

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMK MUHAMMADIYAH KARTASURA

Ezra Addo Setiawan¹, Sri Ernawati²

^{1,2} Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi penulis: addosetiawan15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara lebih dalam mengenai bagaimana regulasi emosi yang ditunjukkan pada korban bullying serta untuk mengetahui mengapa korban bullying tidak melakukan tindakan balasan atas apa yang diterimanya. Metode yg digunakan ialah metode deskriptif kualitatif. Penulis yang akan menjadi instrument dalam penelitian dan analisis dilakukan secara terus menerus dari awal penelitian hingga analisis data. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 7 orang yang dimana 5 siswa korban bullying kelas 11 SMK Muhammadiyah Kartasura dan 2 guru BK sebagai informan pendukung. Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode interview/wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil wawancara dari ke 7 subjek, dapat diperoleh bahwa hampir semua korban bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura sebagian besar mendapat bullying secara verbal seperti body shamming, mengejek dengan nama ortu dan sangat jarang adanya bullying secara fisik. Para korban lebih menghiraukan bullying yang diarahkan ke mereka. Korban memiliki regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi perundungan, tidak mengambil keputusan yang gegabah. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek yang menjadi korban bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura memiliki regulasi emosi yang baik dalam mengatasi suatu permasalahan. Hal ini disebabkan karena subjek memiliki kemampuan untuk menahan diri dan tidak terpengaruh dampak negatif dari bullying tersebut membuat subjek tetap dapat berpikir dengan baik serta mampu mengontrol emosinya. Dengan mempertimbangkan dampak yang lebih buruk dari membalas pelaku maupun melaporkan ke guru atau orang tua, membuat korban belajar menahan emosinya.

Kata kunci: *Bullying*, Regulasi emosi, Remaja

Abstract

This research aims to find out more about how emotional regulation is shown in victims of bullying and to find out why victims of bullying do not take retaliatory action for what they receive. The method used is a qualitative descriptive method. The writer who will be the instrument in the research and analysis is carried out continuously from the beginning of the research to the data analysis. The subjects in this research consisted of 7 people, 5 students who were victims of bullying in class 11 at SMK Muhammadiyah Kartasura and 2 guidance and counseling teachers as supporting informants. Data were collected in this research using interviews and observation methods. Based on the results of interviews with the 7 subjects, it can be seen that almost all victims of bullying at SMK Muhammadiyah Kartasura mostly received verbal bullying such as body shaming, making fun of their parents' names and very rarely physical bullying. The victims paid more attention to the bullying directed at them. Victims have fairly good emotional regulation when dealing with bullying and do not make rash decisions. From the results of this research, it can be concluded that subjects who were victims of bullying at SMK Muhammadiyah Kartasura have good emotional regulation when overcoming a problem. This is because the subject has the ability to restrain himself and is not affected by the negative impacts of bullying, making the subject still able to think well and be able to control his emotions. By considering the worst impacts of retaliating against the perpetrator or reporting it to a teacher or parent, the victim learns to restrain his emotions.

Keywords: Bullying, Emotion regulation, Teen

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 13 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 2003). Masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai akhir atau dua puluhan. Masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuan sosial emosi untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013).

Menurut Erickson (2001) masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/confusion*, *moratorium*, *foreclosure*, dan *identity achieved*. Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-teman, maka pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Salah satunya adalah di sekolah, yang dimana remaja menghabiskan waktu sebagian besar harinya untuk menempuh pendidikan. Pendidikan merupakan salah satu upaya yang bertujuan untuk menghasilkan manusia yang berpengetahuan luas dan berkualitas, baik secara akademis maupun non-akademik.

Sekolah merupakan salah satu institusi yang menentukan berhasil tidaknya perkembangan kepribadian remaja.

Sekolah hendaknya menjadi tempat yang nyaman dan bagus dalam mendukung proses pembelajaran. Namun bagi sebagian siswa ternyata lingkungan sekolah tidak selalu nyaman, malah sebaliknya sekolah menjadikan siswa di lingkungan sekolah menjadi stres, cemas dan takut (Ellisyani & Setiawan, 2016). Perkembangan remaja meliputi adanya pengaruh lingkungan terhadap remaja, pengaruh teman sebaya, sekolah, keluarga terhadap remaja. Akhir-akhir ini televisi dan surat kabar sering menayangkan dan menyajikan perihal fenomena kekerasan yang terjadi didalam dunia pendidikan, baik yang dilakukan guru terhadap siswanya maupun kekerasan yang dilakukan oleh siswa terhadap siswa yang lain. Hal tersebut sangat memperhatikan karena disekolah seharusnya nilai-nilai budi pekerti itu ditanamkan.

Salah satunya adalah bullying yang sering terjadi, dan makin marak. Bullying tidak mengenal batas usia dan dapat dilakukan dimana saja yang bahkan keluarga sendiri pun bisa melakukan bullying. Hilda dkk (2009) menjelaskan bahwa bullying tidak hanya berdampak pada korban tetapi juga pelaku, individu yang menyaksikan perilaku tersebut, dan lingkungan sosial yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku tersebut, mempengaruhi reputasi suatu komunitas. Ada banyak bukti mengenai dampak negatif jangka panjang dari penindasan, baik bagi korban maupun pelakunya. Partisipasi dalam intimidasi di sekolah telah diidentifikasi secara eksperimental sebagai faktor yang berkontribusi terhadap penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, kenakalan remaja, kejahatan, gangguan psikologis, kekerasan di sekolah, depresi, dan pikiran untuk bunuh diri. Dampak-dampak ini ditemukan bertahan

hingga dewasa baik bagi pelaku maupun korban. Dampak bagi korban dapat menunjukkan bahwa bullying dapat membuat remaja merasa cemas dan ketakutan, mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah dan menuntun mereka untuk menghindari sekolah.

Jika bullying terus berlanjut, hal ini dapat memengaruhi harga diri siswa, meningkatkan isolasi sosial, menyebabkan perilaku menarik diri, dan membuat remaja rentan terhadap stres, depresi, dan perasaan bersalah. Kasus yang lebih parah, bullying dapat menyebabkan remaja bertindak sembarangan, bahkan membunuh orang atau melakukan bunuh diri (committed suicide).

Pada kenyataannya praktik bullying dapat dilakukan oleh siapa saja, baik teman sekelas, kakak kelas ke adik kelas, bahkan seorang guru kepada muridnya. Terlepas dari alasan yang melatarbelakangi tindakan tersebut dilakukan, tetap saja praktik bullying tidak dibenarkan, terlebih lagi apabila terjadi di lingkungan sekolah (Catshade, 2007). Tradisi bullying telah menjadi tradisi yang membudaya dan menjadi kebiasaan di lingkungan sekolah yang sulit dihentikan karena ada tradisi senioritas terhadap junior.

Data yang diperoleh dari wawancara awal peneliti dengan seorang siswa SMA pada tanggal 2 Oktober 2023 didapatkan bahwa bullying masih banyak terjadi di sekolah-sekolah dan itu merupakan permasalahan yang serius. Perilaku suka mengejek dianggap hanya bercanda yang dilakukan terus menerus serta perilaku ikut-ikutan agar dapat berbaur dengan teman menyebabkan terjadinya bullying secara verbal. Merasa superioritas terhadap teman yang diam saja juga menyebabkan terjadinya bullying dengan mengintimidasi entah didalam sekolah maupun diluar sekolah. Santrock (2007) mengemukakan remaja dengan regulasi

emosi yang rendah akan memicu masalah emosional dalam diri, sehingga rentan akan perilaku negatif yang menuju pada bullying. Regulasi emosi berperan penting dalam mengolah emosi agar tidak mudah terpengaruh emosi negatif. Regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih suatu aspek respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Gross (2007) mengatakan regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari atau tidak menyadari dalam mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negative.

Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), terdapat laporan kasus korban bullying/perundungan sebanyak 87 kasus hingga bulan Oktober 2023. Kasus yang baru-baru ini sedang terjadi yaitu siswa SMP di Cilacap menjadi pelaku bullying yang ternyata adalah siswa berprestasi, lalu ada juga kasus bullying di SMK Tangerang yang mana menjadi korban kekerasan oleh teman sekelasnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardah (2020) pada bulan September 2018 menyebutkan bahwa terjadinya perilaku bullying di lingkungan sekolah seperti dalam penelitiannya di SMPN 4 Banjarmasin merupakan permasalahan yang cukup memprihatinkan bagi peserta didik. Bullying yang dilakukan secara verbal dengan mengolok-olok entah itu mengejek fisiknya atau yang lainnya, mempengaruhi psikis dari korban. Korban tidak dapat membalas dan absen dari kelas sehingga prestasi akademiknya menurun.

Penelitian yang dilakukan oleh Fahrurnisa (2022) di SMP Batik Surakarta, subjek memiliki regulasi emosi yang tinggi sehingga dapat mengatasi suatu masalah. Subjek tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, membuat subjek

mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Korban bullying mampu menahan emosinya karena mempertimbangkan dampak yang lebih buruk dari membalas perlakuan bullying, serta menganggap bullying adalah suatu ujian dalam hidup.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lebih dalam mengenai bagaimana regulasi emosi yang ditunjukkan pada korban bullying serta untuk mengetahui mengapa korban bullying tidak melakukan tindakan balasan atas apa yang diterimanya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik mengetahui lebih lanjut tentang fenomena bullying yang sedang marak terjadi pada remaja. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura”.

METODE PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Didalam pemakaian metode ini, penulis yang akan menjadi instrument dalam penelitian dan analisis dilakukan secara terus menerus dari awal penelitian hingga analisis data. Pengamatan pribadi pada obyek studi yang sesuai dengan lingkup penelitian dan teori menjadi pendukung penelitian sesuai lingkup pembahasan. Mengidentifikasi subjek yang ada pada lokasi penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMK Muhammadiyah Kartasura.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 7 orang yang dimana 5 siswa kelas 11 SMK Muhammadiyah Kartasura, semua siswa ini adalah korban bullying dan 2 guru BK sebagai informan pendukung.

No	Nama	Keterangan
1	R.R	Siswa SMK Kelas 11 Jurusan Otomotif
2	V.B	Siswa SMK Kelas 11 Jurusan Otomotif
3	M.A	Siswa SMK Kelas 11 Jurusan Teknik Mesin
4	Y.F	Siswa SMK Kelas 11 Jurusan Teknik Mesin
5	P.A	Siswa SMK Kelas 11 Jurusan Otomotif

3. Pengumpulan Data

Penelitian ini dalam mengumpulkan data dengan metode *interview*/wawancara, dan observasi. Peneliti menggunakan pedoman wawancara. Wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang “Gambaran Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan wawancara dengan subjek pertama RR mendapat bullying verbal berupa ejekan karena dianggap cari perhatian dengan membuat diri sendiri bersikap agak feminim, hal ini membuatnya emosi namun tidak melawan ataupun melaporkan ke guru BK atau guru lainnya karena tidak ingin diejek lebih buruk lagi sehingga memilih diam. Regulasi emosi yang ditunjukan subjek cukup baik dengan memilih diam dan tidak terbawa emosi. Sama halnya dengan subjek VB dan MA yang dimana mendapatkan bullying secara verbal yaitu body shaming, yang dimana subjek VB sering dikatai “gendut”, “item”, “plonga-plongo” alasannya dikarenakan subjek memiliki tubuh gemuk, kulit hitam dan agak terbata saat berbicara, sedangkan subjek MA dikatai dengan “krepeng”, “jiting” alasannya dikarenakan subjek memiliki tubuh yang kurus. Kedua subjek memiliki regulasi emosi yang baik dengan memilih diam saja dan menanggapi hal itu sebagai candaan saja asal tidak sampai

berlebihan. Subjek YF dan PA mendapati perlakuan bullying secara verbal dengan nama panggilan, nama panggilan yang digunakan adalah nama orang tua subjek masing-masing. Kedua subjek mengaku cukup kesal, akan tetapi memilih menghindari pelaku, dan mengabaikan pelaku dengan melakukan hal lain, yaitu membaca buku atau bermain hp. Regulasi emosi yang ditunjukkan kedua subjek cukup baik dikarenakan keduanya masih dapat mengontrol emosinya dan berpikir jernih untuk tidak melawan serta memilih mengabaikan apa yang terjadi disekitarnya.

Pada indikator pertama yaitu sikap dalam menghadapi masalah, semua siswa menjawab sama yaitu hanya diam saja tidak melakukan apa-apa karena lebih baik diam daripada emosi, subjek juga masih melakukan aktivitas seperti biasa dengan temannya meskipun itu dengan pelaku. Hal ini juga didukung dari data yang diperoleh dari guru BK di sekolah, bahwa korban bullying disekolah ini lebih memilih diam daripada melapor ke wali kelas maupun ke guru BK.

Hal penyelesaian masalah, para siswa lebih memilih mengabaikan ejekan yang diterima, walaupun merasa marah dan kesal. Mereka masih mampu menghadapi bullying yang diarahkan ke diri mereka dikarenakan masih adanya dukungan positif dari teman dekatnya.

Pengendalian emosi para siswa merupakan salah satu hal yang penting. Wawancara yang sudah dilakukan, semua subjek mengatakan bahwa masih dapat menahan emosi mereka. Mereka menganggap ejekan dan olok-olokan yang diterima adalah hal sebagai candaan semata, tidak dianggap serius. Salah satu siswa yang diwawancarai mengatakan selama masih tidak mengejek secara berlebih atau melakukan kekerasan fisik, dia menganggap itu adalah candaan saja.

Respon dalam menghadapi masalah juga hal yang perlu diperhatikan. Data yang sudah didapat, semua subjek memilih mengalihkan ke hal-hal lainnya seperti bermain hp saja, melakukan hobi, dan membaca buku. Tiga korban bullying mengatakan bahwa jika mereka dibully dan sudah tidak dapat menahan emosi, mereka lebih memilih mengabaikan lalu pergi dari tempat itu serta menghindari pelaku agar dapat meredakan emosi.

Data yang diperoleh dari guru BK sebagai informan pendukung mengatakan bahwa siswa-siswa disekolah yang biasanya menjadi target dari bullying ini adalah siswa yang kurang memiliki power atau siswa yang pendiam dan siswa yang suka mencari perhatian. Para korban menganggap bahwa bullying secara verbal hanya candaan saja. Para siswa lebih memilih diam saja tidak melapor karena lebih memilih mengatasi masalahnya sendiri, dan lebih memikirkan dampak jika melapor seperti malah menjadi bahan ejekan lagi karena dikatai “cepu” atau “cemen” karena mengadu ke guru.

Berdasarkan hasil wawancara dari ke 7 subjek, dapat diperoleh bahwa hampir semua korban bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura sebagian besar mendapat bullying secara verbal seperti body shamming, mengejek dengan nama ortu dan sangat jarang adanya bullying secara fisik. Para korban lebih menghiraukan bullying yang diarahkan ke mereka. Korban memiliki regulasi emosi yang cukup baik dalam menghadapi perundungan, tidak mengambil keputusan yang gegabah. Adapun sesuai dengan aspek regulasi emosi oleh Gross (2007) diantara lain: (1) Strategies to emotion regulation (strategies) yang dimana subjek lebih memilih diam daripada meluapkan emosi. (2) Enganging in goal directed behavior (goals ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif,

korban memilih mengabaikan bullying yang diterima dan menahan emosi karena masih adanya dukungan dari teman dekat. (3) Control emotional responses (impulse) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya. Korban memilih mengalihkan topik dengan bermain hp, membaca buku, melakukan hobinya daripada termakan emosi. (4) Acceptance of emotional response (acceptance) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa. Mereka menganggap ejekan dan olok-olokan yang diterima adalah hal sebagai candaan. Dari salah satu siswa yang diwawancarai mengatakan selama masih tidak mengejek secara berlebih atau melakukan kekerasan fisik, dia menganggap itu adalah candaan saja.

Mawardah & Adiyanti (2014) mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya untuk tidak terjebak dalam perilaku negatif seperti bullying terutama ketika tindakan bullying yang hingga membuat dirinya tertekan baik dari dalam maupun lingkungannya. Hal ini dapat diartikan bawah kemampuan meregulasi emosi dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari dampak bullying yang didapatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hamid (2016) bahwa pada dasarnya pengalaman emosi yang dimaknai oleh individu dapat menjadi sumber motivasi maupun sumber stressor yang akan menentukan cara atau strategi untuk mengelola dengan baik emosi yang dirasakan agar mampu mengatasi atau menghadapi dengan baik situasi yang membuatnya tertekan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari (2015) tentang hubungan

regulasi emosi dengan bullying pada remaja mengemukakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku negatif yang didapatkan oleh korban bullying remaja. Penelitian lain yang sama dilakukan oleh Dewinda & Efrizon (2018) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. Penelitian lainnya yang sama dilakukan oleh Fahrulnisa (2022) tentang regulasi emosi pada korban bullying di SMP Batik Surakarta yang menyebabkan bahwa subjek memiliki regulasi emosi yang tinggi dikarenakan kemampuan subjek dapat tetap berpikir jernih dan tidak terpengaruh oleh dampak negatif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek yang menjadi korban bullying di SMK Muhammadiyah Kartasura memiliki regulasi emosi yang baik dalam mengatasi suatu permasalahan. Hal ini disebabkan karena subjek memiliki kemampuan untuk menahan diri dan tidak terpengaruh dampak negatif dari bullying tersebut membuat subjek tetap dapat berpikir dengan baik serta mampu mengontrol emosinya. Dengan mempertimbangkan dampak yang lebih buruk dari membalas pelaku maupun melaporkan ke guru atau orang tua, membuat korban belajar menahan emosinya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Untuk siswa-siswi yang menjadi korban bullying hendaknya melaporkan ke guru atau orang tua, agar dapat ditindak

lanjuti. hal ini dikarenakan jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak negatif bagi diri kalian sendiri dan keluarga.

- b. Untuk guru dan orang tua siswa, hendaknya mengawasi dan memantau selalu siswa-siswi karena fenomena dari bullying ini sedang marak dan kasusnya selalu meningkat di tiap tahunnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan. *Skripsi Jurusan Psikologi Perkembangan*. Medan : Universitas Medan Area.
- Catshade. (2007). *Bullying Dalam Dunia Pendidikan*. Retrieved from <http://www.sejiwa.org/bullying>
- Dewi, S. (2021). Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade-Malebi IAIN Pare Pare. *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Pare Pare : Institut Agama Islam Negeri Pare Pare.
- Ellisyani, S. (2016). Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *PSIKIS : Jurnal Psikologi Islami*. Volume 2 Nomor 1.
- Erickson. (2001). *Dressing The Problem of Juvenile Bullying*. OJJDP Fact Sheet June 2001 #27. U.S. Department of Justice.
- Fahrnisa, A. R. (2022). Ragulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3, 12-22.
- Ghifari Rizky Pahlevi, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi Volume 11 No.2, Desember 2018*, 180-189. Retrieved from <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Greedyana Estefan, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Volume 12 Nomor 1, Juni 2014*, 12, 26-33.
- Gross, J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation. Handbook of Emotion Regulation*. (J. J. Gross, Ed.) New York: Guilford Publications.
- Hanifah, A. N. (2020). Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartika. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi vol.2 no. 2*, 2, 164-166. Retrieved from <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/download/24/24>
- Mutia Mawardah, M. A. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41, 60-73.
- Prasetyo, D. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*. Volume 2 Nomor 1.
- Thompson. (2012). *Emotion Regulation: A Theme In Search of Definition*. New York: ohn Willey sons, Inc.
- Wardah. (2020). Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Volume 2 Nomor 2.