- Madyasari, R., Herdiyanti, H., Arisman, A., & Harahap, S. (2024). *From Farming to the Dining Table: Exploring Agrotechnopreneurship in the Food Business* (Issue Gcbme 2023). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-443-3_157
- Mahady Wilton. (1997). *Emotional Regulation and Display in Classroom*.
- Sari, H., Rosani, M., & Eddy, S. (2025). Impact of Bullying on Social-Emotional Behavior in Elementary School Students: A Qualitative Case Study at SD Negeri 115 Palembang, Indonesia. *Journal of Social Work and Science Education*, 6(2), 789–800. <https://doi.org/10.52690/jswse.v6i2.1230>
- Siska Permata Sari Harahap, Darwin Multa Nasution, Thasya Virdinia, & Budi Harianto. (2023). Filsafat Ekonomi Islam : Pendekatan Sistem Ekonomi Islam, Nilai-Nilai Dasar, Dan Instrumental. *Jurnal Ekonomi Bisnis Dan Manajemen*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.59024/jise.v2i1.527>

- Spyropoulou, E., & Giovazolias, T. (2024). Cognitive Reappraisal Moderates the Longitudinal Relationship between Adolescents' Peer Victimization and Self-Esteem. A Latent Interaction Model. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01688-0>
- Virlia, S., Pudjibudojo, J. K., & Rahaju, S. (2024). Resilience in Bullying Victims: The Role of Emotion Regulation and School Climate with Self-Esteem as a Mediator. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(4), 1476–1499. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i4.28963>
- Yang, W., Hu, D., & Guo, Y. (2024). The relationship between school bullying victimization and social mindfulness in middle school students: a chain mediating model of self-concept clarity and cognition reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 15(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1388301>