

## **Dampak Psikologis Bullying pada Pola Regulasi Emosi Anak: Sebuah Analisis Fenomenologis Studi Kasus di Perumahan Kemiling Permai Pekan Sabtu Kota Bengkulu**

**Asniti Karni<sup>1</sup>, Anita Eustacia Putri<sup>2</sup>, Tri Wulandari<sup>3</sup>, Elsi Dwi Adilla<sup>4</sup>, Silianti<sup>5</sup>, Wahyuni Aprilia<sup>6</sup>**

<sup>12345</sup>Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: <sup>1</sup>[asnitikarni@mail.uinfasbengkulu.ac.id](mailto:asnitikarni@mail.uinfasbengkulu.ac.id), <sup>2</sup>[anitaep0908@gmail.com](mailto:anitaep0908@gmail.com), <sup>3</sup>[triwulandr24@gmail.com](mailto:triwulandr24@gmail.com), <sup>4</sup>[elsi2378@gmail.com](mailto:elsi2378@gmail.com), <sup>5</sup>[silianti281@gmail.com](mailto:silianti281@gmail.com), <sup>6</sup>[apriahwahyuni581@gmail.com](mailto:apriahwahyuni581@gmail.com)

**Abstrak**—Bullying merupakan bentuk kekerasan interpersonal yang memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis anak, khususnya kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk bullying yang dialami anak, dampak psikologisnya terhadap pola regulasi emosi, serta makna subjektif yang terbentuk dari pengalaman tersebut. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis digunakan untuk menggali pengalaman emosional tiga anak berusia 9–12 tahun yang tinggal di Perumahan Kemiling Permai, Pekan Sabtu Kota Bengkulu. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi lingkungan, dan dokumentasi catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga bentuk bullying dominan, yaitu verbal, fisik, dan sosial, yang mayoritas dilakukan oleh anak yang lebih tua atau memiliki dominasi sosial. Dampak psikologis yang muncul meliputi kecemasan, ketakutan, kemarahan impulsif, penurunan harga diri, serta penarikan diri sosial. Analisis fenomenologis mengungkapkan tema-tema makna seperti rasa tidak aman, kehilangan kontrol, dan harapan akan perlindungan. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying berperan besar dalam menimbulkan disregulasi emosi kronis pada anak. Penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan orang tua, pengawasan lingkungan, serta intervensi psikologis untuk membantu pemulihan emosional anak korban bullying.

**Kata Kunci:** bullying, regulasi emosi, fenomenologi, psikologi anak, dampak psikologis

**Abstract**—Bullying is a form of interpersonal violence that significantly impacts children's psychological development, particularly their ability to regulate their emotions. This study aims to analyze the forms of bullying experienced by children, its psychological impact on emotional regulation patterns, and the subjective meanings formed from these experiences. A qualitative approach with a phenomenological design was used to explore the emotional experiences of three children aged 9–12 years living in the Kemiling Permai Housing Complex, Pekan Sabtu, Bengkulu City. Data were collected through semi-structured interviews, environmental observations, and field notes. The results showed three dominant forms of bullying: verbal, physical, and social, mostly perpetrated by older children or those with social dominance. The psychological impacts that emerged included anxiety, fear, impulsive anger, decreased self-esteem, and social withdrawal. The phenomenological analysis revealed themes of meaning such as insecurity, loss of control, and the desire for protection. These findings suggest that bullying plays a significant role in causing chronic emotional dysregulation in children. This study emphasizes the importance of parental support, environmental supervision, and psychological intervention to aid the emotional recovery of children who are victims of bullying.

**Keywords:** bullying, emotional regulation, phenomenology, child psychology, psychological impact

### **1. PENDAHULUAN**

Bullying merupakan bentuk kekerasan interpersonal yang terus muncul dalam berbagai ruang kehidupan anak dan remaja. Fenomena ini dapat terjadi dalam bentuk kekerasan fisik, verbal, relasional, maupun digital yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti atau mendominasi korban. Pada masa perkembangan anak, paparan bullying memiliki konsekuensi psikologis yang serius karena periode ini merupakan masa pembentukan identitas diri, rasa aman, serta kemampuan menjalin relasi sosial. Anak yang mengalami bullying cenderung menghadapi tekanan emosional berulang yang menimbulkan ketidakseimbangan dalam perkembangan mental dan sosial mereka. Kondisi ini menegaskan bahwa bullying bukan sekadar persoalan perilaku agresif, tetapi ancaman nyata terhadap kesehatan psikologis anak dalam jangka panjang (Anderson, 2019).

Kemampuan regulasi emosi menjadi aspek fundamental dalam perkembangan pribadi dan sosial anak karena mencakup kemampuan memahami, memantau, menilai, mengekspresikan, dan

mengontrol emosi secara adaptif. Ketika seorang anak menghadapi situasi penuh ancaman seperti bullying, mekanisme regulasi emosinya diuji secara intens. Pengalaman emosional yang menekan sering kali mengganggu pola pengolahan emosi, sehingga anak menjadi lebih rentan terhadap emosi negatif seperti rasa takut, marah, bahkan apatis terhadap lingkungan sekitar. Hambatan dalam regulasi emosi ini dapat memunculkan kecenderungan marah berlebih, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungan sosial, atau kehilangan rasa percaya diri. Apabila tidak tertangani, gangguan regulasi emosi dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial anak secara lebih luas (Gross, 2015).

Dalam konteks yang lebih luas, berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa bullying memiliki pengaruh langsung terhadap pembentukan pola emosi jangka panjang pada anak. Paparan bullying yang terjadi secara berulang sering membuat anak memaknai situasi sosial sebagai sesuatu yang mengancam, sehingga mereka mengalami kecemasan sosial dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat berkembang menjadi rasa takut kronis dan kebutuhan untuk menghindari hubungan sosial. Ketika situasi ini berlangsung dalam waktu lama, anak kehilangan kemampuan adaptif dalam mengelola emosinya secara sehat. Ketidakseimbangan emosi yang berlangsung terus-menerus memungkinkan munculnya gejala depresi, perasaan tidak berharga, atau stres pascatrauma meskipun gejala tersebut kadang tidak terlihat secara eksplisit (Hawker, 2018).

Regulasi emosi menurut teori Gross (2015) merupakan mekanisme internal maupun eksternal yang memungkinkan individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional sesuai tuntutan situasi. Dalam situasi bullying, mekanisme ini sering terganggu karena tekanan psikologis yang dihadapi korban bersifat berulang dan intens. Akibatnya, anak sering kali menunjukkan respons emosional yang tidak stabil seperti menangis tiba-tiba, meluapkan kemarahan tanpa kendali, atau memilih mengisolasi diri. Fenomena ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam sistem pengolahan emosi yang dipicu oleh pengalaman traumatis. Penelitian terbaru menegaskan bahwa paparan bullying juga dapat memengaruhi sistem saraf yang mengatur respons stres, sehingga membuat anak semakin kesulitan memahami atau mengendalikan emosinya (Kim, 2020).

Dampak bullying tidak dapat dilepaskan dari konteks lingkungan sosial tempat anak tumbuh. Perumahan Kemiling Permai di Pekan Sabtu, Kota Bengkulu merupakan salah satu lingkungan dengan interaksi anak yang cukup padat. Dalam lingkungan seperti ini, anak-anak beraktivitas dan bermain bersama dalam ruang yang relatif terbuka tanpa pengawasan ketat orang dewasa. Intensitas interaksi semacam ini membuka peluang terjadinya gesekan sosial dan konflik yang dapat berkembang menjadi perilaku bullying. Selain itu, dinamika sosial di lingkungan pemukiman sering mencerminkan struktur kelompok tertentu yang membentuk pola dominasi dan subordinasi di antara anak-anak. Struktur sosial informal semacam ini sering memengaruhi perilaku agresif yang muncul, sehingga menjadikan lingkungan sebagai faktor penting dalam pembentukan bullying (Yuliana, 2021).

Pengalaman bullying yang dialami anak tidak hanya berpengaruh pada kondisi emosi jangka pendek, tetapi juga memengaruhi cara mereka memahami lingkungan sosialnya. Banyak anak korban bullying mulai memandang lingkungannya sebagai tempat yang tidak aman dan penuh ancaman. Mereka kemudian mengembangkan mekanisme perlindungan diri yang tidak adaptif seperti menghindari interaksi sosial atau memilih menyendiri. Padahal, strategi coping berbasis penghindaran justru memperburuk kondisi psikologis anak karena meningkatkan rasa kesepian dan mengurangi kesempatan anak untuk belajar bersosialisasi secara sehat. Ketika mekanisme tersebut terus digunakan, anak berpotensi mengalami hambatan dalam pengembangan kompetensi interpersonal dan ketahanan emosional (Ramirez, 2019).

Pendekatan fenomenologis menjadi relevan untuk mengkaji pengalaman subjektif anak sebagai korban bullying. Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali makna terdalam dari pengalaman emosional anak dengan memahami persepsi, pemaknaan, dan respons batin mereka terhadap peristiwa bullying. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada apa yang terjadi secara faktual, tetapi juga menggali bagaimana kejadian tersebut dirasakan, dimaknai, serta dibawa ke dalam proses berpikir dan perilaku anak. Melalui fenomenologi, peneliti dapat menyingkap dinamika psikologis yang kompleks, termasuk bagaimana anak memahami posisi dirinya dalam lingkungan sosial dan bagaimana pengalaman emosional tersebut membentuk strategi regulasi emosi mereka sehari-hari (Moustakas, 2018).

Dalam konteks Perumahan Kemiling Permai, fenomenologi juga membantu mengungkap dinamika sosial yang mungkin tidak terlihat secara kasatmata. Misalnya, bagaimana kelompok-kelompok kecil dalam permainan anak membentuk struktur hierarki sosial, apakah terdapat figur dominan yang sering memulai agresi, dan bagaimana anak korban memaknai interaksi sosial tersebut. Pemahaman kontekstual ini sangat penting untuk merancang strategi intervensi yang sesuai dengan kondisi nyata anak di lingkungan sosialnya. Intervensi yang tidak mempertimbangkan pengalaman subjektif anak sering kali gagal mengatasi akar permasalahan bullying secara komprehensif (Rahmawati, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan mengidentifikasi bentuk bullying yang dialami anak di Perumahan Kemiling Permai, mendeskripsikan dampak psikologisnya terhadap pola regulasi emosi, serta menggali makna pengalaman emosional anak sebagai korban bullying melalui pendekatan fenomenologis. Tujuan ini diharapkan memberikan pemahaman komprehensif mengenai dinamika psikologis korban bullying sehingga dapat menjadi dasar pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif di lingkungan sosial anak (Setiawan, 2023).

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis yang bertujuan menggali secara mendalam pengalaman emosional anak sebagai korban bullying. Pendekatan fenomenologis dipilih karena mampu menangkap makna subjektif yang tidak selalu dapat dijelaskan melalui data kuantitatif. Fenomenologi memungkinkan peneliti memahami bagaimana pengalaman bullying dihayati oleh anak, termasuk bagaimana peristiwa tersebut memengaruhi pola regulasi emosinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menempatkan perspektif anak sebagai pusat analisis, penelitian ini memberikan ruang bagi interpretasi makna yang muncul dari pengalaman batin mereka yang terdalem (Creswell, 2016).

Subjek penelitian terdiri atas tiga anak berusia 9–12 tahun yang bertempat tinggal di Perumahan Kemiling Permai, Pekan Sabtu, Kota Bengkulu. Ketiga anak tersebut dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan pengalaman mereka sebagai korban bullying dalam kurun enam bulan terakhir. Pemilihan subjek dilakukan secara hati-hati untuk memastikan bahwa setiap anak memiliki pengalaman relevan yang dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak psikologis dan pola regulasi emosi yang terbentuk. Selain itu, keterlibatan anak pada rentang usia tersebut dipertimbangkan karena mereka berada pada fase perkembangan sosial dan emosional yang sensitif, sehingga pengalaman bullying berpotensi memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan psikologis (Miles, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dengan anak dan orang tua, observasi lingkungan tempat tinggal, serta dokumentasi catatan lapangan. Wawancara semi-terstruktur digunakan agar peneliti dapat menggali pengalaman emosional anak secara fleksibel, sambil tetap mempertahankan struktur pertanyaan yang relevan dengan fokus penelitian. Wawancara dengan orang tua dilakukan untuk memperkaya pemahaman mengenai perubahan perilaku dan kondisi emosional anak setelah mengalami bullying. Selain itu, observasi lingkungan dilakukan untuk memeriksa dinamika sosial di area tempat tinggal anak, termasuk interaksi antar-anak, lokasi sering terjadinya konflik, serta bentuk aktivitas harian yang berpotensi memicu bullying. Dokumentasi catatan lapangan digunakan sebagai bukti pendukung untuk memastikan keakuratan data yang telah diperoleh (Denzin, 2017).

Analisis data dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah analisis fenomenologis menurut Creswell (2016), dimulai dari proses mengorganisasi data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti kemudian membaca seluruh data secara menyeluruh untuk mendapatkan pemahaman awal mengenai gambaran umum pengalaman anak. Setelah itu, proses pengodean dilakukan untuk mengidentifikasi pernyataan-pernyataan signifikan yang berkaitan dengan pengalaman emosional dan bentuk bullying yang dialami. Hasil pengodean tersebut kemudian dikembangkan menjadi tema-tema esensial yang merepresentasikan inti dari pengalaman anak sebagai korban bullying.

Langkah selanjutnya yaitu mendeskripsikan pengalaman esensial berdasarkan tema-tema yang telah ditemukan. Deskripsi ini berfokus pada bagaimana anak memaknai peristiwa bullying serta dampaknya terhadap regulasi emosi mereka. Tahap akhir analisis dilakukan dengan menarik

makna fenomenologis yang mengungkap struktur pengalaman subjektif anak secara lebih mendalam. Makna fenomenologis tersebut menjadi dasar untuk memahami bagaimana pengalaman bullying membentuk pola emosi, persepsi, dan cara anak menanggapi lingkungan sosialnya. Melalui proses analisis yang sistematis ini, penelitian berupaya memberikan gambaran yang utuh mengenai dinamika psikologis yang dialami anak korban bullying (Creswell, 2016).

### **3. ANALISA DAN PEMBAHASAN**

Bagian hasil dan pembahasan ini menguraikan temuan utama penelitian mengenai pengalaman emosional anak korban bullying di Perumahan Kemiling Permai, Pekan Sabtu, Kota Bengkulu. Penelitian yang menggunakan pendekatan fenomenologis ini berfokus pada pemahaman subjektif anak ketika mengalami perlakuan merugikan dari teman sebaya serta dampaknya terhadap pola regulasi emosi mereka. Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan bahwa pengalaman bullying tidak hanya dialami sebagai bentuk kekerasan fisik atau verbal semata, tetapi juga sebagai rangkaian kejadian yang mengganggu keseimbangan emosional, memengaruhi persepsi anak terhadap lingkungan sosial, serta membentuk cara mereka memproses dan mengatur emosi sehari-hari. Analisis ini juga memperlihatkan dinamika sosial di lingkungan tempat tinggal anak yang berperan dalam memunculkan, mempertahankan, atau memperparah situasi bullying. Oleh karena itu, pembahasan hasil penelitian ini disajikan secara komprehensif mulai dari bentuk-bentuk bullying yang dialami anak, dampak psikologis terhadap regulasi emosi, makna pengalaman emosional anak, hingga diskusi teoretis yang memperkuat pemahaman terhadap fenomena yang diteliti.

#### **1. Bentuk Bullying yang Dialami Anak**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga bentuk bullying paling dominan yang dialami anak di Perumahan Kemiling Permai, yaitu bullying verbal, fisik, dan sosial. Bullying verbal merupakan bentuk yang paling sering muncul dan menjadi pemicu awal terbentuknya tekanan psikologis pada anak. Ejekan terkait kondisi fisik, seperti sebutan yang merendahkan tubuh, warna kulit, atau tinggi badan, sering digunakan oleh pelaku untuk mempermalukan korban di hadapan teman sebaya. Selain ejekan, bentuk verbal lain berupa ancaman, sindiran tajam, hingga kata-kata yang meremehkan kemampuan anak. Bullying verbal ini lebih sulit dideteksi oleh orang dewasa karena sering terjadi dalam percakapan antar-anak tanpa pengawasan, sehingga dampaknya pun kerap tidak disadari sampai anak menunjukkan perubahan perilaku tertentu. Selain bullying verbal, bullying fisik juga ditemukan cukup dominan, meskipun tidak selalu dalam bentuk kekerasan berat. Bentuk fisik yang dilaporkan oleh anak meliputi dorongan, pukulan ringan, menarik pakaian, atau mengambil barang milik korban tanpa izin. Tindakan ini sering terjadi di area bermain seperti lapangan kecil atau halaman rumah yang jauh dari pengawasan orang tua. Bullying fisik biasanya dilakukan oleh anak-anak yang memiliki postur tubuh lebih besar atau lebih tua, sehingga posisi dominasi memudahkan mereka mengintimidasi korban.

Bentuk bullying sosial pun muncul sebagai salah satu pola yang mengganggu kesejahteraan emosional anak, terutama dalam konteks perumahan padat dengan interaksi harian yang tinggi. Anak-anak korban sering mengalami pengucilan dalam permainan atau kegiatan kelompok. Mereka tidak diajak bermain, tidak dipedulikan ketika bergabung, atau bahkan dianggap mengganggu. Interaksi sosial yang semestinya menjadi ruang anak untuk mengembangkan kemampuan relasional berubah menjadi sumber tekanan mental ketika mereka disisihkan secara sengaja.

Dari temuan tersebut, terlihat bahwa pelaku bullying umumnya berasal dari kelompok anak yang lebih tua atau memiliki posisi dominan dalam hierarki sosial informal di lingkungan tersebut. Dominasi ini tidak hanya didukung oleh faktor usia, tetapi juga kemampuan fisik, jumlah anggota kelompok, serta keberanian dalam bertindak agresif. Fenomena ini sejalan dengan teori dinamika kelompok yang menunjukkan bahwa anak dalam kelompok dominan lebih mudah mengambil peran mengintimidasi ketika tidak ada pengawasan atau kontrol sosial yang memadai.

## **2. Dampak Psikologis terhadap Pola Regulasi Emosi**

### **a. Kecemasan dan Ketakutan**

Salah satu dampak utama yang muncul dari pengalaman bullying adalah meningkatnya kecemasan pada anak. Korban menunjukkan rasa takut berlebihan ketika berinteraksi dengan teman sebaya, bahkan beberapa anak menghindari keluar rumah jika tidak ditemani orang tua. Kecemasan yang dialami tidak hanya muncul dalam bentuk perilaku menghindari, tetapi juga tampak dalam ekspresi emosional seperti kewaspadaan berlebih, mudah terkejut, dan kesulitan berkonsentrasi. Pada tingkat regulasi emosi, kecemasan berpengaruh terhadap kemampuan anak mengenali atau memberi label terhadap emosinya sendiri (emotional awareness). Akibatnya, ketika menghadapi situasi yang memicu stres, anak cenderung kebingungan dan tidak tahu cara merespons secara tepat. Kondisi ini dapat menghambat proses belajar di sekolah serta mengganggu kesehatan mental dalam jangka panjang.

### **b. Kemarahan Impulsif**

Selain kecemasan, anak korban bullying juga menunjukkan pola kemarahan impulsif. Meskipun beberapa anak mencoba menahan kemarahan, mereka sering meluapkannya secara tidak terkontrol ketika tekanan emosional mencapai puncaknya. Bentuk pelampiasan ini terlihat dari perilaku menangis tiba-tiba, melempar barang, memukul benda, atau berteriak. Kemarahan impulsif ini mencerminkan hambatan dalam kemampuan emotional modulation, yaitu proses mengontrol atau menurunkan intensitas emosi negatif. Karena tidak memiliki strategi adaptif untuk mengelola tekanan yang timbul akibat bullying, anak menggunakan luapan emosi sebagai satu-satunya bentuk pelepasan.

### **c. Penurunan Self-Esteem**

Bullying juga memberikan dampak signifikan terhadap harga diri anak. Ketiga subjek penelitian melaporkan munculnya perasaan tidak berharga, merasa lebih buruk dibandingkan teman sebaya, atau keyakinan bahwa mereka pantas menjadi sasaran ejekan. Self-esteem yang menurun membuat anak ragu untuk mengambil peran dalam kelompok, merasa takut melakukan kesalahan, dan sering menyalahkan diri ketika menghadapi interaksi sosial. Penurunan harga diri ini berdampak langsung pada aspek regulasi emosi karena anak tidak mampu menilai dirinya secara positif, sehingga respons emosinya cenderung tidak adaptif. Anak yang memiliki self-esteem rendah cenderung lebih mudah mengalami stres, marah, atau takut ketika menghadapi situasi yang sebenarnya tidak mengancam.

### **d. Penarikan Diri Sosial**

Dampak lain yang cukup signifikan adalah penarikan diri sosial. Sebagian anak lebih memilih bermain sendiri daripada bergabung dengan kelompok teman sebaya. Keputusan ini bukan hanya karena pengalaman buruk berulang, tetapi juga strategi coping berbasis penghindaran (avoidance-based coping). Anak memilih menjauh dari lingkungan sosial sebagai cara untuk menghindari ancaman emosional. Namun, strategi ini justru memperburuk kondisi psikologis karena menurunkan kesempatan bersosialisasi, menghambat perkembangan kemampuan sosial, serta meningkatkan rasa kesepian.

## **3. Makna Pengalaman Emosional Anak**

Analisis fenomenologis menggambarkan bahwa anak memaknai bullying sebagai pengalaman yang merusak keseimbangan emosional mereka. Tema pertama yang muncul adalah rasa tidak aman. Anak menghayati lingkungan sosialnya sebagai tempat yang penuh ancaman karena tindakan bullying yang dilakukan secara berulang. Rasa tidak aman ini membuat anak selalu berada dalam kondisi waspada, bahkan ketika situasi sebenarnya tidak berbahaya.

Tema kedua adalah kehilangan kontrol. Anak merasa tidak mampu mengendalikan situasi atau mencegah pelaku melakukan intimidasi. Perasaan tidak berdaya ini memengaruhi cara mereka merespons situasi emosional, sehingga mereka lebih sering menekan emosi atau meluapkannya secara impulsif.

Tema ketiga adalah harapan akan perlindungan. Meskipun mengalami tekanan emosional, anak menunjukkan keinginan kuat terhadap dukungan orang tua, keluarga, dan lingkungan. Mereka berharap ada figur dewasa yang mampu membantu mereka keluar dari situasi bullying. Harapan



ini menjadi salah satu sumber kekuatan emosional yang membantu mereka bertahan meski menghadapi pengalaman traumatis.

Makna-makna tersebut menunjukkan bahwa bullying bukan hanya pengalaman fisik atau verbal, tetapi sebuah pengalaman emosional yang mendalam yang memengaruhi cara anak memahami diri dan dunia sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi Gross (2015) yang menyatakan bahwa pengalaman interpersonal, terutama yang melibatkan tekanan psikologis, memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi individu. Bullying sebagai stimulus negatif yang terjadi secara berulang menyebabkan anak mengalami disregulasi emosi kronis. Peristiwa ini mengganggu kemampuan anak untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosinya.

Selain itu, hasil penelitian mendukung temuan Olweus (2017) yang menjelaskan bahwa anak korban bullying menunjukkan tingkat kerentanan emosional lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak mengalami bullying. Kerentanan ini terlihat pada kecemasan, penurunan harga diri, serta kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.

Konteks sosial perumahan padat seperti Kemiling Permai juga terbukti memengaruhi tingginya angka bullying. Minimnya pengawasan orang dewasa, intensitas interaksi antar-anak, serta struktur sosial informal yang memungkinkan kelompok dominan mengontrol anak yang lebih lemah turut berkontribusi pada munculnya perilaku bullying.

#### **4. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa bullying memiliki dampak mendalam terhadap kondisi psikologis dan pola regulasi emosi anak. Berdasarkan temuan lapangan, terdapat tiga bentuk bullying yang paling sering dialami anak di Perumahan Kemiling Permai, yaitu bullying verbal, fisik, dan sosial. Ketiga bentuk tersebut tidak hanya mempengaruhi interaksi sosial anak, tetapi juga memberikan tekanan emosional yang berkelanjutan sehingga mengganggu keseimbangan psikologis mereka. Dampak psikologis yang terlihat meliputi kecemasan, rasa takut, kemarahan impulsif, penurunan self-esteem, serta penarikan diri sosial. Anak korban bullying menunjukkan kesulitan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Pengalaman kekerasan berulang menyebabkan anak mengalami rasa tidak aman dan kehilangan kontrol atas situasi sosialnya. Selain itu, mereka menunjukkan kebutuhan kuat akan dukungan dan perlindungan, baik dari orang tua maupun lingkungan sekitar. Melalui analisis fenomenologis, penelitian ini juga menemukan bahwa anak memahami bullying sebagai pengalaman traumatis yang mengganggu fondasi emosional mereka. Temuan ini konsisten dengan teori regulasi emosi Gross (2015) yang menjelaskan bahwa pengalaman interpersonal negatif dapat menghambat kapasitas individu dalam memodifikasi reaksi emosional. Lingkungan perumahan dengan pengawasan sosial rendah juga menjadi faktor yang memperbesar risiko terjadinya bullying. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa intervensi psikologis, penguatan dukungan keluarga, serta peningkatan pengawasan lingkungan sangat diperlukan untuk membantu anak memulihkan regulasi emosinya. Upaya preventif juga penting dilakukan melalui edukasi mengenai bullying, pembinaan komunitas anak, dan pelibatan orang tua untuk membangun lingkungan sosial yang aman dan suportif.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi selama proses penelitian. Terima kasih khusus disampaikan kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dorongan moral dan doa, serta anak-anak yang menjadi subjek penelitian yang telah bersedia berbagi pengalaman mereka. Penulis juga berterima kasih kepada para guru, warga Perumahan Kemiling Permai, serta semua pihak yang memberikan akses, informasi, dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi anak dan pendidikan, serta menjadi referensi bagi pihak-pihak yang peduli terhadap pencegahan dan penanganan bullying.

## REFERENCES

- Anderson, J. (2018). *Child Development and Social Risk Factors*. New York: Routledge.
- Buckingham, D. (2007). *Beyond Technology: Children's Learning in the Age of Digital Culture*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Creswell, J. W. (2016). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Denzin, N. (2017). *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. New York: McGraw-Hill.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*. New York: Guilford Press.
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2018). Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-Analytic Review of Cross-Sectional Studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 11–28.
- Kim, J. (2020). The Effects of Peer Victimization on Children's Emotional and Social Development. *Child Development Research*, 2020, 1–12.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moustakas, C. (2018). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Olweus, D. (2017). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Ramirez, M. (2019). Coping Strategies and Emotional Regulation in Children Victimized by Peer Aggression. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, 7(3), 1–9.
- Rahmawati, S. (2022). Dinamika Interaksi Sosial Anak dan Perilaku Bullying di Lingkungan Pemukiman Padat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 45–59.
- Setiawan, A. (2023). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 12(1), 25–38.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (21st ed.). Bandung: Alfabeta.
- Warschauer, M., & Matuchniak, T. (2010). New Technology and Digital Worlds: Analyzing Evidence of Equity in Access, Use, and Outcomes. *Review of Research in Education*, 34, 179–225.
- Yuliana, R. (2021). Interaksi Sosial Anak di Lingkungan Pemukiman dan Dampaknya terhadap Perilaku Agresif. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(1), 12–24.