**Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman**
Volume 12, Nomor 1, Tahun 2026, Hlm. 225 - 241
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v12.i1.24343

# Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Siswa SD dalam Menghadapi Perundungan: Kajian Literatur Sistematis

Annisa Rizekiati✉, Nida Hasanati

Universitas Muhammadiyah, Malang, Jawa Timur, Indonesia
✉ annisarizekiati05@gmail.com

| *Submitted*: 08-06-2026 | *Accepted*: 24-06-2026 | *Published*: 28-06-2026 |
|---|---|---|

***ABSTRACT***

*Bullying in elementary schools is a serious problem that harms students' mental health and academic performance. Emotional regulation skills are key for children in monitoring, evaluating, and modifying their emotional reactions when facing these psychosocial impacts. This study aims to investigate the dominant internal and external factors influencing emotional regulation in elementary school students, as well as to map the role of the school environment. The method used was a Systematic Literature Review (SLR) based on the Rayyan instrument, analyzing 27 relevant research journals from 2013 to 2026. The review results indicate that internally, this ability is influenced by students' cognitive maturity, emotional awareness, and temperament. Externally, the family environment plays the most dominant role, where parental emotional warmth, parenting skills, and secure attachment significantly enhance children's emotional regulation capacity. At school, the principal's anti-bullying policies, along with teachers' moral support and emotional literacy, contribute positively as protective factors. Various interventions such as psychoeducation, role-playing, and music therapy have also been proven effective in improving students' emotional stability. This study concludes the importance of strong synergy between parents and educators to build a resilient emotional foundation for children.*

***Keywords:*** *emotional regulation; elementary school students; bullying; parenting styles; role of the school*

---

**ABSTRAK**

Perundungan di sekolah dasar merupakan masalah serius yang berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Kemampuan regulasi emosi menjadi kunci utama bagi anak dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional saat menghadapi dampak psikososial tersebut. Penelitian ini bertujuan menginvestigasi faktor internal dan eksternal dominan yang memengaruhi regulasi emosi siswa sekolah dasar, serta memetakan peran lingkungan sekolah. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) berbasis instrumen Rayyan terhadap 27 jurnal penelitian relevan dari rentang tahun 2013 hingga 2026. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa secara internal, kemampuan ini dipengaruhi oleh kematangan kognitif, kesadaran emosional, dan temperamen siswa. Secara eksternal, lingkungan keluarga memegang peranan paling dominan, di mana kehangatan emosional orang tua, keterampilan pengasuhan, dan keterikatan aman secara signifikan meningkatkan kapasitas regulasi emosi anak. Di sekolah, kebijakan anti-perundungan kepala sekolah serta dukungan moral dan literasi emosi guru berkontribusi positif sebagai faktor pelindung. Berbagai intervensi seperti psikoedukasi, bermain peran, dan terapi musik juga terbukti efektif meningkatkan stabilitas emosi siswa. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya sinergi kokoh antara orang tua dan pendidik untuk membangun fondasi emosional anak yang tangguh.

**Kata Kunci:** regulasi emosi; siswa sekolah dasar; perundungan; pola asuh; peran sekolah

## PENDAHULUAN

Perundungan di sekolah merupakan masalah yang lazim dan semakin serius di bidang pendidikan saat ini, yang secara signifikan berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Siswa yang mengalami perundungan lebih cenderung mengembangkan masalah psikologis seperti kecemasan, rendah diri, dan depresi, dengan kasus yang parah berpotensi menyebabkan bunuh diri (Zhengwei, 2024). Perundungan dalam konteks sekolah berdampak negatif baik bagi pelaku maupun korban (Lubbe, 2025). Perundungan di sekolah, suatu bentuk kekerasan yang meluas dan telah menarik perhatian yang signifikan secara global karena dampaknya yang buruk terhadap kesejahteraan siswa. Perundungan di sekolah tidak terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup penghinaan verbal, pengucilan sosial, dan perundungan siber. Perilaku ini dapat menyebabkan konsekuensi yang parah, termasuk dampak negatif pada kesehatan psikologis, prestasi akademik, dan kemampuan beradaptasi sosial siswa yang menjadi korban (Huang, 2025). Regulasi emosi tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Secara internal, kematangan kognitif dan temperamen bawaan anak memegang peranan penting. Namun, pengaruh eksternal sering kali memberikan dampak yang lebih dominan. Hubungan baik antara orang tua dan anak menjadi salah satu hal yang dapat dikembangkan agar anak dapat tumbuh secara optimal (Muarifah, 2020).

Perundungan di sekolah dasar tetap menjadi perhatian yang signifikan karena konsekuensi psikologis dan sosial jangka panjangnya. Gaya pengasuhan diakui sebagai salah satu faktor mendasar yang membentuk respons perilaku dan interaksi sosial anak-anak (Najaasyi, 2025). Praktik perundungan dapat ditangani melalui peran sekolah, dengan peran kepala sekolah dan peran guru. Kepala sekolah memiliki peran, dalam bentuk membuat kebijakan anti-perundungan, memfasilitasi kegiatan sekolah termasuk kegiatan anti-perundungan, memantau pelaksanaan pendidikan anti-perundungan, mengevaluasi kebijakan anti-perundungan. Sedangkan peran guru adalah melakukan refleksi berkala, berinovasi dalam pendidikan anti-perundungan, memberikan dukungan moral kepada korban dan pelaku perundungan (Luqyana, 2026). Para pelaku perundungan dibagi menjadi empat kelompok berdasarkan peran mereka dalam perundungan, yaitu: pelaku (korban), korban (korban), pembela (penolong), dan tidak terlibat dalam perundungan (tidak peduli) (Baumgartne, 2020).

Pentingnya pengetahuan tentang ekspresi emosi merupakan hal yang penting. Siswa diharapkan dapat berespresi sesuai dengan porsinya dan tidak berlebihan. Pada penelitian terdahulu pengetahuan tentang aturan ekspresi kesedihan merupakan prediktor negatif terhadap viktimisasi fisik, sedangkan labilitas/negativitas emosional berhubungan positif dengan perundungan. Anak laki-laki lebih sering melakukan perundungan daripada anak perempuan, dan pendapatan keluarga berhubungan negatif dengan perundungan dan labilitas/negativitas emosional, serta berhubungan positif dengan pengaturan diri emosi. Pengaturan diri emosi memediasi hubungan antara pendapatan keluarga dan perundungan (Garner, 2010).

Kesadaran emosional memainkan peran mendasar dalam kecerdasan emosional dan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan adaptasi sosial individu (Zhao, 2023). Regulasi emosi penting untuk kesuksesan dan kesejahteraan di masa depan. Pengaturan emosi dikembangkan melalui interaksi dengan orang tua sebagai figur keterikatan. Guru juga dapat menjadi figur penting bagi anak dalam konteks ikatan batin (Thummler, 2022). Keterikatan anak-orang tua khususnya telah diidentifikasi sebagai fondasi perkembangan penting dari hubungan anak-orang tua (Hee Young Kim, 2013).

Anak-anak yang menunjukkan masalah emosional-perilaku mengalami kesejahteraan psikososial yang lebih rendah secara bersamaan dan pada tahap selanjutnya. Masalah perilaku berhubungan negatif dengan keterampilan pengaturan emosi dan positif dengan tingkat penolakan sosial. Namun, dampak penolakan teman sebaya terhadap manifestasi perilaku bermasalah sepenuhnya dimediasi oleh kemampuan anak untuk mengatur emosi mereka (Nicoletta, 2025). Regulasi emosi berhubungan positif dengan berbagai aspek fungsi akademik; hal itu juga secara tidak langsung terkait dengan prestasi melalui keterlibatan. Implikasi dibahas mengenai

bagaimana program pembelajaran sosial dan emosional di sekolah dapat lebih lanjut memperoleh manfaat dari penelitian tentang emosi anak-anak (Kyongboon, 2016). Kemampuan untuk mengatur emosi seseorang merupakan dasar bagi perkembangan dan fungsi yang sehat di berbagai bidang, sedangkan kesulitan dalam pengaturan emosi diakui sebagai faktor risiko untuk berbagai hasil buruk pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Pengasuh memainkan peran kunci dalam menumbuhkan perkembangan pengaturan emosi melalui koregulasi, atau proses di mana mereka memberikan dukungan eksternal atau bimbingan saat anak-anak menavigasi pengalaman emosional mereka (Paley, 2022).

Banyak aspek sosial, kognitif, emosional, dan motivasional yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan anak di sekolah, atau sebaliknya, memengaruhi penderitaan mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk menerapkan intervensi yang mengatasi hal tersebut di dalam kelas (Camodeca, 2021). Masa kanak-kanak pertengahan, yang direpresentasikan oleh fase sekolah dasar, merupakan periode krusial dalam rentang perkembangan manusia. Pada fase ini, anak mengalami transisi signifikan dari lingkungan keluarga yang protektif menuju lingkungan sosial sekolah yang menuntut kemandirian. Regulasi emosi bukan sekadar kemampuan untuk menekan emosi negatif, melainkan kapasitas individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Di sekolah dasar, kemampuan ini menjadi prediktor utama keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung terjebak dalam kecemasan saat menghadapi ujian atau ledakan amarah (*tantrum* yang tersisa) saat mengalami konflik dengan teman sebaya. Fenomena di lapangan menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan perilaku dan kesulitan konsentrasi pada anak yang sering kali berakar pada ketidakmampuan mereka dalam memproses emosi secara adaptif.

Kompleksitas regulasi emosi pada siswa sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Secara internal, temperamen bawaan dan tingkat kematangan kognitif menentukan ambang batas reaksi anak terhadap stimulus lingkungan. Namun, faktor eksternal memegang peranan yang tak kalah dominan. Lingkungan keluarga, khususnya gaya pengasuhan (*parenting style*) dan keterikatan (*attachment*), berfungsi sebagai laboratorium pertama bagi anak untuk belajar mengenai validasi emosi. Pola asuh orang tua di rumah sebagai lingkungan pertama, serta keadaan lingkungan di kelas dan gaya kepemimpinan guru di sekolah, menjadi variabel penentu bagaimana seorang anak belajar mengenali dan menyalurkan emosinya. Regulasi emosi bukan sekadar kemampuan untuk menekan emosi negatif, melainkan kapasitas individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Di sekolah dasar, kemampuan ini menjadi prediktor utama keberhasilan akademik. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung terjebak dalam kecemasan saat menghadapi ujian atau ledakan amarah (*tantrum* yang tersisa) saat mengalami konflik dengan teman sebaya. Fenomena di lapangan menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan perilaku dan kesulitan konsentrasi pada anak yang sering kali berakar pada ketidakmampuan mereka dalam memproses emosi secara adaptif.

Di sisi lain, sekolah kini bukan lagi sekadar tempat transfer atau membagi ilmu, melainkan lingkungan mikrosistem yang membentuk karakter. Interaksi dengan guru yang memiliki literasi emosi tinggi dapat menjadi faktor pelindung (*protective factor*) bagi anak. Sebaliknya, keadaan lingkungan di sekolah yang kompetitif secara berlebihan atau adanya praktik perundungan (*bullying*) dapat memperburuk kapasitas regulasi emosi anak, yang jika dibiarkan akan berdampak pada kesehatan mental jangka panjang hingga masa remaja.

Pada review ini tidak dilakukan penelitian mengenai regulasi emosi secara lebih luas karena keterbatasan waktu yang belum memadai. Review ini mengenai regulasi emosi terhadap perundungan siswa sekolah dasar sangat penting karena terdapat beberapa kasus mengenai perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah. Hal ini agar menjadi tambahan wawasan bagi guru di sekolah agar lebih dapat memperhatikan kembali hal-hal di sekolah agar tidak terjadi perilaku perundungan.

Berdasarkan paparan pendahuluan/latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada siswa sekolah dasar bukan sekadar kemampuan teknis dalam mengontrol perasaan, melainkan sebuah kapasitas perkembangan yang kompleks dan deterministik bagi kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik anak. Oleh karena itu, pemetaan mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi ini menjadi sangat krusial. Tanpa pemahaman yang komprehensif, upaya intervensi baik di sekolah maupun di rumah akan kehilangan landasan sosiopsikologisnya, yang pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan potensi anak secara holistik.

Meskipun studi mengenai dampak dan prevalensi perundungan telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus menyintesis bagaimana anak mengelola emosinya di tengah situasi penuh tekanan tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, studi literatur sistematis ini memfokuskan diri secara penuh pada analisis faktor-faktor baik internal (seperti kematangan kognitif dan temperamen) maupun eksternal (lingkungan keluarga dan sekolah) yang memengaruhi kapasitas regulasi emosi siswa sekolah dasar. Perundungan dalam kajian ini diposisikan secara konsisten sebagai variabel kontekstual atau stimulus psikososial, sehingga arah analisis bukan pada mengapa perundungan terjadi, melainkan pada bagaimana regulasi emosi anak terbentuk dan berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) saat menghadapi perundungan tersebut.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi dan menyintesis faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada siswa sekolah dasar dalam menghadapi perundungan. Proses review dilakukan dengan mengacu pada tahapan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* 2020.

Strategi pencarian artikel dilakukan melalui basis data Google Scholar, ERIC, dan sumber jurnal ilmiah daring lainnya dengan menggunakan kata kunci: "*emotion regulation*", "*emotional regulation*", "*elementary school students*", "*primary school students*", "*bullying*", dan "*peer victimization*". Kombinasi kata kunci dilakukan menggunakan operator Boolean AND dan OR untuk memperoleh artikel yang relevan.

Formulasi kriteria kelayakan artikel disusun secara sistematis menggunakan kerangka PICo (*Population*, *Interest*, *Context*). Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) Populasi (P): membahas regulasi emosi pada siswa sekolah dasar; (2) Fokus/Interest (I) & Konteks (Co): berkaitan dengan perundungan atau faktor internal dan eksternal yang memengaruhi regulasi emosi dalam konteks sosial anak; (3) Metode penelitian menggunakan kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods*; (4) Diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; dan (5) Terbit pada rentang tahun 2013–2026. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel review (SLR/meta-analisis lain), prosiding yang tidak memiliki metode yang jelas, serta penelitian yang tidak melibatkan siswa sekolah dasar sebagai subjek utama.

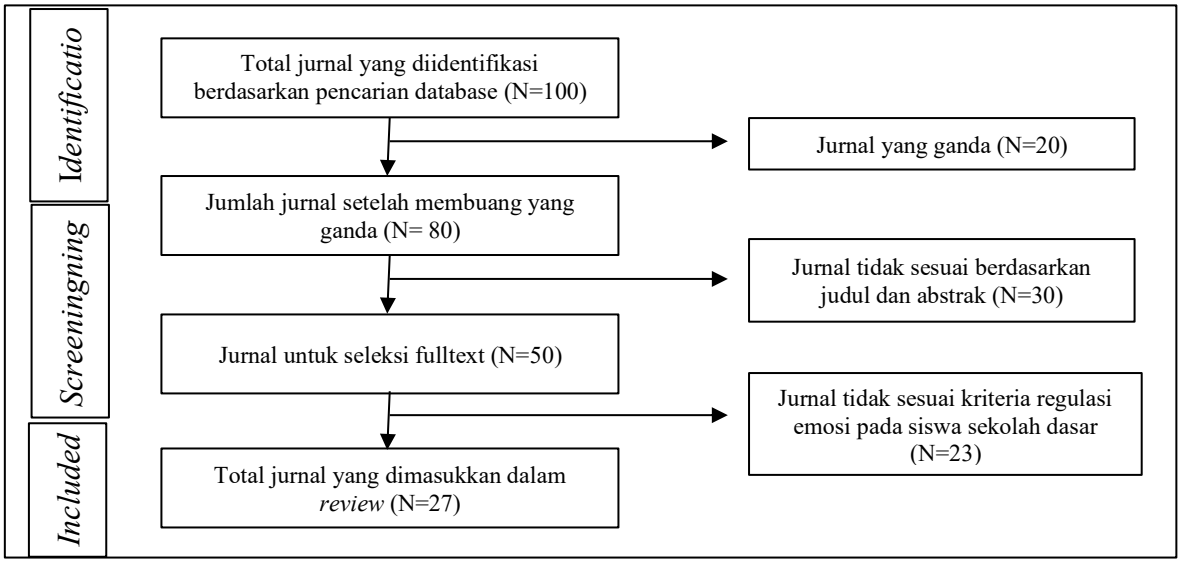
Seleksi artikel dilakukan menggunakan aplikasi Rayyan untuk mempermudah proses penyaringan dan eliminasi duplikasi. Dari 100 artikel yang teridentifikasi pada tahap pencarian awal, diperoleh 27 artikel yang memenuhi seluruh kriteria kelayakan secara ketat, yang jumlahnya telah disesuaikan secara konsisten dengan alur diagram prisma. Data yang diperoleh kemudian disintesis secara tematik berdasarkan kelompok faktor internal dan eksternal siswa.

Kualitas artikel dievaluasi secara deskriptif dengan mengadaptasi komponen kriteria penilaian standar (seperti kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metode, karakteristik sampel, dan relevansi temuan terhadap fokus kajian). Hasil penilaian kualitas ini dikelompokkan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah untuk memastikan bahwa seluruh artikel yang disintesis memiliki kredibilitas metodologis yang memadai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 27 artikel yang memenuhi kriteria, ditemukan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi siswa sekolah dasar dapat dikelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu faktor internal individu, faktor keluarga, faktor lingkungan sekolah, dan faktor intervensi. Faktor keluarga merupakan tema yang paling sering ditemukan dalam artikel yang dianalisis, terutama terkait pola asuh, *attachment*, dan dukungan emosional orang tua. Selain itu, faktor sekolah, seperti dukungan guru dan kebijakan anti-perundungan, juga berkontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi siswa. Berbagai bentuk intervensi seperti psikoedukasi, bermain peran, dan aktivitas seni musik ditemukan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi anak.




**Gambar 1. Grafik Prisma untuk Alur Seleksi Jurnal**
(Sumber: Gambar diolah)

**Tabel 1. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Perundungan**

| Penulis (Tahun) | Desain Penelitian | Sampel/Subjek | Faktor yang Dikaji | Temuan Utama | Kategori Faktor | Kualitas Studi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Kim dkk. (2013) | Kuantitatif Korelasional | 74 siswa SD | Hubungan orang tua-anak | Hubungan emosional orang tua-anak memengaruhi regulasi emosi dan perilaku anak | Keluarga | Tinggi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wang dkk. (2023) | Kuantitatif | 166 siswa SD | Kesadaran emosional | Kesadaran emosional berperan dalam regulasi emosi dan menurunkan risiko depresi | Internal | Tinggi |
| Thummler dkk. (2022) | Literature Review | Siswa SD | Interaksi guru-anak | Dukungan guru membantu perkembangan regulasi emosi anak | Sekolah | Tinggi |
| Paley dkk. (2022) | Review Konseptual | Anak usia sekolah | Pola asuh emosional | Coregulation dalam keluarga mendukung perkembangan regulasi emosi | Keluarga | Tinggi |
| Luqyana dkk. (2026) | Studi Kasus | Siswa SD | Peran sekolah | Kebijakan sekolah membantu mengurangi bullying dan memperkuat regulasi emosi | Sekolah | Sedang |
| Najaasyi dkk. (2025) | Cross-sectional | Anak usia 6–12 tahun | Gaya pengasuhan | Gaya pengasuhan memengaruhi perilaku bullying dan regulasi emosi | Keluarga | Tinggi |
| Zhengwei dkk. (2025) | Kuantitatif | Siswa SD | Pengasuhan orang tua | Dukungan sosial dan pengasuhan memengaruhi regulasi emosi anak | Keluarga | Tinggi |
| Huang dkk. (2025) | Kuantitatif | 566 siswa SD | Dukungan sosial | Dukungan sosial menjadi | Sekolah/Sosial | Tinggi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | mediator dalam hubungan regulasi emosi dan bullying | | |
| Baumgartner dkk. (2020) | Kuantitatif | 489 siswa SD | Cognitive emotion regulation | Strategi regulasi emosi adaptif membantu menghadapi bullying | Internal | Tinggi |
| Garner dkk. (2010) | Kuantitatif | 77 siswa SD | Self-regulation emosi | Pelaku dan korban bullying memiliki regulasi emosi yang lebih rendah | Internal | Tinggi |
| Comodeca dkk. (2019) | Kuantitatif | 215 siswa SD | Regulasi emosi dan agresi | Regulasi emosi berhubungan dengan agresi dan viktimisasi | Internal | Tinggi |
| Lubbe dkk. (2025) | Intervensi | Siswa SD | Emotional intelligence training | Intervensi kecerdasan emosional meningkatkan regulasi emosi | Intervensi | Sedang |
| Khotimah dkk. (2020) | Korelasional | Anak usia SD | Perhatian orang tua | Perhatian orang tua meningkatkan kemampuan mengelola emosi | Keluarga | Sedang |
| Gross (2014) | Teoretis | Anak usia sekolah | Kematangan emosional | Kematangan emosional membantu ekspresi emosi yang tepat | Internal | Tinggi |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Amalia dkk. (2017) | Eksperimen | Siswa SD | Pelatihan regulasi emosi | Pelatihan regulasi emosi meningkatkan perilaku positif | Intervensi | Tinggi |
| Rachmawaty dkk. (2025) | Kuantitatif | Siswa SD | Parenting skill | Parenting skill mendukung perkembangan sosial emosional anak | Keluarga | Sedang |
| Suciati dkk. (2018) | Kuantitatif | Siswa SD | Religiusitas dan regulasi emosi | Regulasi emosi berhubungan dengan rendahnya perilaku bullying | Internal | Sedang |
| Muarifah dkk. (2024) | Kuantitatif | Siswa SD | Attachment | Attachment berkontribusi terhadap regulasi emosi siswa | Keluarga | Tinggi |
| Muliasari (2023) | Kajian Literatur | Anak usia sekolah | Pendidikan emosi | Regulasi emosi perlu diajarkan sejak usia dini | Intervensi | Sedang |
| Suci (2023) | Kajian Pendidikan | Siswa SD | Seni musik | Musik membantu ekspresi dan pengelolaan emosi | Intervensi | Sedang |
| Irmayanti (2017) | Eksperimen | Siswa SD | Bermain peran | Role playing meningkatkan regulasi emosi siswa | Intervensi | Tinggi |
| Fitriana dkk. (2025) | Psikoedukasi | Siswa SD | Psikoedukasi | Psikoedukasi efektif meningkatkan regulasi emosi | Intervensi | Sedang |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Angelia dkk. (2020) | Kuantitatif | Siswa SD | Religiusitas | Religiusitas berkorelasi positif dengan regulasi emosi | Internal | Tinggi |
| Kyongboon dkk. (2025) | Kuantitatif | Anak usia sekolah | Interpersonal emotion regulation | Regulasi emosi mendukung hubungan sosial yang sehat | Internal | Sedang |
| Nicoletta dkk. (2025) | Kuantitatif | Anak usia sekolah | Peer acceptance | Regulasi emosi mendukung penerimaan sosial dan kesehatan emosional | Internal | Tinggi |
| Zhao dkk. (2025) | Kuantitatif | Anak korban bullying | Strategi regulasi emosi kognitif | Regulasi emosi memediasi dampak bullying terhadap stres | Internal | Tinggi |
| Annisa (2023) | Pengembangan Intervensi | Anak usia sekolah | Pelatihan regulasi emosi | Pelatihan regulasi emosi meningkatkan kompetensi sosial emosional | Intervensi | Sedang |

(Sumber: Data diolah)

Tabel sintesis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Faktor yang paling banyak dikaji adalah faktor keluarga, khususnya pola asuh, attachment, dan dukungan emosional orang tua. Selain itu, beberapa penelitian menyoroti kontribusi faktor internal seperti kesadaran emosional, religiusitas, dan kematangan kognitif terhadap kemampuan regulasi emosi anak. Lingkungan sekolah melalui dukungan guru, hubungan teman sebaya, dan kebijakan anti-perundungan juga ditemukan berperan sebagai faktor protektif. Berbagai intervensi seperti psikoedukasi, bermain peran, dan aktivitas seni musik menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil penelusuran sistematis terhadap 27 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan, proses analisis tidak lagi disajikan secara individual per peneliti, melainkan disintesis secara tematik. Hal ini dilakukan untuk memetakan dinamika faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi siswa sekolah dasar secara komprehensif. Hasil sintesis tematik tersebut dikelompokkan ke dalam empat pilar utama sebagai berikut:

### Faktor Internal Individu

Kapasitas awal seorang anak dalam mengelola emosinya saat menghadapi tekanan sosial sangat dipengaruhi oleh karakteristik yang melekat pada dirinya sendiri. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa kematangan kognitif dan kesadaran emosional (*emotional awareness*) menjadi fondasi utama bagi siswa sekolah dasar untuk secara sadar memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka. Anak-anak yang memiliki tingkat kesadaran emosional yang baik terbukti lebih adaptif dan mampu mereduksi risiko munculnya gejala depresi atau trauma pasca-perundungan (Wang & Liu, 2023; Zhao, 2025).

Di sisi lain, temperamen bawaan anak turut menentukan ambang batas kerentanan individu terhadap stres psikologis (Baumgartner & Vasikova, 2020). Anak dengan temperamen yang cenderung reaktif membutuhkan usaha regulasi yang lebih besar agar tidak mengekspresikan emosi secara maladaptif saat diinterupsi oleh tindakan *bullying*.

Menariknya, beberapa studi mengidentifikasi bahwa religiusitas intrinsik berfungsi sebagai strategi koping internal yang sangat efektif (Angelia & Tiatri, 2020; Suciati & Nuryono, 2018). Keyakinan dan nilai-nilai keagamaan yang diinternalisasi oleh siswa sekolah dasar memberikan ketenangan spiritual, membantu mereka memaknai situasi negatif secara positif, serta memperkuat kontrol diri agar tidak membalas perilaku perundungan dengan tindakan agresif serupa.

### Faktor Eksternal Lingkungan Keluarga

Keluarga bertindak sebagai mikrosistem pertama dan paling krusial dalam membentuk perkembangan emosional anak sebelum mereka terjun ke lingkungan sosial yang lebih luas. Pola temuan dalam literatur secara konsisten menggarisbawahi bahwa hubungan keterikatan yang aman antara orang tua dan anak (parent-child attachment) membangun rasa percaya diri, harga diri, serta tingkat resiliensi yang tinggi pada siswa sekolah dasar (Muarifah & Fauziah, 2024; Muarifah & Mugiarso, 2024). Keterikatan yang aman ini membuat anak merasa memiliki tempat berlindung yang valid, sehingga ketika mereka menghadapi penolakan atau perundungan dari teman sebaya, stabilitas emosional mereka tidak mudah runtuh. Sebaliknya, kurangnya perhatian orang tua berkorelasi negatif dengan kemampuan mengelola emosi anak (Khotimah & Embarsari, 2020).

Lebih lanjut, gaya pengasuhan (*parenting style*) dan keterampilan orang tua (parenting skills) yang mengedepankan kehangatan emosional terbukti melatih interaksi sosial anak agar lebih adaptif di sekolah (Huang & Wan, 2025; Rachmawaty & Budiman, 2025; Kim & Park (2012). Pengasuhan yang demokratis dan suportif memberikan ruang bagi anak untuk mengeksplorasi emosinya dengan cara yang sehat.

Sebaliknya, pengasuhan yang terlalu otoriter, permisif, atau protektif diidentifikasi oleh sebagian besar studi dapat menghambat kemandirian anak dalam meregulasi emosi, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan anak untuk terperangkap dalam lingkaran perundungan di sekolah, baik dalam posisi sebagai korban maupun manifestasi menjadi pelaku (Wan & Huang, 2025; Najaasyi & Fitriani, 2025).

### Faktor Eksternal Lingkungan Sekolah

Ketika anak memasuki fase usia sekolah dasar, lingkungan sekolah hadir sebagai ekosistem sekunder yang memvalidasi sekaligus menguji kematangan kemampuan emosional mereka. Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, faktor sekolah ini dimanifestasikan melalui tiga elemen protektif utama, yaitu: Pertama, dukungan moral dan literasi emosi dari guru. Guru kelas bertindak sebagai figur keterikatan kedua (*secondary attachment*) yang mendukung stabilitas emosional anak melalui interaksi profesional yang positif dan empati (Thümmler & Engel-Meshgal, 2022). Ketika guru tanggap dan memberikan validasi emosi yang tepat, siswa korban perundungan merasa aman untuk melaporkan masalahnya tanpa rasa takut. Kedua, kebijakan anti-perundungan dari kepala sekolah. Kebijakan preventif yang terstruktur, pemantauan berkala, serta

komitmen penuh dari kepala sekolah menciptakan iklim sekolah (*school climate*) yang aman secara psikologis, yang secara tidak langsung menurunkan kecemasan siswa dan memberikan ruang bagi perkembangan emosi yang sehat (Luqyana & Astuti, 2026). Ketiga, hubungan dan penerimaan teman sebaya (*peer acceptance*). Kualitas hubungan teman sebaya yang positif dan penuh toleransi bertindak sebagai agen *koregulasi emosi* yang krusial (Kwon & Tang, 2025; Nicoletta & Messetti, 2025). Adanya pembelaan dari teman (*defenders*) atau penolakan massal terhadap tindakan perundungan membantu meminimalkan dampak stresor sosial, sementara pengucilan interpersonal secara kronis terbukti merusak regulasi emosi adaptif anak (Comodeca & Sukhodolsky, 2019; Garner & Smith, 2010).

### Faktor Intervensi Regulasi Emosi

Selain faktor yang terbentuk secara alami dari dalam diri dan lingkungan harian, kapasitas regulasi emosi siswa sekolah dasar juga dapat dioptimalkan melalui program intervensi terstruktur. Studi eksperimental dalam review ini membuktikan efektivitas berbagai layanan psikoedukasi, seperti Pelatihan Regulasi Emosi Anak (REMONA) atau lokakarya manajemen emosi sejenis, dalam meningkatkan pemahaman kognitif siswa mengenai cara mengidentifikasi stresor dan mengendalikan ledakan emosional (Fitriana, 2025; Amalia & Ekowati, 2017).

Intervensi praktis lain yang teruji signifikan adalah teknik bermain peran (*role-playing*) (Irmayanti, 2017). Melalui simulasi peran, siswa dilatih untuk mengembangkan empati, memahami perspektif korban, serta mempraktikkan keterampilan komunikasi asertif ketika berhadapan dengan konflik interpersonal.

Di samping itu, pemanfaatan media kreatif seperti seni musik (terapi musik) diidentifikasi mampu memberikan efek relaksasi fisiologis yang mendukung pemulihan stabilitas emosi anak yang terguncang (Suci, 2023). Secara keseluruhan, pendekatan-pendekatan intervensi ini sejalan dengan prinsip Pembelajaran Sosial dan Emosional (*Social-Emotional Learning*) yang mengintegrasikan aspek spiritual-psikologis (seperti perspektif Islam/nilai moral) guna membangun resiliensi emosional jangka panjang pada anak (Annisa, 2023; Lubbe & Van Jaarsveld, 2025; Muliasari, 2023).

## Pembahasan

Berbicara tentang regulasi emosi dan perilaku perundungan yang dikenal dengan istilah *bullying,* terdapat berbagai macam cara bagi anak siswa sekolah dasar untuk melakukan regulasi emosi dengan baik. Banyak juga faktor penyebab terjadinya perilaku perundungan dan berbagai macam dampaknya, serta bagaimana cara mengatasinya. Beberapa peneliti terdahulu sudah banyak melakukan penelitian mengenai regulasi emosi siswa sekolah dasar dan perilaku perundungan. Penelitian yang dilakukan oleh Zhengwei dkk. (2025) menyatakan bahwa perundungan di sekolah semakin menjadi hal yang serius dan perlu lebih diperhatikan dalam bidang pendidikan, di mana dampaknya berpengaruh pada kesehatan mental anak dan prestasi akademiknya. Menurut hasil penelitiannya, pengaruh perundungan ini berasal dari pola asuh orang tua. Menurutnya, juga pengasuhan orang tua adalah faktor kunci yang masalahnya tidak hanya terjadi pada perubahan perilaku, tetapi juga pada kinerjanya di sekolah. Pola asuh yang tepat dari orang tua atau keluarga dapat membuat anak mampu meregulasi emosi dengan baik dan mengurangi dampak emosi yang negatif.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dkk. (2025), dalam penelitiannya ia menemukan bahwa perundungan ini merupakan suatu bentuk kekerasan yang secara meluas dan menarik perhatian secara menyeluruh. Ia mengatakan bahwa perundungan memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental. Perundungan tidak hanya sebatas pada kekerasan fisik, tetapi juga penghinaan secara verbal, pengucilan sosial, dan perundungan pada media sosial. Huang memperhatikan bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi adalah cara bagaimana perundungan bisa terjadi. Perang pengasuhan orang tua menjadi sangat penting karena dapat berpengaruh pada

perilaku anak dan prestasi akademiknya, serta agar anak dapat meregulasi emosinya dengan baik sehingga terhindar dari perilaku perundungan.

Penelitian tentang perilaku perundungan juga dilakukan oleh Najaasyi dkk. (2025) faktor penyebab perundungan merupakan dampak dari cara pengasuhan orang tua dan bagaimana orang tua dapat memberikan contoh regulasi emosi yang baik kepada anak. Bimbingan orang tua sangat diperlukan untuk penguatan perilaku positif pada anak, sehingga regulasi emosi yang positif dapat tercipta dan perilaku perundungan dapat berkurang. Selaras dengan Lubbe dkk., (2025), ia mengatakan bahwa perundungan dalam konteks sekolah berdampak negatif baik bagi pelaku maupun korban. Meskipun perundungan umum terjadi di sekolah dasar, peran guru dan orang tua menjadi sangat penting untuk dapat memberikan contoh regulasi emosi yang positif kepada anak.

Menurut Luqyana dkk. (2025), perilaku perundungan dan cara agar anak dapat melakukan regulasi emosi yang baik dapat dicegah, ditekan ataupun dikurangi dengan kebijakan-kebijakan dari sekolah seperti misalnya kerja sama antara kepala sekolah, guru, dan orang tua siswa. Kebijakan-kebijakan tersebut harus mengandung dukungan moral dan memerlukan pemantauan secara serius dan bertahap.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Baumgartner dkk. (2020), pengaturan untuk regulasi emosi anak dapat dilakukan dengan efektif dan dibagi ke dalam tiga kelompok, yaitu pelaku, korban, dan pembela. Regulasi emosi dapat tercipta dengan baik melalui strategi yang adaptif, pemfokusan ulang secara positif, penerimaan, dan perencanaan matang untuk langkah selanjutnya. Hasil pada strategi tersebut menunjukkan perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dalam melakukan strategi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan cara dalam meregulasi emosinya.

Menurut Garner dkk. (2010), pelaku perundungan lebih banyak dilakukan oleh anak laki-laki daripada anak perempuan. Sekolah memberikan wadah untuk anak-anak berupa kegiatan ekstrakurikuler untuk melatih dan mengatur emosi siswanya. Garner menyatakan bahwa pelaku perundungan dan korban perundungan memiliki keterampilan pengaturan diri emosi yang lebih buruk daripada yang bukan pelaku/korban perundungan.

Menurut Khotimah (2020), aspek sosial-emosional berperan penting dalam meregulasi emosi. Apabila regulasi emosi anak berkembang dengan baik, maka perkembangan sosialnya juga akan berpengaruh baik pada diri anak. Salah satu aspek paling penting yang harus dimiliki anak adalah kemampuannya meregulasi emosi dengan baik.

Sejalan dengan peneliti lain, Amalia (2017) mengatakan bahwa individu yang mampu mengontrol emosi dengan baik akan berperilaku positif. Emosi berperan penting dalam menentukan perilaku anak, sehingga jika anak mampu meregulasi emosi dengan baik, maka perilaku yang dimunculkan juga positif. Hal ini karena regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengontrol emosi.

Menurut Rachmawaty (2025), setiap anak memiliki keterampilan yang berbeda dalam meregulasi emosinya. Perkembangan sosial-emosional yang baik akan menentukan keberhasilan mereka dalam kehidupan sosial maupun akademik. Hal ini dapat membantu keterampilan anak dalam memahami dan meregulasi emosi dengan tepat. Sehingga emosi yang dirasakan oleh anak dapat ditunjukkan sesuai dengan porsinya atau tidak berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Suciati (2018) menunjukkan bahwa proses regulasi emosi terhadap perilaku perundungan dapat dijelaskan bahwa regulasi emosi adalah inti yang menjadi kunci utama kompetensi sosioemosional pada anak usia dini yang meletakkan landasan bagi pengembangan masa depan dan potensi untuk pertumbuhan psikososial dewasa, mencapai kesejahteraan dan prestasi. Bagi Muarifah (2024), komponen regulasi emosi sangat penting untuk siswa saat ini dan dapat menjadi masalah tersendiri apabila regulasi emosi diri buruk. Penelitiannya menunjukkan bahwa buruknya regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap perilaku siswa yang bermasalah, terutama perilaku agresi. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat memprediksi tingkat pencapaian akademik siswa. Hubungan emosional yang baik antara orang tua dan anak tidak selalu didapatkan oleh siswa yang

sedang melakukan tugas belajar di sekolah. Hal ini dibuktikan oleh penelitiannya yang menunjukkan fakta bahwa hubungan yang kurang baik antara orangtua dan anak dapat berdampak negatif pada diri anak

Menurut Muliasari (2023), pembelajaran regulasi emosi sangat penting bagi anak sejak dini dan sejak usia sekolah dasar agar dapat bertanggung jawab ketika sudah dewasa. Anak dapat mengetahui emosi. Beberapa kasus terjadi ketika saya melihat di media sosial seorang ibu dan ayah memberikan pemahaman terhadap emosinya. Hal itu dapat dicontoh dan diterapkan agar emosi anak dapat terkontrol.

Penelitian yang dilakukan oleh Suci (2023) menghasilkan temuannya berupa cara melatih regulasi emosi dengan baik, yaitu dengan bermain musik. Aktivitas seni musik juga berperan dalam memberikan wadah untuk ekspresi emosional, membantu siswa mengelola emosi mereka, serta memperkuat keterampilan sosial melalui kolaborasi dalam aktivitas musik. Artinya, bagian ini merupakan cara regulasi emosi yang cukup tepat untuk mengurangi perilaku perundungan. Selain itu, menurut Irmayanti (2017), keterampilan dalam meregulasi emosi ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu melalui permainan. Bagi anak utamanya, permainan merupakan salah satu cara yang menyenangkan.

Menunjukkan emosi secara tepat dan tidak berlebihan merupakan yang positif bagi setiap individu. Menurut Fitriana (2025), munculnya ekspresi emosi yang dapat diamati merupakan hasil dari regulasi emosi itu sendiri. Untuk mengembangkan kematangan emosi, siswa dituntut untuk mengenali emosi, mengungkapkan perasaan secara wajar, memahami berbagai macam emosi, dan mengekspresikan emosi dari diri sendiri dan orang lain, serta mengungkapkan perasaan berdasarkan pertimbangan konsektual. Keterampilan mengatur emosi juga disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Comodeca (2019), yang menyatakan bahwa keterampilan mengatur emosi dapat memberikan dampak sosial-emosional yang baik. Perundungan seringkali dilakukan oleh anak laki-laki daripada anak perempuan. Pelaku perundungan biasanya akan berperilaku lebih agresif daripada korban perundungan.

Beberapa peneliti sepakat bahwa regulasi emosi merupakan keterampilan dan kemampuan yang perlu ditingkatkan pada setiap individu. Regulasi emosi merupakan bagian dari kompetensi emosi yang perlu dimiliki anak sesuai dengan tugas perkembangannya. Fase badai dan stres menjadi tantangan bagi anak untuk memiliki kompetensi ini (Annisa, 2023). Selain hal-hal di atas, religiusitas dapat memberikan dampak terhadap pengalaman emosi seseorang. Religiusitas dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara intrinsik (Angelia, 2020).

Menurut Kyongboon (2016), regulasi emosi yang baik dan tepat akan memberikan dampak baik atau buruk pada perilaku anak dalam lingkaran perundungan. Regulasi emosi berhubungan positif dengan berbagai aspek fungsi akademik. Hal itu juga secara tidak langsung terkait dengan prestasi melalui keterlibatan. Implikasi dibahas mengenai bagaimana program pembelajaran sosial dan emosional di sekolah dapat lebih lanjut memperoleh manfaat dari penelitian tentang emosi anak-anak.

Menurut Paley (2022). Kemampuan untuk mengatur emosi seseorang merupakan dasar bagi perkembangan dan fungsi yang sehat di berbagai bidang, sedangkan kesulitan dalam pengaturan emosi diakui sebagai faktor risiko untuk berbagai hasil buruk pada masa kanak-kanak, remaja, dan dewasa. Pola pengasuhan memainkan peran kunci dalam menumbuhkan perkembangan pengaturan emosi melalui koregulasi, atau proses di mana mereka memberikan dukungan eksternal atau bimbingan saat anak-anak menavigasi pengalaman emosional mereka.

Menurut Kim (2013), keterikatan anak-orang tua khususnya telah diidentifikasi sebagai fondasi perkembangan penting dari hubungan anak-orang tua, sehingga regulasi emosi yang tepat dapat menjadi contoh bagi anak untuk mempelajari bagaimana mereka meregulasi emosi dengan baik dan tepat. Sejalan dengan Kim, Nicoletta (2025) juga menyatakan bahwa saat anak memiliki fondasi emosional yang kuat, anak akan lebih mudah menerima kenyataan jika mengalami penolakan oleh teman sebaya. Serta anak akan lebih tenang saat menunjukkan emosi yang sesuai

yang masih dalam batasan yang wajar saat mengalami kekecewaan dan tidak melakukan kesedihan yang berlebihan maupun menunjukkan perilaku yang agresif seperti perundungan.

Menurut Wang (2023), kesadaran emosional memainkan peran mendasar dalam kecerdasan emosional dan memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan adaptasi sosial individu dalam meregulasi emosi agar terhindar dari perilaku perundungan. Bagi (Thummler, 2022), Regulasi emosi penting untuk kesuksesan dan kesejahteraan di masa depan. Pengaturan emosi dikembangkan melalui interaksi dengan orang tua sebagai figur keterikatan. Guru juga dapat menjadi figur penting bagi anak dalam konteks ikatan batin. Kesadaran emosional ini sangat erat kaitannya dengan orang tua, anak, dan guru. Orang tua dan guru yang memiliki kerja sama yang erat dan baik akan lebih mudah memberikan pendampingan pada perilaku anak, agar anak bisa menunjukkan ekspresi yang tepat.

Temuan dari sintesis tematis mengenai faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi penyelenggaraan program Bimbingan dan Konseling (BK) Komprehensif di tingkat Sekolah Dasar. Agar kajian ini tidak hanya berhenti pada tataran teori psikologi perkembangan, konselor sekolah atau guru BK perlu mengoperasionalisasikan hasil kajian tersebut ke dalam berbagai layanan BK secara terintegrasi. Implementasi temuan ini dapat difokuskan pada dua komponen utama program BK, yaitu layanan dasar dan layanan responsif. Pada layanan dasar, konselor memberikan bimbingan klasikal dan kelompok secara terstruktur kepada seluruh siswa dengan tujuan membangun kecerdasan emosional sebagai upaya preventif terhadap berbagai permasalahan sosial dan emosional. Sementara itu, pada layanan responsif, konselor menyediakan ruang intervensi bagi siswa yang teridentifikasi sebagai korban perundungan kronis maupun siswa yang menunjukkan perilaku agresif akibat kegagalan regulasi emosi.

Dalam pelaksanaan layanan responsif, konselor sekolah dapat menerapkan intervensi berbasis *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk membantu siswa mengidentifikasi dan menstrukturisasi pikiran negatif atau maladaptif ketika menghadapi penolakan sosial. Selain itu, konselor dapat menggunakan teknik bermain peran (*role-playing*) untuk melatih keterampilan asertif siswa serta memanfaatkan media seni dan terapi musik sebagai sarana katarsis emosi yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar yang masih berada pada tahap operasional konkret. Upaya pencegahan perundungan di sekolah juga perlu diarahkan pada penguatan kapasitas internal siswa melalui pembelajaran sosial dan emosional atau *Social-Emotional Learning (SEL)*. Melalui program ini, konselor melatih literasi emosi siswa, membantu mereka mengenali berbagai stresor lingkungan, serta mengajarkan teknik regulasi diri, seperti relaksasi pernapasan dan *mindfulness*. Dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang, siswa diharapkan mampu merespons situasi yang menekan secara adaptif tanpa menunjukkan perilaku agresif, sehingga lingkaran perundungan di lingkungan sekolah dapat diminimalkan.

Lebih lanjut, mengingat besarnya pengaruh faktor eksternal dari keluarga dan sekolah terhadap perkembangan regulasi emosi anak, guru BK perlu mengembangkan model dukungan sistem melalui kolaborasi tripartit yang melibatkan konselor, guru kelas, dan orang tua. Bersama guru kelas, guru BK dapat menciptakan iklim sekolah yang aman secara psikologis serta melatih guru untuk memberikan validasi emosi yang tepat ketika siswa menghadapi konflik di kelas. Di sisi lain, kerja sama dengan orang tua dapat diwujudkan melalui penyelenggaraan program parenting workshop atau konseling keluarga secara berkala. Kolaborasi ini bertujuan menyelaraskan pola asuh yang hangat dan mendukung terbentuknya secure attachment di rumah dengan program penguatan regulasi emosi di sekolah, sehingga siswa memperoleh dukungan ekosistem yang konsisten dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil sintesis literatur, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa faktor keluarga merupakan salah satu faktor yang sering dikaitkan dengan perkembangan regulasi emosi siswa sekolah dasar. Temuan-temuan tersebut menekankan pentingnya hubungan emosional yang

positif antara orang tua dan anak, dukungan sosial keluarga, serta pola pengasuhan yang responsif dalam membantu anak mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif ketika menghadapi perundungan. Di lingkungan sekolah, peran aktif kepala sekolah melalui kebijakan anti-perundungan serta dukungan moral dan literasi emosi dari guru menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang krusial dalam membentuk perilaku adaptif siswa. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola konflik teman sebaya tanpa jatuh ke dalam kecemasan atau perilaku agresif.

Sebagai penutup, studi ini menegaskan bahwa penanganan masalah perundungan di sekolah dasar tidak dapat dilepaskan dari upaya penguatan regulasi emosi siswa. Sinergi antara lingkungan mikrosistem keluarga dan sekolah sangat diperlukan untuk menciptakan laboratorium sosial yang sehat bagi anak. Memahami faktor-faktor dominan ini bukan hanya sekadar menambah wawasan teoretis dalam psikologi perkembangan, tetapi juga menjadi landasan sosiopsikologis yang mendesak bagi pendidik dan orang tua untuk merancang intervensi yang tepat guna mendukung pertumbuhan potensi anak secara holistik di era digital yang semakin kompleks

Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil studi literatur sistematis ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian empiris kuantitatif dengan pendekatan longitudinal guna menguji kekuatan pengaruh moderasi dari iklim sekolah (*school climate*) terhadap efektivitas regulasi emosi siswa yang mengalami perundungan kronis. Selain itu, disarankan pula untuk mengembangkan dan menguji efektivitas modul intervensi berbasis *Social-Emotional Learning* (SEL) yang secara khusus melibatkan kolaborasi aktif antara guru bimbingan konseling di sekolah dan peran pengasuhan orang tua di rumah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing atas arahan, waktu, dan masukan konstruktif yang telah diberikan selama proses penyusunan naskah ini. Apresiasi juga ditujukan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang atas dukungan fasilitas akademik yang diberikan. Tidak lupa, terima kasih disampaikan kepada sejawat akademisi yang telah membantu memberikan saran teknis selama proses pengumpulan dan penyaringan data literatur.

## REFERENSI

Amalia, S., & Ekowati, A. (2017). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Anak (REMONA) Terhadap Perilaku Disruptif Pada Siswa Kelas 1 SD Ky Ageng Giri Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Empati*, *6*(4), 1–10.

Angelia, M., & Tiatri, S. (2020). Hubungan Religiusitas dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *4*(2), 295–303. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.8252

Annisa, A. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi: Mengembangkan Intervensi untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Anak. *Jurnal TIN: Terapan Informatika Nusantara*, *4*(3), 120–128. https://doi.org/10.47065/tin.v4i3.4214

Baumgartner, F., & Vasikova, E. (2020). Bullying at School and Cognitive Emotion Regulation. *Central and Eastern European Online Library*, *4*(23), 45–55.

Comodeca, M., & Sukhodolsky, M. (2019). Bullying and Victimization Among School-age Children: Stability and Links to Proactive and Reactive Aggression. *International Journal of Bullying Prevention*, *11*(3), 165–175. https://doi.org/10.1111/1467-9507.00203

Fitriana, R. A. (2025). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, *3*(6), 88–95. https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm

Garner, P. W., & Smith, T. (2010). Emotional Display Rules and Emotion Self-Regulation: Associations with Bullying and Victimization in Community-Based After School Programs. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *10*(10), 455–467. https://doi.org/10.1002/casp.1057

Huang, S., & Wan, Z. (2025). The relationship between parental emotional warmth and school bullying: The chain mediation role of social support and emotional regulation. *PLoS ONE*, *10*(1371), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323261

Irmayanti, R. (2017). Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SD. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *1*(2), 54–62. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling

Khotimah, K., & Embarsari, U. (2020). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Anak. *Early Childhood Education and Development Journal (ECEDJ)*, *5*(3), 112–120. https://jurnal.uns.ac.id/ecedj

Kim, H. Y., & Park, S. (2012). Emotional Bonds with Parents, Emotion Regulation, and School-Related Behavior Problems Among Elementary School Truants. *Psychology*, *22*, 869–878.

Kwon, K., & Tang, L. (2025). Divergence of children's friendships and intrinsic interpersonal emotion regulation: Factoring in extrinsic interpersonal emotion regulation strategy use. *Emotion*, *25*(2), 210–222. https://doi.org/10.1037/emo0001411

Lubbe, L., & Van Jaarsveld, R. (2025). An Emotional Intelligence Intervention Programme For Primary School Bullies: A South African Case Study. *South African Journal of Childhood Education*, *15*(1), 1–12. https://hdl.handle.net/10520/ejc-sajce_v15_n1_a1711

Luqyana, L. N. N., & Astuti, H. (2026). The Role of Schools in Addressing Bullying Practices: A Case Study of Pucung Elementary School. *Journal of Research Horizons in Education*, *1*(1), 36–48. https://doi.org/10.11111/jrhe.2026.1.1.36-48

Muarifah, A., & Fauziah, M. (2024). Kontribusi Parent-Child Attachment terhadap Regulasi Emosi, Harga Diri, Konformitas dan Resiliensi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *5*(2), 65–74. https://citeus.um.ac.id/jkbk

Muarifah, A., & Mugiarso, S. (2024). Pengaruh Attachment dan Harga Diri terhadap Regulasi Emosi Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, *5*(1), 12–21. https://citeus.um.ac.id/jkbk

Muliasari, L. (2023). Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam. *Islamic Studies Across Different Perspectives*, *19*, 45–53. https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs

Najaasyi, M. A. A. Y., & Fitriani, N. (2025). Parenting Styles and Their Association with Bullying Behavior Among Primary School Children. *International Journal of Scientific Advances*, *6*(6), 840–848. https://doi.org/10.51542/ijscia.v6i6

Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *25*(1), 19–43. https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4 *(Catatan: Sudah digabung atas koreksi reviewer)*

Rachmawaty, W., & Budiman, S. (2025). Pengaruh Parenting Skill Terhadap Keterampilan Interaksi Sosial Dan Emosional Anak di Sekolah Dasar. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, *8*(1), 45–56. https://doi.org/10.54069/attadrib.v8i1.869

Suci, D. W. (2023). Penggunaan Seni Musik dalam Mendukung Perkembangan Kognitif dan Emosional Siswa SD. *Jurnal Pelita Ilmu Pendidikan (JPIP)*, *2*(1), 15–23.

Suciati, N., & Nuryono, T. (2018). Hubungan Antara Religiusitas dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa SD. *Jurnal Ilmiah Psikohumanika*, *10*(1), 34–45. http://psikohumanika.setiabudi.ac.id/index.php

Nicoletta, S., & Messetti, M. M. (2025). Emotion Regulation, Peer Acceptance and Rejection, and Emotional–Behavioral Problems in School-Aged Children. *Children*, *12*(2), 159–172. https://doi.org/10.3390/children12020159 *(Catatan: Sudah digabung atas koreksi reviewer)*

Thümmler, R., & Engel-Meshgal, E. M. (2022). Strengthening Emotional Development and Emotion Regulation in Childhood—As a Key Task in Early Childhood Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7), 3978–3990. https://doi.org/10.3390/ijerph19073978

Wang, R., & Liu, H. (2023). Emotion regulation as a mediator on the relationship between emotional awareness and depression in elementary school students. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1127–1138. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1127246

Wan, Z., & Huang, S. (2025). Parenting styles and school bullying among Chinese adolescents: the mediating effects of social support and cognitive reappraisal. *BMC Psychology*, *13*(1), 409–420. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02726-9

Zhao, X. Y. (2025). The Relationship Between Bullying Victimization Experience and Post-Traumatic Stress Symptoms: The Mediating Role of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies and The Moderating Role of Hope. *BMC Psychology*, *13*(1), 1062–1075.