

## STUDI TENTANG REGULASI EMOSI PADA PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING* DI SMP NEGERI 58 SURABAYA

**Nur Fadila Baiti**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: nurfadila.19058@unesa.ac.id

**Denok Setiawati, S.Pd., M.Pd., Kons.**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

### Abstrak

Fenomena *bullying* dapat terjadi dimana saja termasuk di lingkungan sekolah yang menyebabkan dampak pada peserta didik yang menjadi korban *bullying* salah satunya yaitu mengalami permasalahan emosional. Peserta didik yang tergolong remaja ini masih sulit mengendalikan emosi disebabkan adanya regulasi emosi yang kurang berjalan dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya peran konselor sekolah yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk mengatasinya. Tujuan dari penelitian ini adalah gambaran, faktor dan dampak dari regulasi emosi peserta didik korban *bullying*. Selain itu untuk mengetahui peran konselor pada regulasi emosi peserta didik korban *bullying*. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sehingga pengambilan sampel berdasarkan ketentuan tertentu. Kriteria subjek yang ditentukan yaitu peserta didik kelas VIII yang pernah menjadi korban *bullying* berusia 13-16 tahun dan memiliki permasalahan terkait regulasi emosi. Pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Proses analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pengujian kredibilitas data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik pengumpulan data. Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 58 Surabaya ditemukan bahwa gambaran regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying* yang diperoleh melalui aspek-aspek pada regulasi emosi yaitu : *strategies to emotion regulation (strategies)* dengan upaya yang dilakukan antara lain : berdiam, menangis, dan menyendiri, *engaging in goal directed behavior (goals)* melalui kegiatan yang positif seperti fokus belajar dan mengikuti kegiatan diluar sekolah, *control emotional responses (impulse)* dengan diam, berusaha menenangkan diri agar tidak membalas dan menambah masalah bahkan marah secara verbal sampai membalas secara fisik dengan memukul tergantung intensitas *bullying* yang diterima, dan *acceptance of emotional response (acceptance)* pada sebagian peserta didik dapat menerima tanpa malu atas peristiwa *bullying* yang dialami bahkan menjadi motivasi untuk lebih semangat, akan tetapi ada pula yang merasa malu dan tidak tenang. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi peserta didik korban *bullying* dapat dibagi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dampak yang timbul dari rendahnya regulasi emosi bagi peserta didik korban *bullying* dapat dibagi menjadi tiga yaitu dampak psikologis, akademik dan perkembangan sosial. Peran konselor sekolah sangat krusial dalam kasus *bullying* terkait dengan regulasi emosi melalui layanan bimbingan dan konseling yang diberikan mulai dari preventif hingga kuratif. Adapun rekomendasi dari peneliti diharapkan dapat membantu perencanaan layanan bimbingan dan konseling terkait dengan regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying*.

**Kata Kunci** : *Bullying*, Peserta didik, Regulasi emosi

### Abstract

*The phenomenon of bullying can occur anywhere, including in the school environment which has an impact on students who are victims of bullying, one of which is experiencing emotional problems. Students who are classified as teenagers still find it difficult to control their emotions due to emotion regulation that is not going well. Therefore, it is necessary to have an integrated and sustainable role of school counselors to overcome them. The purpose of this study is to describe, factors and impact of emotional regulation of students who are victims of bullying. In addition to knowing the role of counselors in the emotional regulation of students who are victims of bullying. This research is a type of qualitative research with a case study method. This study used purposive sampling so that the sampling was based on certain conditions. The criteria for the subject determined were class VIII students who had been victims of bullying aged 13-16 years and had problems related to emotional regulation. Collecting data using interviews, observation and documentation. The data analysis process used is data reduction, data presentation, and conclusion/verification. Testing the credibility of the data in this study uses triangulation of data collection techniques. The results of research conducted at SMP Negeri 58 Surabaya found that an*

*overview of emotional regulation in students who were victims of bullying was obtained through aspects of emotion regulation, namely: strategies to emotion regulation (strategies) with the efforts made include: silence, crying, and alone, engaging in goal-directed behavior (goals) through positive activities such as focusing on studying and participating in activities outside of school, silently controlling emotional responses (impulses), trying to calm down so as not to retaliate and adding to the problem even verbally angry to physically reply with hitting depends on the intensity of the bullying received, and acceptance of emotional response (acceptance) in some students can accept without shame the incidents of bullying experienced and even become motivation to be more enthusiastic, but some feel embarrassed and uneasy. Factors that affect the emotional regulation of students who are victims of bullying can be divided into two, namely internal factors and external factors. The impact that arises from the low emotional regulation for students who are victims of bullying can be divided into three, namely the impact of psychological, academic and social development. The role of school counselors is crucial in cases of bullying related to emotional regulation through guidance and counseling services that are provided ranging from preventive to curative. The recommendations from researchers are expected to help plan guidance and counseling services related to emotional regulation in students who are victims of bullying.*

**Keywords:** *Bullying, Emotional regulation, Students*

## **PENDAHULUAN**

Suatu usaha dalam pembentukan manusia yang unggul secara akademik maupun non akademik memerlukan salah satu komponen krusial yaitu pendidikan. Penyelenggaraan pendidikan telah diatur dalam UU No.2/1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjelaskan bahwa terdapat dua jalur yang dapat dilalui dalam pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan yaitu pendidikan sekolah (pendidikan formal) dan pendidikan luar sekolah (pendidikan nonformal). Sekolah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan diharapkan dapat pengembangan potensi peserta didik baik permasalahan sosial, emosional maupun spiritual dengan adanya pelaksanaan program bimbingan, pengajaran dan latihan (Sunardi, 2013).

Sekolah memiliki pengaruh pada sebagian besar ketercapaian perkembangan kepribadian peserta didik. Oleh karena itu diperlukan lingkungan sekolah yang nyaman dan menyenangkan bagi berlangsungnya program bimbingan, pengajaran dan latihan. Akan tetapi fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian peserta didik ternyata tidak selalu senang dan nyaman di lingkungan sekolah, sebaliknya peserta menjadi merasa takut, cemas dan stress. Penyebab ketidaknyamanan peserta didik salah satunya yaitu masih banyak ditemukan kasus *bullying* dan kekerasan di lingkungan sekolah. Padahal telah dijelaskan pasal 54 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak yaitu: “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan, atau lembaga pendidikan lainnya.”

Berdasarkan penelitian Wang et al. (2020), terdapat indikasi kecemasan bahwa korban *bullying* di sekolah. Pada remaja Asia Tenggara mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh kecemasan, yang dikenal sebagai *sleep loss over worry (SLOW)*. Temuan ini juga cocok dengan hasil penelitian dari Khoirunnisa et al. (2018) yang memperlihatkan korelasi antara tindakan *bullying* dan tingkat kecemasan. Dalam jenis *bullying* seperti *bullying* psikis, fisik, dan verbal, korban sering mengalami perlakuan seperti dikucilkan, dihalangi gerakannya, dan dipanggil dengan sebutan yang tidak disukai. Penelitian ini menunjukkan bahwa dampak negatif pada korban *bullying* sebagian besar berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh korban.

Menurut *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia & WHO (2019)*, Tindakan *bullying* atau perundungan merupakan suatu perilaku agresif negatif melibatkan gangguan fisik, verbal dan psikologis atau sosial yang berulang yang dilakukan oleh seorang ataupun kelompok orang kepada orang lain baik yang dapat terjadi dimana pun termasuk di sekolah dan tempat lain berkumpulnya anak-anak maupun lewat media *online*. Dalam data UNICEF (2021), anak dengan usia 13-15 tahun yang pernah menjadi korban *bullying*. Angka terjadinya *bullying* diperoleh dari beberapa negara menunjukkan bahwa Afrika (47%), Amerika latin (35%), Eropa dan Asia Tengah (32%), serta di Indonesia (21%). Dari data tersebut menunjukkan fakta bahwa tingginya angka kejadian korban *bullying* pada anak usia 13-15 sehingga menempatkan Indonesia pada urutan keempat tertinggi dari beberapa negara. Catatan data dari KPAI (2020) menunjukkan bahwa pada tahun 2011-2019 angka *bullying* menembus 2.473 laporan kasus *bullying* baik di dunia pendidikan maupun media sosial. Terdapat pula data KPAI yang terbaru pada tahun 2022 ada 226 kasus

kekerasan fisik, psikis, termasuk perundungan. Terdapat pula catatan dari Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Timur hingga pertengahan 2022 di Jawa Timur telah menyentuh 112 kasus, sedangkan di Kota Surabaya sendiri telah terdapat 14 kasus kekerasan terhadap anak.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMP Negeri 58 Surabaya periode pelaksanaan semester 2022/2023 gasal ditemukan adanya fenomena *bullying* pada peserta didik di sekolah tersebut. Fenomena *bullying* ini berupa verbal, fisik maupun psikis. Beberapa *bullying* yang sering ditemukan yaitu berupa *bullying* verbal seperti memanggil dengan nama orang tua, menghina fisik, dan julukan. Sedangkan *bullying* fisik seperti mencoret wajah dengan stipo atau penghapus papan, merusak barang teman dan lain sebagainya. Pada *bullying* psikis seperti teman korban tidak berkenan sekelompok dengan korban atau dikucilkan. *Bullying* ini sering berulang terlebih pada *bullying* verbal. Tindakan *bullying* ini terjadi dikarenakan ketidakseimbangan pelaku dengan korban *bullying* baik secara fisik, jumlah dan kekuatan psikologis sehingga membuat korban tidak mampu membela diri (Khoirunnisa et al., 2018).

Dampak dari tindakan *bullying* bagi peserta didik korban *bullying* salah satunya yaitu mengalami permasalahan emosional. Peserta didik cenderung sulit mengontrol emosinya secara sadar sehingga terkadang lebih memilih diam dan tidak menghiraukan (Diajeng et al., 2021). Peserta didik yang termasuk dalam kategori remaja sering menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi dikarenakan regulasi emosi yang berjalan kurang optimal. Proses dalam pengendalian emosi ini juga dikenal sebagai proses regulasi emosi. Menurut Gardner et al. (2017), Regulasi emosi merupakan suatu pembentukan emosi yang terdapat pada individu melalui pengalaman masa lampau dan ketika individu mengungkapkan emosi. Oleh sebab itu dalam regulasi emosi berkenaan dengan emosi dikendalikan oleh individu, bukan emosi yang mengendalikan diri individu (Gross, 2014).

Menurut Silaen & Dewi (2015), Regulasi emosi merupakan kecakapan individu untuk memahami, mengatur, dan mengendalikan emosi, serta upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini sangat penting dalam meraih tujuan dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Dalam konteks ini, Saputra (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah komponen yang krusial dalam perkembangan remaja. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung mengalami sedikit masalah karena mereka dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik, sehingga lebih baik dalam bersosialisasi dengan orang lain dan

lebih toleran terhadap orang lain (Dwityaputri & Sakti, 2015).

Amanda et al. (2018) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang, yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal melibatkan ekspresi emosi remaja terhadap harapan budaya, hubungan dengan saudara kandung dan rekan sebaya, serta lingkungan keluarga seperti gaya pengasuhan, sosialisasi respons emosional sejak usia dini, dan ikatan orang tua-anak. Sementara itu, faktor internal terkait dengan sifat bawaan individu, perkembangan sistem saraf, dan perkembangan sistem fisik. Dalam konteks ini, relasi remaja dengan rekan sebaya merupakan salah satu faktor luar yang dapat membawa pengaruh terhadap regulasi emosi individu.

Menurut Hendrikson (2013), peserta didik yang mempunyai pengalaman *bullying* membuat pandangan peserta didik terhadap suatu hal dan sikapnya dalam berhadapan dengan suatu masalah. Hal ini mempengaruhi emosi peserta didik yang disebabkan oleh pengalaman masa lalu yang buruk. Setiap individu mempunyai pengalaman yang berbeda-beda yang berpengaruh dalam pengelolaan emosinya. Oleh karena itu peserta didik mampu belajar dari orang lain dan sekitarnya mengenai pengalaman mengelola. Dengan pengalaman *bullying* yang dialami peserta didik sebelumnya diharapkan dapat menghadapi masalahnya dengan cara mengelola emosinya. Akan tetapi dari pengalaman berbagai bentuk *bullying* yang didapatkan peserta didik menimbulkan dampak kemampuan regulasi emosi yang rendah.

Keberadaan konselor sekolah pada jenjang Sekolah Menengah Pertama yang berperan sebagai pelaksana layanan bimbingan dan konseling dengan menekankan pada perkembangan peserta didik secara optimal. Dalam hal ini konselor sekolah perlu memfasilitasi perkembangan peserta didik sehingga mampu mengembangkan potensinya sebagai upaya mencapai salah satu standar kompetensi kemandirian peserta didik yaitu kematangan emosi. Pada fenomena *bullying* di sekolah memiliki dampak pada kemampuan regulasi emosi peserta didik yang rendah sehingga perlu adanya peran konselor sekolah yang terintegrasi dan berkelanjutan untuk mengatasinya. Dengan demikian, perlu dilaksanakan suatu program untuk membantu meningkatkan regulasi emosi dengan menyesuaikan pada tahap perkembangannya sehingga memiliki keterampilan hidup yang baik dan efektif.

Dengan pengamatan dan wawancara terhadap konselor sekolah di SMP Negeri 58 Surabaya mengenai program bimbingan dan konseling khususnya pada fenomena *bullying* yang mengemukakan bahwa penanganan hanya dilakukan apabila terdapat laporan dari peserta didik atau wali murid. Sedangkan pada

pencegahan dilakukan melalui layanan informasi berupa poster yang ditempel di sekitar sekolah dan beberapa kelas. Namun demikian masih terdapat laporan mengenai kasus *bullying* di sekolah.

Berdasarkan penjabaran di atas mengenai fenomena yang dianggap perlu untuk dilakukan penelitian mengenai studi tentang regulasi emosi peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 58 Surabaya. Pengamatan atas fenomena yang berlangsung di lapangan bahwa sekolah sebagai tempat menuntut ilmu yang harusnya nyaman dan menyenangkan menjadi tempat terjadinya kekerasan pada anak. Penelitian ini dilakukan untuk melihat studi terkait dengan peran konselor sekolah agar dapat meminimalisir timbulnya dampak negatif dari rendahnya regulasi emosi peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 58 Surabaya.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang menerapkan metode studi kasus. Studi kasus adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data tentang suatu kasus tertentu. Kasus dapat muncul karena adanya masalah, kesulitan, hambatan, atau penyimpangan, namun juga dapat dianggap sebagai kasus jika memiliki karakteristik atau keberhasilan yang luar biasa (Ahyar et al., 2020).

Data primer dalam penelitian ini melibatkan konselor dan peserta didik yang pernah menjadi korban *bullying*, di mana empat subjek dipilih sebagai sampel. Pengambilan sampel dengan cara *purposive*, yaitu merujuk pada kriteria-kriteria tertentu. Kriteria subjek meliputi peserta didik kelas VIII yang pernah menjadi korban *bullying*, berusia 13-16 tahun, dan memiliki permasalahan terkait regulasi emosi.

Data sekunder diperoleh melalui wawancara dengan wali kelas dan teman dekat peserta didik, untuk mendapatkan perspektif mereka, serta dengan menggunakan catatan anekdot. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan data observasi atau pengamatan, serta berbagai sumber media lain seperti literatur, buku, dan dokumen-dokumen lainnya.

Pengumpulan data penelitian bertujuan untuk mendapatkan data yang relevan dengan keperluan penelitian. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur, yang memberikan fleksibilitas dalam pengembangan topik pertanyaan berdasarkan panduan wawancara. Observasi non-partisipasi sistematis digunakan untuk mengumpulkan data tentang regulasi emosi peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Peneliti membuat kerangka kerja berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dan melibatkan teman sekelas sebagai observer. Dokumentasi melibatkan catatan anekdot dan dokumentasi kegiatan terkait penelitian.

Analisis data penelitian ini diimplementasikan melalui metode yang sistematis, melibatkan pencarian, pengatur, dan sintesis informasi yang dikumpulkan dari

wawancara, observasi, dan dokumentasi. Proses ini melibatkan pengorganisasian data, menguraikan data menjadi komponen yang lebih terperinci, mengenali pola-pola, memilih informasi yang relevan, dan menghasilkan kesimpulan yang dapat dimengerti dengan mudah oleh peneliti maupun orang lain (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif yang dikembangkan oleh Milles & Huberman (1992), yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Untuk menilai kredibilitas data yang dikumpulkan, penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah metode untuk menguji keabsahan data dengan membandingkan dan memeriksa data yang dikumpulkan dari sumber-sumber eksternal (Samsu, 2021). Penelitian ini menggunakan triangulasi teknik yang melibatkan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan sebagai teknik utama untuk mendapatkan informasi terperinci dari peserta didik dan orang terdekatnya. Observasi dilakukan oleh teman sekelas peserta didik yang mengalami *bullying*, dengan maksud mengamati respons dan situasi saat *bullying* terjadi. Dokumentasi digunakan sebagai penguat data, seperti catatan anekdot, catatan pelanggaran, buku panggilan orang tua, dan dokumen lainnya. Data dari ketiga teknik ini dianalisis dan kesimpulan ditarik dengan melakukan pengecekan ulang untuk memastikan hasil yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat empat subjek dalam penelitian ini yang pernah menjadi korban *bullying*. Berikut ini pengolahan data hasil wawancara, observasi dan dokumentasi mengenai profil dari subjek penelitian, regulasi emosi dan peran konselor sekolah, yaitu :

### 1. Peserta didik 1 (ANA)

Perempuan berusia 15 tahun dengan bentuk *bullying* verbal dan fisik mengalami *bullying* sejak SD kelas 3. Peserta didik 1 (ANA) merasakan emosi sedih, kesal, dan sakit hati atas perlakuan *bullying* yang diterimanya. Emosinya muncul dengan memerlukan jeda dan diam. Upaya yang dilakukan ANA untuk menurunkan emosi termasuk menangis, mencoret-coret buku, dan menyendiri. Kegiatan yang dapat membantu mereka melepaskan diri dari pengaruh emosi negatif ANA adalah berusaha ceria, fokus belajar, aktif dalam ekstrakurikuler PASKIPBRA. Peserta didik berusaha mengendalikan respons emosional mereka agar tidak berlebihan. Misalnya, ANA diam, marah secara verbal, atau membalas secara fisik tergantung pada intensitas *bullying*. ANA tidak dendam pada pelaku *bullying*, tetapi merasa malu karena menjadi korban.

Peserta didik 1 (ANA) merasakan ketidaknyamanan di lingkungan sekolah, terutama di kelas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan pola asuh orang tua yang

mengabaikan pencapaian ANA. ANA lebih banyak bersosialisasi dengan teman di luar kelas, terutama di kelas 8J pada saat istirahat. Peserta didik 1 (ANA) menunjukkan dampak jangka pendek berupa kurangnya kontrol emosi, sehingga mudah tersinggung dan sering menangis saat mengalami tindakan *bullying*. Dampak ini juga mempengaruhi konsentrasi belajarnya, meskipun ANA tetap aktif di kelas.

2. Peserta didik 2 (SLZ)

Perempuan berusia 13 tahun dengan bentuk *bullying* psikis, verbal dan fisik mengalami *bullying* sejak SMP kelas VIII. Peserta didik 2 (SLZ) merasakan emosi sedih dan marah. Emosinya muncul tergantung pada intensitas *bullying* yang dia terima. Jika intensitasnya rendah, SLZ hanya diam. Namun, jika masih berlanjut, dia mencoba membela diri dengan menanyakan maksud pelaku *bullying*. Upaya SLZ untuk melepaskan diri dari pengaruh negatif *bullying* yaitu melalui kegiatan membaca buku novel, menulis, dan terlibat dalam kegiatan SATGAS Covid-19. SLZ berusaha mengendalikan respons emosional dengan diam dan melihat sinis. SLZ tidak dendam dan berusaha memaafkan pelaku *bullying*. SLZ juga telah menerima peristiwa *bullying* yang dialaminya dan pasrah kepada Allah SWT.

Peserta didik 2 (SLZ) juga merasakan ketidaknyamanan di lingkungan sekolah, terutama di kelas. Kurangnya dukungan dari orang tua dan pola asuh yang mengekang membuat SLZ menarik diri dari lingkup pertemanan di kelasnya. SLZ lebih akrab dengan teman di luar kelas, seperti teman dekatnya A dan I dari kelas 8C. Peserta didik 2 (SLZ) mengalami dampak pada aspek belajar dan kepribadian. SLZ sering membolos pelajaran, mengalami penurunan motivasi dan prestasi belajar, serta menjadi pribadi yang sensitif dan tertutup.

3. Peserta didik 3 (ES)

Laki-laki berusia 13 tahun dengan bentuk *bullying* verbal dan fisik mengalami *bullying* sejak SMP kelas VIII. Peserta didik 3 (ES) merasakan emosi yang lebih banyak berupa kemarahan. Emosinya muncul beberapa saat setelah terjadinya tindakan *bullying*. ES tidak melakukan apa pun di kelas saat mengalami tindakan *bullying*, namun dia tidur, mendengarkan musik, dan bermain game setelah pulang ke rumah. ES bercanda dengan teman, belajar bahasa Inggris melalui video lucu, dan berpartisipasi dalam sesi presentasi bahasa Inggris untuk melepaskan diri dari pengaruh negatif *bullying*. ES beragam cara dalam mengendalikan respons mulai dari diam hingga membahas fisik. ES belum dapat menerima peristiwa *bullying* yang pernah dia alami sehingga dia merasa

malu dan tidak tenang karena kebaikannya tidak dibalas.

Peserta didik 3 (ES) merasakan kurangnya kenyamanan di lingkungan sekolah terkait dengan fasilitas, tuntutan yang dialami, dan persepsi cara berteman. ES memiliki lingkungan pergaulan yang baik dengan teman sekelasnya, tetapi merasa lebih nyaman dengan teman dekatnya BI dan V. Pola asuh orang tua yang otoriter membuat ES tertutup dan kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya. Peserta didik 3 (ES) mengalami dampak kurangnya kontrol emosi yang menyebabkan tekanan mental dan berpengaruh pada kualitas tidurnya. ES menjadi mudah marah dan tersinggung, serta mengalami kesulitan tidur karena memikirkan pengalaman *bullying*. Dampak ini juga menyebabkan ES menarik diri dari pergaulan di kelasnya.

4. Peserta didik 4 (MHA)

Perempuan berusia 16 tahun dengan bentuk *bullying* fisik dan verbal mengalami *bullying* sejak SMP kelas VIII. Peserta didik 4 (MHA) merasakan emosi marah dan keinginan untuk memukul, namun dia berusaha untuk tidak membalas. Setelah terjadi *bullying*, MHA terdiam sejenak kemudian marah-marah sendiri. Cara menenangkan diri MHA yaitu dengan diam dan menyendiri, serta berusaha menarik diri dari lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan. Kegiatan yang dilakukan MHA agar tidak terpengaruh dengan emosi negatif *bullying* adalah membuat kerajinan, jalan-jalan, dan memelihara hewan. Pengendalian respons MHA lebih banyak diam dengan sedikit respons verbal. MHA juga berusaha mempertimbangkan perasaan pelaku *bullying* saat membalasnya. MHA telah menerima peristiwa *bullying*, tidak merasa malu, dan tidak menyimpan dendam.

Peserta didik 4 (MHA) merasakan ketidaknyamanan di kelas, terutama karena *bullying* yang dialaminya. Kurangnya dukungan dari teman sekelas dan guru yang tidak mempercayainya saat melaporkan *bullying* membuat MHA menarik diri dari lingkungan pertemanan di kelas. Pola asuh orang tua yang keras dan penggunaan kekerasan dalam hukuman membuat MHA mudah emosi. MHA juga terlibat dalam pekerjaan tambahan untuk membantu orang tuanya, seperti menjaga warung kopi dan mengamen. Peserta didik 4 (MHA) menunjukkan dampak kurangnya kontrol emosi, penarikan diri dari lingkungan pergaulan di kelas, penurunan motivasi dan prestasi belajar. MHA cenderung meledak-ledak emosinya, bahkan pernah menginginkan melukai diri sendiri. *Bullying* juga mempengaruhi motivasi belajar dan

prestasi akademik MHA, serta menyebabkan MHA menjadi pasif dan tidak mau mengerjakan tugas.

5. Kounselor sekolah

Kounselor sekolah telah melakukan beberapa upaya untuk menangani kasus *bullying* terkait dengan regulasi emosi. Usaha preventif dilakukan melalui bimbingan klasikal dengan memberikan informasi terkait *bullying*. Layanan ini dilakukan di sela-sela pembelajaran karena tidak tersedia waktu khusus untuk bimbingan dan konseling. Media seperti mural, mading, dan poster digunakan untuk menyampaikan informasi di sekitar sekolah dan di dalam kelas. Adanya kerja sama dengan guru mata pelajaran, wali kelas, dan orang tua juga dilakukan. Upaya kuratif meliputi konseling individu dan pemanggilan orang tua jika diperlukan. Konseling individu menggunakan strategi Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) untuk korban, sementara kontrak perilaku digunakan untuk pelaku.

Kunjungan rumah pernah dilakukan oleh kounselor sekolah terkait kasus *bullying*. Namun, peserta didik yang kurang terbuka menjadi kendala, sehingga pertemuan lanjutan diperlukan setelah kunjungan rumah. Rujukan (referral) belum dilakukan oleh kounselor sekolah, tetapi kounselor menyarankan kepada orang tua untuk menghubungi DP5A (Dinas Pengendalian Penduduk, Pemberdayaan Perempuan, dan Perlindungan Anak) jika anak merasa tidak nyaman dengan penanganan kounselor sekolah. Kounselor juga menghadapi beberapa tantangan, antara lain terkait dengan keterbatasan waktu, tugas tambahan, orang tua yang sulit diajak kerja sama dan peserta didik yang kurang kooperatif dalam proses konseling. Selain usaha yang telah dilakukan, kounselor sekolah juga merencanakan kegiatan seperti konseling kelompok, seminar, dan sosialisasi terkait *bullying*. Mereka juga berkoordinasi dengan kurikulum untuk mendapatkan jam khusus bagi bimbingan dan konseling.

Berdasarkan latar belakang *bullying* diatas dapat berakibat pada regulasi emosi peserta didik. Berikut ini pembahasan mengenai regulasi emosi pada peserta didik yang pernah menjadi korban *bullying* dan peran kounselor sekolah, yaitu :

1. Gambaran Regulasi Emosi

Hasil penelitian diatas menggambarkan bahwa regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying* yang diperoleh melalui aspek-aspek pada regulasi emosi. Berikut ini hasil penelitian menunjukan bahwa regulasi peserta didik sangat beragam, yaitu :

a) *Strategies to emotion regulation (strategies)* yaitu Keyakinan individu terhadap kecakapannya menghadapi tantangan, upaya menurunkan emosi

negatif, dan mampu meredakan emosi berlebihan dengan cepat. Upaya yang dilakukan antara lain : berdiam, menangis, dan menyendiri. Selain itu, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Wardah (2020) bahwa keyakinan individu dalam mengatasi masalah dengan cara tidak melakukan apa-apa, menangis, mengeluh, atau marah pada pelaku *bullying*. Diperkuat dengan pendapat Hurlock (1980) bahwa remaja cenderung tidak lagi mengekspresikan kemarahannya secara eksploratif, melainkan lebih cenderung menggerutu, menolak berbicara, atau mengkritik orang lain dengan suara keras sebagai bentuk ekspresi dari amarah.

b) *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kecakapan individu untuk lepas dari pengaruh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat berpikir dan bertindak secara efektif. Peserta didik korban *bullying* mengambil pilihan untuk melakukan tindakan-tindakan yang konstruktif atau membangun seperti berusaha ceria, bercanda dengan teman, fokus belajar, aktif dikelas, membaca buku novel, melengkapi catatan, membuat kerajinan, jalan-jalan dan memelihara hewan. Selain itu, aktif dalam di luar kegiatan belajar mengajar seperti mengikuti ekstrakurikuler PASKIBRA (Pasukan Pengibar Bendera), SATGAS (Satuan Tugas) *Covid-19* dan komunitas surabaya kacau dan memancing. Hal ini dilakukan sebagai alternatif penyelesaian masalah oleh peserta didik korban *bullying* dengan mengalihkan perhatiannya pada hal-hal yang positif. Setelah melakukannya, peserta didik korban *bullying* merasakan emosi negatif yang sebelumnya dirasakan perlahan menghilang. Temuan ini didukung dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Wardah (2020), menunjukkan bahwa peserta didik cenderung memilih untuk fokus pada proses belajar guna menghindari pengaruh emosi negatif akibat *bullying*. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Elisyani & Setiawan (2017) mengemukakan bahwa peserta didik mengalihkan perhatian pada hal lain yang positif supaya emosi negatif yang rasakan dapat mereda.

c) *Control emotional responses (impulse)* yaitu kecakapan seseorang dalam mengendalikan emosi yang dirasakan dan respons yang dihasilkan baik secara fisiologis, perilaku dan nada suara untuk menghindari emosi yang berlebihan dan menampilkan respons emosi yang sesuai. Respons yang dilakukan peserta didik korban *bullying* antara lain diam, berusaha menenangkan diri agar tidak membalas dan menambah masalah bahkan

marah secara verbal sampai membalas secara fisik dengan memukul. Cara tersebut dilakukan tergantung intensitas *bullying* yang diterima peserta didik dan kondisi peserta didik pada hari tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Wardah (2020) bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan cara diam dan menenangkan diri sendiri, serta membalas dengan tindakan fisik atau perkataan yang menyakiti pelaku *bullying*. Namun, terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elisyani & Setiawan (2017) dimana peserta didik mampu mengendalikan emosi dengan mempertimbangkan konsekuensi yang lebih buruk apabila membalas perlakuan pelaku.

- d) *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kecakapan individu dalam menerima peristiwa yang memicu emosi negatif tanpa merasa malu mengalami emosi tersebut. pada sebagian peserta didik korban *bullying* sudah dapat menerima peristiwa *bullying* yang pernah dialami tanpa merasa dendam dan malu bahkan berusaha termotivasi untuk lebih semangat dan memaafkan pelaku *bullying* bahkan mencoba untuk sabar dan menerima peristiwa *bullying* dengan pasrah kepada Allah SWT. Sebagian lagi sempat merasa malu dan tidak tenang dengan peristiwa *bullying* yang dialaminya. Hal ini dikarenakan belum sepenuhnya menerima peristiwa *bullying* dan merasa bahwa kebajikannya tidak dibalas. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Wardah (2020) bahwa Sebagian peserta didik memiliki kemampuan yang cukup untuk membatasi dampak *bullying* agar tidak mempengaruhi kehidupannya bahkan cenderung menganggap *bullying* sebagai hal yang biasa tanpa merasa malu. Sementara sebagian lainnya mungkin kurang mampu dalam mengatasi dampak-dampak tersebut.

## 2. Faktor Regulasi Emosi

Terdapat beragam faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada peserta didik yang pernah menjadi korban *bullying*. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada peserta didik yang pernah mengalami *bullying* dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal yang meliputi aspek psikologis yang berasal dari dalam diri peserta didik, seperti krisis identitas, kelemahan dalam pengendalian diri, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Pada faktor eksternal yang bersumber dari luar diri peserta didik meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan ikatan dengan teman sebaya.

Faktor lingkungan keluarga terutama pola asuh orang tua yang otoriter dan kurang perhatian pada peserta didik memicu rendahnya regulasi emosi peserta didik korban *bullying*. Ganong & Coleman (2004) mengemukakan bahwa perilaku negatif dalam pola asuh orang tua dapat menghambat perkembangan kemampuan anak untuk mengatur emosinya. Pada masa remaja, interaksi keseharian antara orang tua dan anak cenderung ditandai dengan usaha orang tua untuk mengendalikan anak remaja yang sedang mencoba mengeksplorasi batasan dan mencari kemerdekaan. Tindakan pengendalian yang berlebihan dari orang tua tercermin dalam campur tangan yang berlebihan pada anak sebelum anak tersebut memiliki kesempatan untuk mengatur emosinya sendiri.

Lingkungan sekolah yang menjadi salah satu tempat pembentukan regulasi emosi yang baik. Namun, sekolah dapat menjadi tempat yang tidak nyaman bagi peserta didik korban *bullying*. Pergaulan teman sebaya oleh peserta didik korban *bullying* di sekolah termasuk dengan pelaku *bullying* yang merupakan teman sekelasnya menjadi salah satu faktor kurang adanya rasa aman dan nyaman di kelas. Hal ini membuat peserta didik korban *bullying* menarik diri dari pergaulan dikelasnya dan sering kali lebih memilih banyak berinteraksi dengan teman di luar kelasnya. Rasyid (2012) mengemukakan pada penelitiannya yang menunjukkan adanya korelasi antara ikatan teman sebaya dan regulasi emosi pada remaja. Semakin kuat ikatan teman sebaya, semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi remaja yang memiliki ikatan teman sebaya yang positif cenderung mampu berkomunikasi secara terbuka mengenai emosi negatif yang dirasakannya.

## 3. Dampak Regulasi Emosi

Regulasi emosi pada peserta didik yang menjadi korban *bullying* memiliki dampak yang beragam. Regulasi emosi yang rendah dapat memicu terjadinya dampak psikologis yaitu gangguan kepribadian ambang dimana individu memiliki kepribadian yang sensitif seperti mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, dan perubahan *mood*. Menurut Hayu & Mada (2017), Sifat-sifat kepribadian individu dapat menjadi akar perbedaan dalam strategi regulasi emosi. Hal ini dianggap krusial dalam regulasi emosi dan sering menjadi subjek penelitian mengenai perbedaan individu.

Selain itu, peserta didik juga mengalami gangguan tidur karena terlalu memikirkan *bullying* yang pernah dialaminya. Regulasi emosi pada peserta didik yang pernah mengalami *bullying* berdampak secara akademik dimana peserta didik

mengalami kesulitan konsentrasi belajar, menurunnya motivasi dan prestasi dalam belajar. Regulasi emosi yang rendah juga berdampak pada perkembangan sosial peserta didik sehingga membuatnya menarik diri dari lingkungan pergaulan akibat perlakuan *bullying* yang sempat diterima peserta didik di lingkungan sekolahnya terutama di kelas.

#### 4. Peran Konselor Sekolah

Konselor sekolah memiliki peran krusial dalam memberikan layanan bantuan kepada peserta didik yang menjadi korban *bullying*. Layanan tersebut diharapkan dapat mengembangkan regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying* melalui konseling individu sebagai tindakan penyembuhan atas pengalaman *bullying* yang pernah dialaminya. Hal ini dikarenakan konseling individu memberikan ruang yang aman dan terbuka bagi peserta didik untuk dapat membicarakan masalahnya dengan lebih leluasa dan terperinci tanpa merasa tidak nyaman. Prayitno & Amti (2015) menyatakan bahwa konseling individu memiliki peranan penting dalam pelayanan bimbingan dan konseling secara menyeluruh. Hal ini dikatakan sebagai "jantung hati" karena konselor yang menguasai tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling dapat menjalankan layanan lainnya dengan lebih mudah. Jika konseling individu tidak dijalankan dengan baik, maka hal ini dapat menyebabkan banyak kesulitan dalam menyelenggarakan layanan lainnya.

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dilakukan oleh konselor menghadapi beberapa tantangan, antara lain terkait dengan keterbatasan waktu, tugas tambahan, orang tua yang sulit diajak kerja sama dan peserta didik yang kurang kooperatif dalam proses konseling. Konselor sekolah mempunyai rencana terkait program bimbingan dan konseling di sekolah antara lain seminar *bullying*, konseling kelompok, dan pengajuan jam khusus untuk layanan bimbingan dan konseling kepada kurikulum.

Dengan adanya kendala dan rencana terkait pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, peneliti memberikan beberapa rekomendasi terkait layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan oleh konselor sekolah khususnya pada penanganan kasus *bullying* terkait regulasi emosi, antara lain :

##### a) Kelompok bimbingan dan konseling sebaya

Layanan berupaya membentuk kelompok kecil yang terdiri dari beberapa peserta didik dengan minat yang serupa. Melalui kelompok ini, peserta didik yang pernah mengalami *bullying*

dapat berinteraksi dan berbagi pengalaman, saling belajar satu sama lain, serta memperkuat hubungan dengan teman sebayanya.

##### b) Seminar atau pelatihan terkait komunikasi dan gaya pengasuhan

Seminar atau pelatihan ini merupakan kesempatan bagi orang tua dan peserta didik untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, membangun hubungan yang lebih baik, dan mempelajari strategi pengasuhan yang positif. Dengan adanya panduan dalam membangun hubungan yang kuat dan saling percaya, memberikan dorongan yang tepat, menetapkan batasan yang sehat, dan mengatasi tantangan dalam pengasuhan. Selain itu, dapat menjadi kesempatan bagi orang tua dan peserta didik untuk berbagi pengalaman dan meningkatkan ikatan emosional antara keduanya.

##### c) Layanan bimbingan dan konseling berbasis teknologi

Adanya kendala akan keterbatasan waktu konselor dapat memanfaatkan teknologi yang mengalami perkembangan pesat. Layanan bimbingan dan konseling berbasis teknologi yang memungkinkan memberikan layanan secara daring atau menggunakan alat dan *platform digital* sehingga dapat memudahkan konselor sekolah.

## PENUTUP

### Simpulan

Hasil penelitian terkait regulasi emosi yang telah dilakukan pada peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 58 Surabaya dapat disimpulkan sebagai berikut : Gambaran regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying* yang diperoleh melalui aspek-aspek pada regulasi emosi yaitu *Strategies to emotion regulation (strategies)* dengan upaya yang dilakukan antara lain : berdiam, menangis, dan menyendiri, *Engaging in goal directed behavior (goals)* melalui kegiatan yang positif seperti fokus belajar dan mengikuti kegiatan diluar sekolah, *Control emotional responses (impulse)* dengan diam, berusaha menenangkan diri agar tidak membalas dan menambah masalah bahkan marah secara verbal sampai membalas secara fisik dengan memukul tergantung intensitas *bullying* yang diterima, dan *Acceptance of emotional response (acceptance)* pada sebagian peserta didik dapat menerima tanpa malu atas peristiwa *bullying* yang dialami bahkan menjadi motivasi untuk lebih semangat, akan tetapi ada pula yang merasa malu dan tidak tenang. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi peserta didik korban *bullying* sangat

beragam meliputi faktor internal berupa gangguan pada cara berpikir dan emosional dan faktor eksternal yaitu pola asuh pada lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan ikatan teman sebaya. Dampak yang timbul dari rendahnya regulasi emosi bagi peserta didik korban *bullying* dapat dibagi menjadi tiga yaitu dampak psikologis, akademik dan perkembangan sosial. Setiap peserta didik mengalami dampak yang beragam. Peran konselor sekolah sangat krusial dalam kasus *bullying* terkait dengan regulasi emosi melalui layanan diberikan mulai dari preventif hingga kuratif untuk dapat membantu peserta didik korban *bullying* walaupun menemui beberapa tantangan akan tetapi konselor sekolah berupaya menyusun perencanaan untuk dapat mengalokasikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik dengan optimal. Peneliti juga merekomendasikan layanan yang dapat diterapkan oleh konselor yang disesuaikan dengan faktor dan dampak dari regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying*.

#### Saran

Berlandaskan kesimpulan diatas yang didapatkan melalui hasil penelitian terdapatlah saran yang berkenaan dengan peneliti dapat disampaikan sebagai berikut :

- 1) Bagi pihak sekolah  
Hasil penelitian dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah terkait rancangan dan tantangan yang dihadapi oleh konselor dalam menjalankan tugasnya. Sekolah diharapkan dapat memberikan lebih banyak dukungan dan fasilitas kepada konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, terutama terkait alokasi waktu khusus untuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dapat optimal.
- 2) Bagi konselor sekolah  
Rencana dari konselor sekolah untuk mengajukan jam khusus layanan bimbingan dan konseling kepada kurikulum dapat disertai dengan program bimbingan dan konseling dengan perencanaan yang matang sehingga menjadi bahan pertimbangan kurikulum dalam menyetujuinya. Konselor sekolah juga dapat mempertimbangkan rekomendasi dari peneliti dengan memberikan layanan berbasis teman sebaya, berbasis teknologi serta seminar/pelatihan terkait komunikasi dan gaya pengasuhan. Hal ini dapat dilaksanakan seiring dengan pengembangan kompetensi konselor agar layanan dapat yang diberikan dapat optimal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya  
Penelitian ini memiliki nilai penting sebagai sumber informasi yang mendalam mengenai gambaran regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying*.

Temuan ini dapat menjadi acuan untuk dapat dikembangkan menjadi produk berupa media bimbingan dan konseling. Selain itu, dapat dilakukan upaya penanganan (treatment) berdasarkan penelitian yang sudah tersedia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., MS, N. H. A., GC, B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., & Ustiawaty, J. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Amanda, S. R., Sulistyansih, W., & Yusuf, E. A. (2018). The involvement of father, emotion regulation, and aggressive behavior on adolescent. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 3(3), 145–147.
- Diajeng, H., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.164>
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14886>
- Elisyani, N. D., & Setiawan, K. C. (2017). Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 50–62.
- Ganong, L. H., & Coleman, M. (2004). Stepfamily relationships. In *Development, dynamics, and interventions*. Springer.
- Gardner, S. E., Betts, L. R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108–113.
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical Foundations. *Hanbook of Regulation Emotion Second Edition*, 3–20.
- Hayu, E., & Mada, U. G. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan. In *Jakarta: erlangga*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, & WHO. (2019). *InfoDATIN Kekerasan terhadap Anak dan Remaja*. World Report on Violence and Health.
- Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT*, 3(2), 59. <https://doi.org/10.31000/jkft.v3i2.1286>
- KPAI. (2020). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai*

*Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI.*

<https://www.kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnaicatatatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpaitle>

- Milles, M. B., & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Prayitno, E. A., & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(03), 1–7.
- Samsu. (2021). *Metode Penelitian : Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Mix Method serta Research and Development*. Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA).
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sunardi. (2013). *Penilaian Pembelajaran (Asesmen)*. Tunas Gemilang.
- UNICEF. (2021). *Global Databases Bullying*.
- Wang, Q., Liu, Y., & Mati, K. (2020). Bully victimization is a correlate of sleep loss over worry (SLOW) among adolescents in four South-East Asian countries. *Sleep Medicine*, 69, 179–188.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183–192. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410>