
**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN
KONTROL DIRI PADA PELAKU PERUNDUNGAN**

Rezka Rahayu Syafar¹, Asniar Khumas², Wilda Ansar³

^{1,2,3}Universitas Negeri Makassar

Email: rezkarahayusyafar@gmail.com¹, asniarkhumas@unm.ac.id², wildaansar@unm.ac.id³

Abstrak: Perilaku *bullying* di lingkungan sekolah berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis dan akademik siswa, dengan rendahnya kontrol diri pelaku menjadi faktor penyebab *bullying*. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kontrol diri pelaku *bullying*. Hipotesis penelitian adalah skor kontrol diri kelompok eksperimen setelah pelatihan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan skor sebelum pelatihan. Subjek penelitian 30 siswa hasil screening dari 80 siswa usia 13-15 tahun dengan perilaku *bullying* tinggi dan kontrol diri rendah, dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=15) dan kontrol (n=15). Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan *Pre-test Post-test Control Group Design*. Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri Lidya dkk (2023). Pelatihan regulasi emosi diberikan meliputi monitor emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney* dan *Wilcoxon*. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai sebesar $0,000 < 0,05$, terdapat perbedaan signifikan kontrol diri antara kedua kelompok. Uji *Wilcoxon* nilai sebesar $0,000 < 0,05$, terdapat perbedaan signifikan kontrol diri sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen. Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif meningkatkan kontrol diri pelaku *bullying* dan dapat menjadi alternatif intervensi mengatasi *bullying* di sekolah.

Kata Kunci: *Bullying*, Kontrol Diri, Regulasi Emosi.

Abstract: *Bullying behavior in school environments negatively impacts students' psychological and academic development, with low self-control among perpetrators being a contributing factor to bullying. This study aimed to examine the effectiveness of emotion regulation training in improving self-control among bullying perpetrators. The research hypothesis was that the self-control scores of the experimental group after training would be higher than those of the control group and higher than pre-training scores. The research subjects were 30 students screened from 80 students aged 13-15 years with high bullying behavior and low self-control, divided into experimental (n=15) and control (n=15) groups. The research design used a quasi-experiment with Pre-test Post-test Control Group Design. The research instrument used the self-control scale by Lidya et al. (2023). Emotion regulation training was provided covering emotion monitoring, emotion evaluation, and emotion modification. Data were analyzed using Mann Whitney and Wilcoxon tests. Mann Whitney test results showed a value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference in self-control between the two groups. The Wilcoxon test showed a value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference in self-control before and after training in the experimental group. Emotion regulation training proved effective in improving self-control among bullying perpetrators and can serve as an alternative intervention to address bullying in schools.*

Keywords: *Bullying, Emotion Regulation, Self-Control.*

PENDAHULUAN

Individu yang duduk pada bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) rata-rata berada pada usia remaja. Menurut teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (1980), masa remaja dapat dibagi menjadi tiga fase utama. Fase pertama adalah remaja awal yang berlangsung antara usia 11 hingga 13 tahun. Kemudian, memasuki fase remaja madya pada rentang usia 14 hingga 16 tahun. Terakhir, masa remaja diakhiri dengan fase remaja akhir yang berlangsung antara usia 17 hingga 20 tahun. Siswa SMP umumnya berada pada fase remaja awal, yakni rentang usia 11-13 tahun, yang merupakan periode awal dari perkembangan remaja.¹

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan menyeluruh, meliputi aspek mental, emosional, sosial, dan perkembangan fisik. Hall (Santrock, 2019) mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode "badai dan tekanan", yang berarti perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan pada masa ini seringkali memicu konflik internal dan eksternal pada remaja.² Ali dan Asroi (2018) menekankan bahwa pada periode ini, pengelolaan emosi individu masih sangat labil dengan perkembangan emosi yang cepat selama masa transisi, sehingga diperlukan pelatihan untuk kontrol diri sehingga membantu remaja mengelola perubahan-perubahan tersebut.³

Averill (1973) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan proses fisik, psikologis, dan perilaku mereka dalam menghadapi situasi yang menantang atau berpotensi merugikan.⁴ Fairuz dan Rinaldi (2021) mengemukakan bahwa tingkat kontrol diri individu berbeda-beda, mencakup kontrol diri rendah hingga tinggi. Siswa dengan kontrol diri yang baik memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengarahkan perilakunya secara efektif, sehingga mampu menghindari tindakan bullying. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung kesulitan dalam mengelola dorongan dan mengatur perilakunya, yang mengakibatkan mereka lebih rentan terlibat dalam perilaku *bullying*.⁵

Olweus (1994) mengemukakan bullying sebagai situasi individu atau kelompok orang yang merasa memiliki kekuatan lebih sehingga sering menyakiti orang lain yang lebih lemah.

Tindakan negatif ini bisa berbentuk kontak fisik, verbal, ekspresi wajah atau gerakan tubuh yang tidak pantas, hingga pengucilan sosial. Perilaku bullying dapat menimbulkan berbagai masalah serius, seperti trauma psikologis, depresi, kecemasan, penurunan prestasi akademik.⁶ Bender (2011) mengemukakan bahwa perilaku *bullying* yang tidak ditangani dengan baik dapat berkembang menjadi tindakan kriminal yang lebih serius di masa depan.⁷

Berdasarkan data yang dirilis Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), sepanjang Januari hingga September 2023 tercatat 23 kasus bullying di sekolah dengan distribusi 50% terjadi di jenjang SMP, 23% di SD, 13,5% di SMA, dan 13,5% di SMK.⁸ Sementara itu, Ubaid Matraji dari Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mengungkapkan terjadinya lonjakan signifikan kasus perundungan sekolah dari 285 kasus pada 2023 menjadi sekitar 573 kasus pada 2024, menunjukkan peningkatan drastis hingga 100% dalam kurun waktu satu tahun.⁹

Hasil pengumpulan data melalui wawancara kepada guru bimbingan konseling di SMP X menunjukkan berbagai bentuk kasus bullying yang terjadi seperti bullying relasional dengan cara menyuruh-nyuruh teman, bullying verbal seperti mengolok-olok, serta bullying fisik. Data awal yang diperoleh dari *google form* pada 45 siswa SMP X menunjukkan adanya indikasi perilaku bullying yang signifikan, dengan 82,2% siswa terlibat dalam setidaknya satu bentuk perilaku *bullying*. Gross dan John (2003) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah cara seseorang mengelola dan mengendalikan perasaan mereka.¹⁰ Santosa dan Sugiarti (2022) mengemukakan bahwa regulasi emosi dapat terjadi secara sadar atau tanpa disadari, dan dapat dikontrol oleh individu. Kemampuan untuk mengelola emosi ini berdampak pada pengalaman emosi seseorang dan sangat berguna dalam menghadapi berbagai situasi.¹¹

Penelitian Bayat dkk (2024) mengemukakan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam mengurangi stres yang dirasakan dan meningkatkan kontrol diri siswa yang menderita asma. Senada dengan temuan Assalamy dkk (2023) yang mengemukakan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif pada atlet berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam mengontrol perilaku serta respons emosional saat berkompetisi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas program pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kontrol diri pada *bully*.^{12,13}

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *Pre-Test-Post-test Control Group Design*. Menurut Cook (1979), *quasi eksperimen* adalah jenis penelitian yang memberikan perlakuan kepada partisipan dan mengukur hasilnya, namun tidak memilih partisipan secara acak untuk dimasukkan ke dalam kelompok yang dibandingkan.¹⁴ Metode sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan pendekatan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu dari populasi yang ingin diteliti.¹⁵

Partisipan penelitian adalah 30 siswa yang merupakan hasil screening dari 80 siswa berusia 13-15 tahun dengan perilaku bullying tinggi dan kontrol diri rendah. Partisipan dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Kriteria partisipan meliputi: status sebagai peserta didik yang masih terdaftar secara aktif di SMP X dengan batasan usia antara 11 hingga 17 tahun, telah melalui proses identifikasi perilaku bullying, memiliki skor kontrol diri kategori rendah, kesediaan berpartisipasi dengan *informed consent*, serta memiliki izin tertulis dari orangtua atau wali.

Instrumen penelitian menggunakan skala kontrol diri yang diadaptasi dari instrumen Lidya dkk (2023) berdasarkan teori Averill (1973) yang mengukur tiga aspek kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.^{4,16} Perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi dirancang berdasarkan aspek regulasi emosi Gross dan Thompson (2003) meliputi monitoring emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah partisipan kurang dari 50 orang (n=30) dan uji homogenitas menggunakan *Levene Test*.¹⁰ Data dianalisis menggunakan uji non-parametrik *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* karena asumsi normalitas dan homogenitas tidak terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 siswa SMP X yang telah melalui proses screening dari 80 siswa untuk mengidentifikasi partisipan dengan perilaku bullying tinggi dan kontrol diri rendah. Seluruh partisipan yang terpilih berhasil memenuhi kriteria penelitian dengan skor

perilaku bullying dalam rentang 73-90 (kategori tinggi) dan skor kontrol diri dalam rentang 18-28 (kategori rendah). Hal ini menunjukkan bahwa proses seleksi partisipan telah berhasil mengidentifikasi siswa yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Data Demografi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Jumlah	Persentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin				
Perempuan	10	66,7%	12	80,0%
Laki-laki	5	33,3%	3	20,0%
Usia				
12 Tahun	0	0%	1	6,7%
13 Tahun	4	26,7%	10	66,7%
14 Tahun	10	66,7%	3	20,0%
15 Tahun	1	6,7%	1	6,7%
Total	15	100%	15	100%

Karakteristik partisipan menunjukkan distribusi yang cukup merata antara kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, mayoritas partisipan berusia 14 tahun (66,7%) dengan komposisi 10 perempuan dan 5 laki-laki. Sementara pada kelompok kontrol, mayoritas partisipan berusia 13 tahun (66,7%) dengan komposisi 12 perempuan dan 3 laki-laki. Distribusi usia dan jenis kelamin ini memberikan gambaran bahwa penelitian melibatkan siswa pada rentang usia remaja awal yang merupakan periode kritis dalam perkembangan kontrol diri.

Analisis deskriptif pada skala kontrol diri menunjukkan nilai mean sebesar 35 dengan standar deviasi 7. Berdasarkan data hipotetik, pengkategorian kontrol diri dibagi menjadi tiga tingkatan: tinggi ($X > 42$), sedang ($28 < X \leq 42$), dan rendah ($X \leq 28$). Kategorisasi ini menjadi dasar untuk mengevaluasi perubahan tingkat kontrol diri partisipan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Kategorisasi Data Skala Kontrol Diri

Variabel	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Kontrol Diri	14	56	35	7

Penetapan batas kategori ini memberikan kerangka objektif untuk mengukur efektivitas intervensi pelatihan regulasi emosi. Setiap partisipan dievaluasi berdasarkan perubahan kategori kontrol diri dari pre-test ke post-test, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tidak hanya perubahan numerik tetapi juga perubahan kategorikal yang bermakna secara praktis.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan pengujian asumsi normalitas dan homogenitas data. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah partisipan kurang dari 50 orang menunjukkan hasil yang berbeda antara kedua kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)	Kelompok	Statistic	df	Sig.
	Eksperimen	0,962	15	0,724
	Kontrol	0,717	15	0,000
Uji Homogenitas (Levene)	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Gain Score Based on Mean</i>	28,924	1	28	0,000

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data kelompok eksperimen berdistribusi normal ($p=0,724>0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak berdistribusi normal ($p=0,000<0,05$). Uji homogenitas menunjukkan varians data antar kelompok tidak homogen ($p=0,000<0,05$). Mengingat kedua asumsi dasar uji parametrik tidak terpenuhi, analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik yang tidak memerlukan asumsi distribusi normal dan homogenitas varians.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk membandingkan pre-test dan post-test dalam setiap kelompok, serta uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan antar kelompok. Hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon untuk Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig. (2-tailed)
Eksperime n	Negative Ranks	0	0,00	0,00	-3,408	0,001*
	Positive Ranks	15	8,00	120,00		
	Ties	0				
Kontrol	Negative Ranks	3	2,50	7,50	-0,921	0,357
	Positive Ranks	1	2,50	2,50		
	Ties	11				

*p < 0,05

Pada kelompok eksperimen, seluruh 15 partisipan mengalami peningkatan kontrol diri (positive ranks = 15) tanpa ada yang mengalami penurunan (negative ranks = 0). Nilai signifikansi 0,001 menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara pre-test dan post-test. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan hasil yang tidak signifikan (p=0,357) dengan mayoritas partisipan tidak mengalami perubahan (ties = 11), 3 partisipan mengalami penurunan, dan hanya 1 partisipan yang mengalami peningkatan.

Tabel 5. Hasil Uji Mann-Whitney Antar Kelompok

Test Statistics	Nilai
<i>Mann-Whitney U</i>	0,000
<i>Wilcoxon W</i>	120,000
Z	-4,679
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000*

*p < 0,05

Uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol (p=0,000<0,05). Hasil ini mengkonfirmasi bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak yang berbeda secara statistik signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi.

Pembahasan

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *pre-test-post-test control group design* untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap kontrol diri terkait perilaku *bullying*. Partisipan penelitian merupakan peserta didik yang masih terdaftar secara aktif di SMP X dengan batasan usia antara 12 hingga 15 tahun yang memiliki perilaku *bullying* tinggi berdasarkan hasil *screening* menggunakan skala *bullying* dari Novandri (2017) dan memiliki kontrol diri rendah berdasarkan skala dari Lidya dkk (2023). Dari 80 siswa yang menjalani proses *screening*, sejumlah 30 partisipan memenuhi kriteria penelitian dan dibagi menjadi kelompok eksperimen (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Tidak terdapat partisipan yang mengundurkan diri selama proses penelitian berlangsung, sehingga keseluruhan partisipan berhasil menyelesaikan penelitian hingga tahap akhir.^{16,17}

Kontrol diri berdasarkan konseptualisasi Averill (1973) terdiri dari tiga aspek penting yaitu *behavioral control* (mengendalikan perilaku), *cognitive control* (kemampuan mengendalikan proses kognitif), dan *decisional control* (membuat keputusan). Ketiga aspek tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk melakukan evaluasi diri dan mengambil tindakan yang sesuai dengan konteks dan situasi yang dihadapi, sebagai respons terhadap pengalaman emosional. Ketika individu mampu meregulasi emosi dengan optimal, mereka cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi karena dapat mengelola respons emosional yang muncul dan mencegah perilaku impulsif.⁴

Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dirancang untuk mengatasi tiga aspek kontrol diri yang rendah berdasarkan konsep.⁴ Program pelatihan regulasi emosi ini menggunakan pendekatan tiga komponen utama berdasarkan aspek regulasi emosi Gross (2015), yaitu monitoring emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.¹⁸ Sesi monitoring emosi bertujuan meningkatkan kesadaran emosional dengan mengajarkan partisipan untuk mengenali dan memahami berbagai jenis emosi melalui media visual dan evaluasi materi. Sesi evaluasi emosi fokus pada peningkatan kemampuan pengambilan keputusan emosional melalui jurnal emosi yang dikerjakan selama seminggu, dimana partisipan belajar mengidentifikasi pemicu emosi negatif dan mengembangkan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam menghadapi situasi emosional. Sesi modifikasi emosi dan relaksasi bertujuan meningkatkan kontrol perilaku dengan mengajarkan teknik-teknik praktis

untuk mengubah respons emosional dan mengelola stres, sehingga partisipan memperoleh keterampilan konkret untuk mengendalikan perilaku mereka ketika menghadapi emosi negatif.¹⁹

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kontrol diri pada kelompok eksperimen dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam meningkatkan kontrol diri partisipan. Efektivitas pelatihan regulasi emosi semakin diperkuat dengan hasil uji *Mann Whitney* yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa kelompok yang mendapat pelatihan regulasi emosi mengalami peningkatan kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak langsung terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri partisipan.²⁰

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Bayat dkk (2024) yang mengungkapkan bahwa intervensi pelatihan regulasi emosi mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kapasitas kontrol diri pada siswa penderita asma.¹³ Penelitian serupa yang dilakukan oleh Assalamy dkk (2023) mengemukakan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif pada atlet berkontribusi terhadap kemampuan mereka dalam mengontrol perilaku serta respons emosional saat berkompetisi. Konsistensi temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak positif yang stabil terhadap peningkatan kontrol diri pada berbagai karakteristik populasi.¹²

Peningkatan kontrol diri yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu pelaku *bullying* mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku mereka. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola respons emosional mereka dengan lebih adaptif, sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan perilaku *bullying*.²¹ Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dalam meningkatkan kontrol diri pada terkait perilaku *bullying*, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi untuk mengatasi permasalahan *bullying* di lingkungan sekolah.²²

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif untuk meningkatkan kontrol diri terkait perilaku *bullying*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat kontrol diri antara kelompok eksperimen yang mendapat pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Kelompok eksperimen mengalami peningkatan kontrol diri yang signifikan setelah mengikuti pelatihan, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Pelatihan regulasi emosi yang terdiri dari enam sesi meliputi pembukaan, monitor emosi, evaluasi emosi, modifikasi emosi, relaksasi, dan penutup mampu membantu pelaku *bullying* mengembangkan kemampuan mengenali, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi mereka. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan kontrol diri terkait perilaku *bullying* dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Hurlock EB. Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5). Jakarta: Erlangga. 1980.
- Santrock JW. Adolescence. New York: McGraw-Hill Education 17th Edition. 2019.
- Ali M, Asrori M. Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara. 2018.
- James R. Averill. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. American Psychological Association Psychological Bulletin. 1973;80(4):286–303.
- Fairuz FJ, Rinaldi R. Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMP “X” Bukittinggi. Jurnal Pendidikan Tambusai. 2021;5(1):558–65.
- Dan Olweus. Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. Journal of Child Psychology and Psychiatry. 1994;35(7):1171–90.
- Bender D, Lösel F. Bullying at school as a predictor of delinquency, violence and other anti-social behaviour in adulthood. Criminal Behaviour and Mental Health. 2011;21(2):99–106.
- Duwita C, Pradana E. Pengertian Tindakan Bullying, Penyebab, Efek, Pencegahan dan Solusi. Syntax Admiration. 2024;5(3).

- Bimarto Bora. Analisis Bullying Pada Sekolah Menengah: Pengertian, Penyebab, Pencegahan dan Solusi Penanganan. DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra [Internet]. 2025;5(4). Available from: <https://dmi-journals.org/deiktis/index>
- Gross JJ, John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;85(2):348–62.
- M Santosa, R Sugiarti. Studi literatur: Perilaku bullying terhadap regulasi emosi pada remaja di sekolah. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 2022;4(5):474–81.
- Assalamy MH, Septiadi F, Saleh M. Analisis Hubungan Emotion Regulation Dengan Self Control Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Educatio*. 2023;9(4):2187–91. doi:10.31949/educatio.v9i4.6211
- Bayat H, Jamalouei HR, Abbasi M, Taheri M. The effectiveness of emotion regulation training on perceived stress and self-control of students with asthma. *J Sch Psychol*. 2024;13(3):12–24.
- Cook TD, Campbell DT. Quasi-Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings. Houghton Mifflin [Internet]. 1979. Available from: <https://www.linkedin.com/company/scientific-research-publishing/>
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Penerbit Alfabeta1. 2016;162.
- Lidya Yuliana E, Khumas A, Ansar W. Pengaruh Fatherless Terhadap Kontrol Diri Remaja Yang Tidak Tinggal Bersama Ayah. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*. 2023;3(5).
- Novandri. Skala Perilaku Bullying pada Siswa SMA. *Journal on Education*. 2017;07(02):10929–38.
- Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychol Inq*. 2015;26(1):1–26.
- Rizana A, Saleh RKM. Gambaran Karakteristik Perilaku Bullying pada Anak SMP Kelas 1-2 di Sekolah Assa Addah Kota Bekasi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2026 Jan 1;6(1):414–26. doi:10.33024/mahesa.v6i1.20133
- Khairunnisa RF, Boediman LM. Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*. 2024 Dec 4;10(2):190–201. doi:10.31289/diversita.v10i2.12866

- Celina Jama Deso M, Mega Wenyi Rohi E. Regulasi Emosi Terhadap Pencegahan Tindakan Agresif pada Remaja: Studi Literatur. *Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi*. 2025;8(2):161–70.
- Erina Dwi Agustin, Abdul Muhid. Efektifitas Pelatihan Emotion Regulation Untuk Menurunkan Bullying Behavior Pada Siswa: Literatur Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*. 2022;6(3)..