

PERAN PENGELOLAAN EMOSI TERHADAP KETAHANAN PSIKOLOGIS DALAM MENGHADAPI PERUNDUNGAN ONLINE DAN OFFLINE DI SEKOLAH DASAR KELAS 6 SD

Sahrona Haraphap¹, Farhan Mubarak², Ravela Berliana Putri³, Karina Nurul
Aulia⁴, Eka Restu Nurajijah⁵, Mayang Septia Rahmani⁶, Tisya Puri Fazia⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷Universitas Perjuangan Tasikmalaya

Email: sahronaharahap@gmail.com, farhanmubarak2023@gmail.com,
ravelaberlianaputri@gmail.com, karinanurulaulia8@gmail.com,
ekarestunurajijah874@gmail.com,
mayangseptiarahmani06@gmail.com, tisyapurif@gmail.com

Abstrak

Perundungan online dan offline merupakan permasalahan serius yang dihadapi siswa sekolah dasar, khususnya kelas VI yang berada pada fase transisi perkembangan menuju remaja awal. Pengalaman perundungan dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti stres, kecemasan, penurunan kepercayaan diri, dan gangguan emosional yang berpotensi menghambat proses belajar dan perkembangan sosial anak. Dalam konteks tersebut, ketahanan psikologis menjadi faktor penting yang memungkinkan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman negatif. Salah satu faktor internal yang berperan dalam membentuk ketahanan psikologis adalah kemampuan pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pengelolaan emosi terhadap ketahanan psikologis siswa kelas VI sekolah dasar dalam menghadapi perundungan online dan offline. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan, meliputi jurnal, buku akademik, dan hasil penelitian terdahulu terkait perundungan, pengelolaan emosi, dan ketahanan psikologis anak. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengelolaan emosi yang baik berperan signifikan dalam memperkuat ketahanan psikologis siswa, membantu mereka merespons perundungan secara adaptif, serta mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi dasar praktis bagi sekolah dan pendidik dalam merancang program penguatan sosial-emosional bagi siswa.

Kata kunci: pengelolaan emosi, ketahanan psikologis, perundungan online,

Abstract

Online and offline bullying is a serious issue faced by elementary school students, particularly sixth-grade students who are in a transitional developmental stage toward early adolescence. Bullying experiences can cause significant psychological impacts, including stress, anxiety, decreased self-confidence, and emotional

disturbances that may hinder learning processes and social development. In this context, psychological resilience plays a crucial role in enabling students to survive, adapt, and recover from negative experiences. One of the internal factors contributing to psychological resilience is emotion regulation. This study aims to examine the role of emotion regulation in enhancing the psychological resilience of sixth-grade elementary school students in facing online and offline bullying. The research employs a literature study method by reviewing relevant academic sources, including scholarly journals, textbooks, and previous studies related to bullying, emotion regulation, and children's psychological resilience. The findings indicate that effective emotion regulation significantly strengthens students' psychological resilience, helps them respond adaptively to bullying situations, and reduces negative impacts on mental health. This study is expected to contribute theoretically to the field of educational psychology and practically serve as a reference for schools and educators in developing social-emotional learning programs for elementary students.

Keywords: *emotion regulation, psychological resilience, online bullying*

A. PENDAHULUAN

Fenomena perundungan (bullying) pada anak usia sekolah dasar merupakan persoalan serius yang hingga kini masih menjadi tantangan besar dalam dunia pendidikan. Perundungan tidak hanya terjadi dalam bentuk kekerasan fisik dan verbal secara langsung (offline), tetapi juga semakin meluas ke ranah digital melalui media sosial, aplikasi pesan, dan platform permainan daring (online). Perkembangan teknologi informasi yang pesat, disertai dengan meningkatnya kepemilikan gawai pada anak usia sekolah dasar, telah menggeser pola interaksi sosial anak dan membuka ruang baru bagi munculnya perundungan online. Kondisi ini menjadikan peserta didik, khususnya siswa kelas VI sekolah dasar, berada pada posisi yang rentan secara psikologis karena mereka sedang berada pada masa transisi perkembangan menuju remaja awal yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan pencarian identitas diri.¹ (Dewi et al., 2024)

Data nasional menunjukkan bahwa kasus perundungan di lingkungan

sekolah dasar masih ter²golong tinggi. Laporan lembaga perlindungan anak dan survei pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar anak pernah mengalami atau menyaksikan tindakan perundungan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Bentuk perundungan yang sering dialami siswa sekolah dasar meliputi ejekan, pengucilan sosial, ancaman, penyebaran rumor, serta penghinaan melalui media digital. Perundungan online memiliki karakteristik yang berbeda dengan perundungan offline karena dapat terjadi kapan saja, menjangkau audiens yang lebih luas, dan meninggalkan jejak digital yang sulit dihapus. Dampak psikologis yang ditimbulkan pun cenderung lebih kompleks, seperti kecemasan berkepanjangan, penurunan kepercayaan diri, stres, gangguan emosi, hingga penurunan prestasi akademik.³ (Lestari et al., 2023)

Dalam menghadapi tekanan akibat perundungan, ketahanan psikologis (psychological resilience) menjadi faktor kunci yang menentukan kemampuan anak untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif terhadap pengalaman negatif. Ketahanan psikologis pada anak sekolah dasar tercermin dari kemampuan mereka mengelola stres, mempertahankan harga diri, serta tetap berfungsi secara optimal dalam aktivitas belajar dan sosial meskipun menghadapi tekanan emosional. Namun, ketahanan psikologis tidak terbentuk secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, salah satunya adalah kemampuan pengelolaan emosi (emotion regulation).⁴(Pratiwi & Eliasa, 2024)

Pengelolaan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Pada siswa kelas VI

sekolah dasar, kemampuan ini masih dalam tahap perkembangan, sehingga anak sering kali menunjukkan reaksi emosional yang impulsif, seperti marah berlebihan, menangis, menarik diri, atau agresivitas saat menghadapi perundungan. Ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif dapat memperburuk dampak perundungan dan menurunkan ketahanan psikologis anak. Sebaliknya, anak yang memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang baik cenderung lebih mampu menilai situasi secara rasional, mencari dukungan sosial, serta menggunakan strategi koping yang konstruktif.⁵ (Septiyani et al., 2024)

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konteks ini adalah masih minimnya perhatian sistematis terhadap penguatan kemampuan pengelolaan emosi siswa sekolah dasar sebagai upaya membangun ketahanan psikologis dalam menghadapi perundungan, baik online maupun offline. Di banyak sekolah dasar, upaya pencegahan perundungan masih berfokus pada aspek disiplin dan sanksi, sementara aspek psikologis internal anak, seperti keterampilan emosional dan ketahanan mental, belum menjadi prioritas utama dalam praktik pendidikan sehari-hari. Selain itu, guru dan orang tua sering kali belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai bagaimana perundungan online berdampak pada kondisi emosional anak serta bagaimana membimbing anak untuk mengelola emosinya secara sehat.⁶ (Wulandari et al., 2023)

SEL adalah proses kegiatan belajar mengajar yang secara sengaja melibatkan anak-anak dan orang dewasa secara bersamaan agar saling memahami baik dari segi emosi maupun sosial, dengan tujuan untuk membangun empati dan menjalin hubungan yang positif dan bertanggung jawab. Self Management bisa disebut dengan pengelolaan

diri, pada pengelolaan diri ini terdiri atas kompetensi regulasi emosi dan sikap, contohnya pada keterampilan mencapai tujuan, kemampuan menolak gratifikasi, dapat manajemen stres, dapat mengontrol impuls serta tangguh pada saat menghadapi tantangan.(Nuraeni et al., 2023)

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji perundungan di kalangan anak sekolah dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Beberapa studi menunjukkan bahwa korban perundungan memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang tidak mengalami perundungan. Penelitian lain menegaskan bahwa ketahanan psikologis berperan sebagai faktor protektif yang dapat meminimalkan dampak negatif perundungan terhadap kesejahteraan anak. Selain itu, terdapat pula penelitian yang menyoroti pentingnya pengelolaan emosi dalam mendukung penyesuaian diri dan kesehatan mental peserta didik.⁷ (Ananda & Marno, 2023)

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam peran pengelolaan emosi terhadap ketahanan psikologis siswa kelas VI sekolah dasar dalam menghadapi perundungan online dan offline. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai hubungan antara regulasi emosi dan ketahanan psikologis dalam konteks perkembangan anak. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru, orang tua, sekolah, dan pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan perundungan yang tidak hanya bersifat represif, tetapi juga berorientasi pada penguatan kapasitas emosional dan mental anak demi terciptanya lingkungan belajar yang aman, sehat, dan mendukung perkembangan psikologis peserta didik.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah **studi literatur** atau **kajian pustaka**. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman konseptual dan teoretis yang mendalam mengenai keterkaitan antara pengelolaan emosi, ketahanan psikologis, dan fenomena perundungan pada anak usia sekolah dasar. Studi literatur memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah yang telah ada sehingga dapat membangun kerangka pemikiran yang komprehensif dan sistematis tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Proses penelitian diawali dengan penentuan fokus kajian, yaitu pengelolaan emosi sebagai variabel psikologis internal dan ketahanan psikologis sebagai bentuk respons adaptif anak dalam menghadapi perundungan online dan offline. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi dan mengumpulkan sumber-sumber literatur yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah, buku teks psikologi pendidikan dan perkembangan anak, laporan penelitian, serta publikasi akademik lain yang membahas perundungan di sekolah dasar, regulasi emosi, dan resiliensi psikologis. Literatur yang dikaji diprioritaskan berasal dari penelitian yang memiliki relevansi langsung dengan konteks pendidikan dasar dan perkembangan emosional anak, baik dalam lingkup nasional maupun internasional.

Tahap berikutnya adalah seleksi literatur secara kritis untuk memastikan kualitas dan kesesuaian sumber yang digunakan. Literatur yang dipilih dianalisis berdasarkan beberapa kriteria, antara lain kesesuaian topik, kejelasan metode penelitian, karakteristik populasi yang diteliti, serta kontribusi temuan terhadap pemahaman hubungan antara pengelolaan emosi dan ketahanan psikologis. Pada tahap ini, peneliti juga

mengelompokkan literatur berdasarkan tema utama, seperti konsep perundungan online dan offline pada anak sekolah dasar, faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan psikologis, serta strategi pengelolaan emosi pada anak usia akhir sekolah dasar.

Analisis data dalam studi literatur ini dilakukan melalui pendekatan analisis isi (content analysis) secara kualitatif. Peneliti menelaah isi setiap sumber pustaka untuk mengidentifikasi konsep, temuan utama, pola hubungan antarvariabel, serta perbedaan dan persamaan hasil penelitian terdahulu. Hasil analisis kemudian disintesis untuk membangun pemahaman yang utuh mengenai bagaimana pengelolaan emosi berperan dalam memperkuat ketahanan psikologis anak ketika menghadapi pengalaman perundungan. Proses sintesis ini juga mencakup identifikasi kesenjangan penelitian, terutama terkait keterbatasan metode, fokus populasi, dan konteks perundungan yang belum banyak dikaji secara terpadu.

Untuk menjaga validitas dan keandalan kajian, peneliti melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan temuan dari berbagai literatur yang berasal dari latar belakang disiplin dan konteks penelitian yang berbeda. Langkah ini bertujuan untuk meminimalkan bias interpretasi serta memperkuat argumen yang dibangun dalam penelitian. Selain itu, peneliti menyusun kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antara pengelolaan emosi, ketahanan psikologis, dan perundungan online maupun offline berdasarkan hasil sintesis literatur yang telah dianalisis.

Perilaku bullying sendiri sebenarnya dapat di cegah dengan pengarahan ataupun pembinaan dari seorang guru, karena fungsi guru bukan hanya mengajar peserta didik tapi juga membina akhlak dan perilaku siswa-siwi Menurut Suparlan (2006) Guru memiliki satu kesatuan peran dan fungsi yang tak terpisahkan, antara kemampuan

mendidik, membimbing, mengajar, dan melatih. Keempat kemampuan tersebut merupakan kemampuan integrativ, yang satu sama lain tak dapat dipisahkan dengan yang lain. Dalam hal ini guru juga mempunyai peran dalam membentuk kepribadian seorang peserta didik salah satunya yaitu dalam hal penanganan dan pencegahan bullying dikarenakan banyak sekali guru yang belum menerapkan hal ini karena masih fokus dalam hanya membentuk pembelajaran saja padahal hal ini sangat penting sekaligus salah satu tugas seorang guru yaitu untuk membentuk kepribadian yang baik bagi peserta didiknya.(Firmansyah, 2022)

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pengelolaan Emosi Siswa Kelas VI Sekolah Dasar

Pengelolaan emosi pada siswa kelas VI sekolah dasar merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis anak yang berada pada fase akhir masa kanak-kanak. Pada usia ini, siswa mulai mengalami perubahan signifikan dalam cara berpikir, berinteraksi sosial, dan merespons berbagai situasi emosional. Pengelolaan emosi dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan konteks yang dihadapi. Bagi siswa kelas VI, kemampuan ini belum berkembang secara optimal karena fungsi pengendalian diri dan kematangan emosional masih dalam proses pembentukan.⁸ (Hariyono et al., 2024)

Dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, siswa kelas VI dihadapkan

pada berbagai situasi yang memicu respons emosional, seperti tuntutan akademik yang meningkat, dinamika pertemanan yang lebih kompleks, serta interaksi dengan guru dan lingkungan sekolah. Anak yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan kemarahan, kekecewaan, atau kecemasan ketika menghadapi masalah, sedangkan anak yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah sering menunjukkan perilaku impulsif, mudah tersinggung, menarik diri, atau bahkan agresif. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi berperan sebagai fondasi utama dalam pembentukan perilaku adaptif siswa di lingkungan sekolah.

Pada tahap perkembangan ini, siswa mulai mampu mengenali emosi yang mereka rasakan, tetapi belum sepenuhnya mampu mengelola emosi tersebut secara mandiri. Banyak siswa yang masih kesulitan membedakan antara emosi negatif dan cara penyaluran emosi yang tepat. Misalnya, perasaan marah atau tersinggung sering kali diekspresikan melalui perilaku verbal yang menyakiti teman atau melalui tindakan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran emosional mulai berkembang, keterampilan regulasi emosi masih memerlukan bimbingan yang intensif dari lingkungan sekitar, terutama guru dan orang tua.⁹ (Kabata et al., 2025)

Lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam membentuk kemampuan pengelolaan emosi siswa kelas VI. Iklim sekolah yang aman, suportif, dan menghargai perbedaan akan membantu siswa belajar mengekspresikan emosi secara sehat. Sebaliknya, lingkungan sekolah yang penuh tekanan, kompetitif, dan minim dukungan emosional dapat memperburuk ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosinya. Oleh

karena itu, pengelolaan emosi pada siswa kelas VI tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial dan budaya sekolah tempat mereka belajar dan berkembang.

Selain faktor lingkungan, kemampuan pengelolaan emosi siswa juga dipengaruhi oleh pola asuh keluarga. Anak yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang responsif terhadap emosi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, anak yang sering mengalami penolakan emosional atau kurang mendapatkan contoh pengelolaan emosi yang sehat akan lebih rentan mengalami kesulitan emosional. Pengelolaan emosi siswa kelas VI merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal perkembangan anak dan faktor eksternal lingkungan keluarga serta sekolah.

2. Ketahanan Psikologis Siswa Kelas VI Sekolah Dasar terhadap Perundungan Online dan Offline

Ketahanan psikologis siswa kelas VI sekolah dasar terhadap perundungan online dan offline merupakan kemampuan anak untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari pengalaman negatif yang menimbulkan tekanan emosional. Perundungan, baik yang terjadi secara langsung di lingkungan sekolah maupun melalui media digital, merupakan salah satu sumber stres utama bagi siswa pada usia ini. Bentuk perundungan offline meliputi ejekan, pengucilan, ancaman, dan kekerasan fisik, sedangkan perundungan online mencakup penghinaan melalui pesan singkat, media sosial, atau platform digital lainnya.¹⁰ (Puspitasari et al., 2025)

Perundungan online memiliki karakteristik yang berbeda dari perundungan offline karena bersifat anonim, dapat terjadi kapan saja, dan berpotensi menjangkau audiens yang lebih luas. Hal ini membuat dampaknya sering kali lebih intens dan berkepanjangan. Siswa kelas VI yang menjadi korban perundungan online dan offline berisiko mengalami berbagai masalah psikologis, seperti rasa takut berlebihan, kecemasan, penurunan harga diri, kesedihan mendalam, hingga menarik diri dari lingkungan sosial dan kegiatan belajar. Dalam kondisi ini, ketahanan psikologis menjadi faktor protektif yang sangat penting untuk membantu anak menghadapi tekanan tersebut.

Siswa yang memiliki ketahanan psikologis yang baik cenderung mampu memandang pengalaman perundungan sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sebagai ancaman yang melemahkan diri. Mereka lebih mampu mencari bantuan dari orang dewasa yang dipercaya, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun berada dalam situasi sulit. Sebaliknya, siswa dengan ketahanan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan, merasa tidak berdaya, dan berisiko mengalami gangguan psikologis jangka panjang.

Ketahanan psikologis pada siswa kelas VI tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui proses perkembangan yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, dukungan sosial, serta keterampilan coping yang dimiliki anak. Lingkungan sekolah yang responsif terhadap kasus perundungan, keberadaan guru yang peduli, serta dukungan dari teman sebaya dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa. Sebaliknya, lingkungan yang mengabaikan perundungan atau menyalahkan korban justru dapat melemahkan kemampuan anak untuk bertahan secara

psikologis.

3. Peran Pengelolaan Emosi terhadap Ketahanan Psikologis Siswa Kelas VI Sekolah Dasar

Pengelolaan emosi memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk dan memperkuat ketahanan psikologis siswa kelas VI sekolah dasar, khususnya dalam menghadapi perundungan online dan offline. Kemampuan mengelola emosi memungkinkan siswa untuk merespons pengalaman perundungan secara lebih adaptif, sehingga tekanan emosional yang dialami tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Pengelolaan emosi berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu anak mengendalikan reaksi emosional negatif dan memilih strategi koping yang lebih konstruktif.¹¹ (Dewinda et al., 2024)

Siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu mengenali perasaan marah, sedih, atau takut yang muncul akibat perundungan, serta memahami penyebab munculnya emosi tersebut. Kesadaran emosional ini memungkinkan anak untuk tidak bereaksi secara impulsif, seperti membalas perundungan dengan kekerasan atau menarik diri secara ekstrem. Sebaliknya, mereka lebih mampu mencari solusi yang tepat, seperti melaporkan kejadian kepada guru, berbicara dengan orang tua, atau mencari dukungan dari teman yang dipercaya. Proses ini secara langsung berkontribusi pada penguatan ketahanan psikologis anak.

Dalam perundungan online, pengelolaan emosi berperan penting dalam

membantu siswa mengatasi tekanan yang bersifat terus-menerus dan tidak terbatas ruang dan waktu. Anak yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung tidak larut dalam komentar negatif atau penghinaan di dunia digital. Mereka lebih mampu menjaga stabilitas emosi dan mempertahankan kepercayaan diri meskipun menghadapi perlakuan yang menyakitkan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi menjadi faktor kunci dalam mencegah dampak jangka panjang perundungan terhadap kesehatan mental anak.

Hubungan antara pengelolaan emosi dan ketahanan psikologis bersifat saling memperkuat. Pengelolaan emosi yang baik membantu anak membangun ketahanan psikologis, sementara ketahanan psikologis yang kuat membuat anak semakin terampil dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan. Pada siswa kelas VI, hubungan ini sangat penting karena mereka sedang mempersiapkan diri untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi dengan tuntutan sosial dan emosional yang semakin kompleks

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Pengelolaan emosi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk dan memperkuat ketahanan psikologis siswa kelas VI sekolah dasar dalam menghadapi perundungan online dan offline. Kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi memungkinkan mereka merespons pengalaman perundungan secara lebih adaptif dan tidak destruktif. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki ketahanan psikologis yang

lebih kuat, sehingga tidak mudah terpuruk oleh tekanan sosial maupun emosional yang ditimbulkan oleh perundungan. Sebaliknya, keterbatasan dalam pengelolaan emosi dapat memperbesar dampak negatif perundungan dan meningkatkan risiko gangguan psikologis. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pengelolaan emosi berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu siswa mempertahankan keseimbangan emosional, membangun strategi koping yang sehat, serta menjaga kepercayaan diri dan motivasi belajar. Ketahanan psikologis yang terbentuk melalui pengelolaan emosi yang baik memungkinkan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif dan tetap berfungsi secara optimal di lingkungan sekolah

E. DAFTAR RUJUKAN

- Ananda, E. R., & Marno, M. (2023). Analisis dampak penggunaan teknologi media sosial terhadap perilaku bullying di kalangan siswa sekolah dasar ditinjau dari nilai karakter *self-confident* siswa dalam konteks pendidikan. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5).
- Dewi, F. I. R., Sakuntalawati, L. R. D., & Mulyawan, B. (2024). *Pencegahan cyberbullying berbasis pemanfaatan online resilience dan karakter remaja*. Deepublish.
- Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi remaja*. Scopindo Media Pustaka.
- Firmansyah, F. A. (2021). Peran guru dalam penanganan dan pencegahan bullying di tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Al-Husna*, 2(3), 205-216.
- Hariyono, H., Andrini, V. S., Tumober, R. T., Suhirman, L., & Safitri, F. (2024). *Perkembangan peserta didik: Teori dan implementasi perkembangan peserta didik pada era digital*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kabata, B. N., Labkoli, M. D. M., & Oematan, I. A. (2025). *Strategi sosial bimbingan dan konseling dalam menghadapi era digital*. PT Indonesia

Delapan Kreasi Nusa.

- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disrupsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Nuraeni, I., Kholillah, M. K., Ani, N., Lestari, R., & Rostika, D. (2023). Mengintegrasikan Pembelajaran Sosial dan Emosional Pada Pembelajaran di Sekolah Dasar. *CERMIN: Jurnal Penelitian*, 7(2), 449-458.
- Pratiwi, R., & Eliasa, E. I. (2024). Peran konselor sekolah dalam menangani cyberbullying melalui pembelajaran sosial emosional. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 116–125.
- Puspitasari, W., Muhimmah, H. A., Nursalim, M., Istiq'faroh, N., & Purwoko, B. (2025). Tinjauan literatur sistematis tentang perundungan di sekolah dasar: Pola, penyebab, dan intervensi pencegahan. *Al Ibtidaiyah: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(1), 1–13.
- Septiyani, P. A., & Ahmad, M. (2024). Upaya mengatasi perundungan anak di sekolah dasar wilayah Jakarta Timur. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(5).
- Wulandari, L. E., Bellarmino, E., Saputra, A. D., Manik, L. B., Budianto, G. A., Gulo, T., & Arisandi, D. (2024). Pengenalan emosi dalam rangka pencegahan bullying serta membangun kesadaran akan dampak negatif di SD Negeri Ciherang 2. *Jurnal Serina Abdimas*, 2(3), 1376–1381.