



GUIDING WORLD JURNAL BIMBINGAN DAN
KONSELING
Volume 09, Nomor 02
Tahun 2026
E-ISSN: 2614-3585

DOI: 1033627

Pengembangan Regulasi Emosi Remaja Korban Bullying: Literature Review

The Development of Emotional Regulation in Adolescent Victims of Bullying: A Literature Review

Maryam Qonita¹, Herdi Herdi², Wirda Hanim³

Universitas Negeri Jakarta

Email: maryam.qonita@gmail.com

Abstrak: Masa remaja membutuhkan tingkat regulasi emosi yang tinggi untuk mengekspresikan emosinya dengan lebih baik dan tepat. Ketidakmampuan dalam mengatur emosi secara efektif dapat membuat siswa lebih rentan mengalami bullying. Oleh sebab itu, peningkatan keterampilan regulasi emosi dipandang sebagai strategi yang efektif untuk mencegah terjadinya perilaku tersebut. Adapun tujuan penulisan artikel ini yaitu melakukan kajian literatur mengenai pengaruh regulasi emosi pada remaja korban bullying serta menyelidiki metode dan intervensi yang telah digunakan dalam mengembangkan regulasi emosi untuk mencegah perilaku bullying. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (library research) dari sumber database jurnal online yang diterbitkan dalam periode tahun 2016-2025. Hasil kajian literatur yang didapatkan, menunjukkan bahwa (1) remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengenali dan menghadapi perilaku bullying, (2) Program dan intervensi seperti psikoedukasi, program pelatihan regulasi emosi, program terapi, pendekatan DBT, CBT, Mindfulness, REBT, dan ACT mampu mengurangi perilaku bullying, (3) memutus rantai bullying serta mencegah perilaku bullying memerlukan kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung.

Kata Kunci: Regulasi emosi; Remaja; Korban bullying; Bimbingan Konseling; Program Intervensi.

Abstract: Adolescence requires a high level of emotional regulation to express their emotions better and more appropriately. The inability to regulate emotions effectively can make students more vulnerable to bullying. Therefore, improving emotional regulation skills is seen as an effective strategy to prevent such behavior. The purpose of writing this article is to conduct a literature review regarding the influence of emotional regulation on adolescent victims of bullying and to investigate the methods and interventions that have been used in developing emotional regulation to prevent bullying behavior. The research method used is a library research study from online journal database sources published in the period 2016-2025. The results of the literature review obtained, show that (1) adolescents with good emotional regulation skills tend to be better able to recognize and deal with bullying behavior, (2) Programs and interventions such as psychoeducation, emotional regulation training programs, therapy programs, DBT, CBT, Mindfulness, REBT, and ACT approaches are able to reduce bullying behavior, (3) breaking the chain of bullying and preventing bullying behavior requires collaboration between teachers, parents, and students to create a safe and supportive school environment.

Keywords: Emotional regulation; Adolescents; Bullying victims; Counseling; Intervention program

PENDAHULUAN

Masa remaja mengalami perubahan kondisi psikologis terkait dengan proses pengenalan emosi yang menentukan bagaimana remaja akan bertindak terhadap rangsangan yang diterimanya. Dalam hal ini, menurut Gross, regulasi emosi merupakan suatu proses yang melibatkan pengawasan, penilaian, dan penyesuaian atas pengalaman emosi seseorang, termasuk intensitas dan cara mengekspresikannya, agar selaras dengan situasi dan tujuan yang dihadapi. Terdapat dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sebagian besar studi literatur juga menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dianggap strategi regulasi emosi yang banyak memberikan dampak baik (adaptif), dan *expressive suppression* dianggap sebagai strategi regulasi emosi yang kurang memberikan dampak baik (maladaptif) (Gross, 2014; Harley et al., 2019). Menurut Harlock emosi sangat perlu untuk diekspresikan karena dengan mengekspresikan emosi secara baik dan benar akan menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan individu lain (Hidayati et al., 2017). Lebih lanjut, peneliti lain menyebutkan, Regulasi emosi adalah dasar untuk kesehatan mental dan kesejahteraan (Sadka & Antle, 2022).

Remaja membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik karena masa remaja merupakan usia yang rawan masalah. Sebagian permasalahan remaja dapat memicu munculnya dampak emosi negatif dan mengganggu kepuasan yang dirasakan oleh remaja, Sehingga keterampilan individu dalam mengelola emosi negatif yang ada pada dirinya sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya stres dalam bertindak maupun berinteraksi dengan orang lain (Kaplioni, 2015). Kemampuan regulasi emosi memiliki andil yang cukup besar dalam menentukan sosial emosional dan akademis remaja di kemudian hari (Tennant, 2021).

Semua orang memiliki kesempatan untuk menjadi pelaku atau korban *bullying*, yang semakin marak terjadi. Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan kasus *bullying* tertinggi di dunia, menurut studi *Programme for International Student Assessment* (PISA). Sekitar 41% siswa berusia 15 tahun di Indonesia mengalami masalah *bullying* dalam waktu satu bulan (Ayu, 2024). Berdasarkan data pengaduan yang dikumpulkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada awal tahun 2024, terdapat 141 kasus kekerasan anak, 35 persen di antaranya terjadi di lingkungan sekolah atau satuan pendidikan. Pada tahun yang sama, 46 kasus kematian anak terjadi, 48 persen di antaranya terjadi di satuan pendidikan (*Bullying Adalah Masalah Serius, 46 Kasus Anak Mengakhiri Hidup Awal Tahun 2024*, 2024).

Berbagai faktor individu yang berkontribusi terhadap *bullying*, seperti riwayat perilaku agresif, rendahnya harga diri, dan keterampilan sosial yang buruk, yang mana hal ini terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengatur emosi (Dimitrios et al., 2023). Remaja yang mampu meregulasi emosi dengan baik cenderung lebih stabil dan tahan terhadap tekanan sosial yang berisiko memicu konflik atau *bullying* (Herlidanara, 2023). Remaja yang regulasi emosinya rendah berpeluang siswa untuk menjadi korban *bullying* sehingga muncul masalah psikososial maupun penolakan teman sebaya. Umumnya, korban *bullying* menunjukkan kekurangan dalam mengendalikan emosi mereka setelah menjadi korban (Tennant, 2018).

Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi sistematis yang tidak hanya dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada korban *bullying* sehingga

berhasil mengurangi jumlah kasus *bullying* remaja dengan berani mengungkapkan perasaannya secara jelas dan etis, tapi juga pada akhirnya bisa mengurangi jumlah kasus *bullying* pada remaja. Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penulisan artikel ini adalah membahas mengenai pengaruh regulasi emosi pada remaja korban *bullying*, menganalisis program dan intervensi yang terbukti dapat mengembangkan regulasi emosi remaja sebagai upaya pencegahan perilaku *bullying*. Artikel ini merupakan versi yang telah dikembangkan secara substansial dari artikel prosiding yang telah dipresentasikan pada konferensi ICELET 2024. Pengembangan dilakukan melalui penambahan literatur terbaru dan perluasan pembahasan konseptual.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *literature review* atau studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengkaji berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengembangan regulasi emosi pada remaja korban *bullying*. Snyder (2019) mengatakan *literature review* adalah sebuah metodologi penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan dan mengambil intisari dari penelitian sebelumnya serta menganalisis beberapa *overview* para ahli yang tertulis dalam teks.

Pelaksanaan kajian literatur dilakukan melalui lima tahap utama: (1) mengumpulkan referensi dari berbagai basis data jurnal daring seperti Wiley, SAGE, PubMed, Garuda, dan Google Scholar dengan menggunakan kata kunci campuran dalam bahasa Indonesia dan Inggris seperti "intervensi regulasi emosi", "*emotion regulation for victims bullying*", "*bullying prevention*", "*school counseling*", "regulasi emosi remaja korban *bullying*", dan "pencegahan *bullying* di sekolah"; (2) menyaring literatur dengan kriteria publikasi dalam 10 tahun terakhir dan berbahasa Indonesia atau Inggris; (3) menelaah secara kritis isi masing-masing sumber literatur; (4) menyusun sintesis temuan-temuan utama; dan (5) mendiskusikan hasil temuan tersebut. Proses seleksi dilakukan secara manual dengan membaca keseluruhan isi artikel guna memastikan kesesuaian tema. Referensi yang digunakan dikelola dengan bantuan perangkat lunak manajemen referensi (*Mendeley*) untuk memudahkan pengorganisasian data.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan *content analysis* atau analisis isi, yakni dengan mengkaji konten utama dari tiap artikel berdasarkan elemen-elemen penting seperti tujuan penelitian, metode, subjek, jenis intervensi/program konseling, hasil temuan, dan implikasi. Tema-tema utama yang dianalisis dalam studi ini meliputi: peran regulasi emosi, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, dampak *bullying* terhadap emosi remaja, Program dan intervensi untuk mengembangkan regulasi emosi pada individu yang terlibat *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Regulasi Emosi pada Remaja Korban *Bullying*

Bullying dapat memberikan dampak emosional yang besar bagi remaja, seperti munculnya perasaan marah, sedih, dan cemas yang sulit dikendalikan sehingga dapat menarik perhatian yang tidak diinginkan pada diri mereka sendiri (Kelsey et al., 2017). Karena adanya ancaman dari pelaku, remaja yang *di-bully* cenderung takut mengakui apa yang terjadi pada mereka. Akibatnya, mereka dapat mengalami

perubahan emosi seperti takut, depresi, cemas, frustrasi, tidak berdaya, dan putus asa. Kondisi psikososial korban akan menjadi lebih buruk jika masalah *bullying* ini tidak ditangani.

Remaja korban *bullying* sering kali mengalami regulasi emosi rendah, yang berarti mereka kurang mampu mengontrol dan mengatur emosinya dengan baik. Regulasi emosi yang rendah pada remaja korban *bullying* dapat menyebabkan mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi yang sulit, seperti *bullying*. Mereka cenderung untuk mengalami emosi negatif seperti kesal, marah, dan takut, yang dapat mempengaruhi keseimbangan emosi dan psikologis mereka (Diajeng et al., 2021). Akibat kurangnya regulasi emosi pada remaja korban *bullying* juga akan memunculkan beragam dampak lainnya. Seperti individu tidak mampu melakukan evaluasi emosi yang wajar, tidak kreatif dalam mengatur emosi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan dalam berbagai konteks, sehingga memiliki daya bertahan yang buruk dalam menghadapi berbagai problem (Christiana et al., 2021; Ningrum et al., 2019) dampak psikologis yang dialami korban *bullying* yaitu gangguan kepribadian ambang dimana individu memiliki kepribadian yang sensitif seperti mudah menangis, mudah marah, mudah tersinggung, dan perubahan *mood* (Baiti, 2023).

Remaja korban *bullying* diketahui juga berdampak pada perkembangan sosial remaja sehingga cenderung menarik diri dari sekolah, kurang aktif berkegiatan di kelas, serta tugas-tugas akademik dan menolak untuk pergi ke sekolah, yang dapat berdampak buruk pada prestasi akademik yang mana mengalami kesulitan konsentrasi belajar, menurunnya motivasi dan prestasi dalam belajar (Tennant, 2018). Selain itu, korban juga bisa mengalami gangguan tidur karena terlalu memikirkan *bullying* yang pernah dialaminya (Baiti, 2023).

Kemampuan regulasi memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja, yang berarti semakin baik regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan perilaku *bullying*, begitu pun sebaliknya. (Bäker et al., 2023; Nurwahidah et al., 2021; Prasetyo et al., 2021; Prilhi & Yunita, 2021). Hal tersebut dikarenakan faktor lain yang berpengaruh adanya perilaku *bullying* yaitu rendahnya keahlian remaja dalam mengelola emosi secara efisien sehingga memiliki daya bertahan yang buruk dalam menghadapi berbagai problem (Ningrum et al., 2019).

Regulasi emosi yang baik tentu akan memberi dampak bagi remaja yang menjadi korban *bullying*, Individu merasa lebih baik dengan pengaturan emosi yang tepat, sehingga tidak ada rasa takut atau kumpulan emosi negatif. Individu lebih mempunyai emosi positif sehingga mampu menguatkan diri dari berbagai kata-kata kasar dan intimidasi dari para pelaku *bullying* (Mujidin et al., 2023). Selain itu remaja yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan mampu memahami keadaan emosinya dengan tenang, dan mengarahkan emosinya ketika mendapat tekanan, sehingga dapat mengurangi konflik di antara remaja yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* (Herlidanara, 2023). Itu artinya bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya secara efektif maka ia akan mempunyai daya tahan yang baik dalam menghadapi permasalahan (Christiana et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyoroti bahwa strategi regulasi emosional yang baik dapat membantu remaja dalam membentuk daya tahan mereka terhadap tekanan, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam situasi yang sulit dan berisiko (Mestre et al., 2017).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi pada remaja korban *bullying* dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal yang meliputi aspek psikologis yang berasal dari dalam diri remaja, seperti krisis identitas, kelemahan dalam pengendalian diri, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Sedangkan faktor eksternal yakni yang bersumber dari luar diri peserta didik meliputi lingkungan keluarga, dukungan sosial ikatan dengan teman sebaya, dan pengalaman bersosial media. Faktor lingkungan keluarga dianggap cukup krusial penelitian menunjukkan pola asuh otoritatif dapat membantu mengembangkan keterampilan regulasi emosi pada anak (Aritonang & Soetjningsih, 2024), sedangkan remaja yang diasuh oleh ibu tunggal mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dibandingkan dengan mereka yang tumbuh di lingkungan keluarga yang stabil dan mendukung (Widyaswara et al., 2022).

Dukungan emosional dari teman sebaya dapat membantu melindungi remaja dari efek negatif seperti stres dan kecemasan, memberikan mereka ruang untuk mengeksplorasi dan mengungkapkan emosi mereka tanpa takut dihakimi (Amira & Mastuti, 2021; Sari & Restu, 2020). Selanjutnya pengaruh media sosial juga tidak bisa diabaikan dalam konteks regulasi emosi pada remaja. Banyak remaja yang terpapar pada situasi yang dapat memicu stres dan tekanan emosional, termasuk *cyberbullying*. Kemampuan remaja untuk mengatur emosi mereka memiliki hubungan negatif dengan perilaku *cyberbullying*; semakin rendah keterampilan regulasi emosi, semakin besar kemungkinan mereka terlibat dalam perilaku tersebut (Violenta et al., 2021). Fahrunis (2022) menambahkan faktor lainnya yaitu pengalaman trauma *bullying* sebelumnya dan kesadaran korban untuk fokus pada sekolah dan memiliki keyakinan dalam diri dapat membantu mengatasi permasalahan emosional dan meningkatkan regulasi emosi.

Program dan Intervensi dalam Mengembangkan Regulasi Emosi Remaja Korban *Bullying*

Perlu ada perhatian khusus untuk menangani *bullying*, memecahkan rantai *bullying*, dan mencegah *bullying* berulang di sekolah dengan mengajarkan remaja untuk mengendalikan emosi mereka. Kemampuan regulasi emosi dapat dilatih dan ditingkatkan dengan memberikan intervensi seperti program maupun pendekatan psikoterapi. Di lingkungan sekolah, Keberadaan layanan bimbingan dan konseling, tentu dapat membantu siswa remaja dalam mengembangkan regulasi emosi dengan cara memberikan layanan yang bertujuan mencegah terjadinya *bullying*. Seperti psikoedukasi, program terapi, dan program latihan regulasi emosi (Agustiniingsih & Karimah, 2023; Fauziah, 2022).

Program psikoedukasi dinilai dapat membantu siswa remaja mengetahui tentang emosi mereka dan mengetahui cara mengendalikan emosi mereka untuk menghindari *bullying* di sekolah. Dalam penelitian Anggraini et al. menerapkan metode *role play* dan teknik menulis ekspresif, yang terbukti meningkatkan skor pada *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur emosi siswa (Anggraini et al., 2023; Kadek et al., 2022). Studi lain oleh Syahrin et al. menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat memperkuat keterampilan regulasi emosional, mendukung hubungan sosial yang lebih positif di antara teman sebaya (Syahrin et al., 2024).

Selanjutnya, peserta pelatihan regulasi emosi diajarkan untuk mengenali dan memahami emosi. Mereka juga diajarkan untuk memaknai emosi dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengubah perspektif positif. Hasil dari

pelatihan memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi perilaku yang dianggap *bullying*, menganalisis emosi yang dirasakan pelaku dan korban *bullying*, dan memiliki pemikiran untuk melaporkan jika melihat perilaku *bullying* dari pihak yang bertanggung jawab (Agustin & Muhid, 2021; I. Hidayati et al., 2017; Rahmadhony, 2020). Intervensi pelatihan regulasi emosi secara efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan pemahaman siswa tentang cara meregulasi emosi mereka (Pati et al., 2022). Dengan meningkatkan keterampilan ini, remaja yang menjadi korban *bullying* dapat lebih baik dalam mengatasi situasi emosional yang sulit.

Adapun pendekatan psikoterapi yang telah diterapkan untuk mengembangkan regulasi emosi pada korban *bullying* diantaranya adalah DBT, CBT, *Mindfulness*, REBT, dan ACT. Pendekatan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yang awalnya dirancang untuk individu dengan *borderline personality disorder* saat ini telah diadaptasi untuk membantu individu meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan tingkat kecemasan (Neacsiu et al., 2016). Sementara itu, DBT tidak hanya efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* dan *self-harming*, tetapi juga menurunkan tingkat kesulitan regulasi emosi melalui peningkatan strategi pengaturan emosi yang lebih adaptif. Remaja menjadi lebih mampu mengelola emosi mereka sehingga mengurangi impuls untuk melakukan tindakan *bullying*. Mereka belajar untuk menggantikan respons otomatis negatif dengan strategi yang lebih sehat, yang secara signifikan menurunkan frekuensi perilaku *bullying* (Abdullahi & Nouri, 2024; Saccaro et al., 2024).

Program DBT yang diterapkan meliputi 12 sesi yang dirancang berdasarkan aturan Linehan, memiliki empat keterampilan utama yang menekankan pada *Mindfulness*, *emotion regulation*, *distress tolerance*, dan *interpersonal effectiveness*. Dalam teknik *Mindfulness*, individu mampu memahami konsep mengamati tanpa menghakimi dan melakukan banyak latihan *Mindfulness* sebagai persiapan. Orang-orang melaporkan perasaan lebih positif dan tenang setelah melakukan latihan ini. Dalam program keterampilan *distress tolerance*, individu juga mempelajari strategi untuk menoleransi dan menerima kesulitan yang mereka hadapi. Dalam sesi keterampilan *emotion regulation*, individu dapat membuat rencana tindakan atau pengalaman positif yang ingin mereka lakukan sambil juga memahami pentingnya hubungan antara pola kesehatan fisik dan emosi yang mereka rasakan. (Partoiz Ziraki & Hassan, 2017; Sutjiatmadja & Tjakrawiralaksana, 2023).

Selain DBT, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) juga menjadi salah satu metode yang paling umum digunakan. Merupakan pendekatan psikoterapi yang digunakan untuk membantu individu dalam restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif (Saccaro et al., 2024). Komponen utama dari *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) adalah kognitif, emosi, dan tingkah laku. Berdasarkan data dari studi terapi kelompok perilaku kognitif, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini efektif dalam pengobatan berbagai masalah perilaku dan emosional, seperti pengendalian emosi. (Setyorini, 2023).

Teknik seperti *cognitive reappraisal* (komponen dari pendekatan CBT) dapat membantu remaja mengubah cara mereka menafsirkan situasi emosional. Salah satu penelitian menemukan adanya korelasi yang kuat antara penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dengan penurunan perilaku *bullying*, sedangkan penggunaan strategi maladaptif, seperti *expressive suppression* tidak memberikan efek yang signifikan (Hilaliyah et al., 2024). Selain itu, intervensi berbasis *Mindfulness* dan yoga

yang mengoptimalkan kesadaran dan penerimaan emosional juga berkontribusi pada penurunan perilaku *bullying* melalui perbaikan dalam identifikasi, manajemen emosi, pengurangan stres dan peningkatan kontrol diri (Pedrini et al., 2022; Saccaro et al., 2024).

Selanjutnya pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), yang berfokus pada restrukturisasi keyakinan irasional yang terkait dengan tekanan emosional, telah terbukti mengurangi kecemasan sosial konsekuensi umum dari *bullying* di antara para korban (Hujaimah & Iskandar, 2023). Pemberian intervensi berbasis REBT pada remaja korban *bullying* dengan metode psikoedukasi, pengajaran, pelatihan, FGD, bermain peran dan psikogame membantu individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka ke kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap individu berpikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir (Pambudhi et al., 2021).

Pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) berfokus pada teknik penerimaan untuk mengatasi strategi regulasi emosi maladaptif (seperti penekanan). Dengan cara ini, ACT mendorong pasien untuk menerima rasa sakit daripada mengubah atau menghilangkan pikiran dan emosi yang tidak diinginkan seperti kecemasan dan rasa bersalah. Studi ini menunjukkan bahwa orang dengan masalah *interpersonal* dapat mengatasi regulasi emosi yang buruk dan masalah interpersonal melalui pendekatan ACT (Norouzi et al., 2017; Saccaro et al., 2024). Meskipun pada sebagian penelitian yang ada tidak secara eksplisit menargetkan perilaku *bullying*, mengingat bahwa kesulitan regulasi emosi seringkali mendasari berbagai perilaku maladaptif seperti agresi, impulsivitas, dan bahkan perilaku kekerasan (yang bisa mencakup *bullying*), peningkatan regulasi emosi melalui intervensi seperti DBT, CBT, *Mindfulness*, dan ACT berpotensi menurunkan kecenderungan perilaku tersebut.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pendekatannya berbeda, inti keberhasilan berbagai program intervensi yang telah disebutkan di atas juga sangat tergantung pada keadaan keluarga dan lingkungan dimana remaja dibesarkan. Diketahui bahwa kondisi keluarga yang sehat dapat mendukung perkembangan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (Beduna & Perrone-McGovern, 2019; Labella et al., 2024). Selanjutnya perlu juga menyesuaikan dengan konteks budaya lokal serta dinamika spesifik yang terjadi di antara remaja. Sebuah pendekatan yang mempertimbangkan demografi dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang masalah *bullying* dan bagaimana intervensi dapat diterapkan dengan lebih baik (Lin et al., 2021). Sebagai contoh, anak-anak dengan latar belakang yang berbeda mungkin memerlukan penanganan yang berbeda dalam hal regulasi emosi dan penanganan *bullying* (Mohan & Bakar, 2021).

Meskipun sebagian besar program dan intervensi dinilai mampu untuk meningkatkan regulasi emosi, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Misalnya, penelitian yang menargetkan intervensi DBT dan CBT pada anak-anak dan remaja masih terbatas. Hal ini menyoroti perlunya pengembangan dan penyesuaian intervensi agar sesuai dengan perkembangan anak dan remaja. Selain itu, pada penelitian Abdullahi & Nouri (2024) dan Norouzi et al., (2017) kedua nya memiliki jumlah sampel kecil, yang mana Ukuran sampel yang kecil membatasi generalisasi temuan.

Kemudian dari beberapa intervensi yang sudah dilakukan tidak ada evaluasi jangka panjang atau sesi follow-up untuk mengetahui keberlanjutan efek terapi. Sehingga Tidak diketahui apakah peningkatan regulasi emosi bertahan setelah intervensi selesai. Sementara itu, pada penelitian Hidayati & Widyana (2021) peneliti tidak bisa memantau langsung kondisi peserta selama pelatihan berlangsung, sehingga kontrol terhadap proses intervensi terbatas dan hanya dilakukan dalam waktu dua hari, yang tentu belum cukup untuk mengevaluasi dampak dari intervensinya.

Perlu menjadi perhatian bersama bahwa, di lingkungan sekolah selain guru BK, para guru dan staf sekolah lain perlu diajarkan keterampilan yang diperlukan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengatasi emosi negatif, seperti rasa sedih dan kecemasan, yang muncul sebagai hasil dari pengalaman *bullying* dan dilatih untuk lebih peka terhadap tanda-tanda *bullying* dan emosi siswa yang terlibat. Dengan memperhatikan tanda-tanda ini, mereka dapat memberikan dukungan yang sesuai kepada siswa yang mengalami *bullying* dan mereka yang melakukan tindakan *bullying* (Bäker et al., 2023). Penanganan kasus *bullying* idealnya melibatkan seluruh komponen program bimbingan dan konseling, termasuk identifikasi fenomena *bullying* dan pengembangan program anti-*bullying* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sekolah (Nurlatifah, 2019). Masih sering terjadinya masalah regulasi emosi dan *bullying* karena layanan BK hanya berfokus pada fungsi terapeutik dan tidak sempurna, masalah regulasi emosi dan *bullying* masih sering terjadi. Oleh karena itu, diperlukan suatu program layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif dengan menitikberatkan pada seluruh fungsi BK, termasuk fungsi preventif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil *literature review* di atas dapat disimpulkan bahwa pengembangan regulasi emosi pada remaja korban *bullying* juga perlu untuk dilakukan bukan hanya pada pelaku *bullying*. Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu korban *bullying* untuk merasa lebih baik dengan pengaturan emosi, sehingga tidak ada rasa takut atau kumpulan emosi negatif. Individu lebih mempunyai emosi positif sehingga mampu mencari dukungan sosial dan menguatkan diri dalam menghadapi situasi *bullying*. Faktor internal seperti krisis identitas dan kontrol diri yang lemah, serta faktor eksternal seperti pola asuh, dukungan sosial, dan paparan media sosial, turut memengaruhi tingkat regulasi emosi remaja. Memutus rantai *bullying* serta mencegah perilaku *bullying* memerlukan kolaborasi antara guru, orang tua, dan siswa untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung. Intervensi berbasis sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling, serta penerapan program psikoedukasi, pelatihan regulasi emosi, dan pendekatan psikoterapi seperti DBT, CBT, *Mindfulness*, REBT, dan ACT dapat membantu remaja korban *bullying* dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Keberhasilan intervensi tersebut dipengaruhi oleh keterlibatan aktif keluarga, sekolah, serta penyesuaian dengan konteks budaya setempat. Oleh karena itu, penanganan masalah *bullying* memerlukan pendekatan multidimensional dan kolaboratif yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, demi terciptanya lingkungan sekolah yang aman dan mendukung perkembangan emosi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahi, R., & Nouri, T. (2024). Dialectical Behavior Therapy: Impact on Self-Harming Behaviors, *Bullying*, and Cognitive Emotion Regulation in Delinquent Teenagers. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(5), 14-20. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.5.3>
- Agustin, E. D. W. I., & Muhid, A. (2021). Efektifitas Pelatihan Emotion Regulation Untuk Menurunkan *Bullying* Behavior Pada Siswa: Literatur Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 6(3), 214-219.
- Agustiningsih, N., & Karimah, H. (2023). Emotional Intelligence and Emotional Regulation in Adolescents Facing *Bullying*: a Cross Sectional Study. *Jurnal Smart Keperawatan*, 10(2), 97. <https://doi.org/10.34310/jskp.v10i2.428>
- Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. *Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 837-843.
- Anggraini, F. N., Maryam, E. W., Widyastuti, W., & Affandi, G. R. (2023). Psikoedukasi Keterampilan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1197-1205. <https://doi.org/10.46576/rjpkpm.v4i2.3156>
- Aritonang, S. A. D., & Soetjningsih, C. H. (2024). Pola Asuh Otoritatif dan Regulasi Emosi pada Remaja Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 653-660. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5572>
- Ayu, M. S. (2024). *Ciptakan Lingkungan yang Aman dan Nyaman dengan Memerangi Tingginya Angka Bullying di Indonesia*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/maesa40130/665d4a7734777c1be65e9663/ciptakan-lingkungan-yang-aman-dan-nyaman-dengan-memerangi-tingginya-angka-bullying-di-indonesia>
- Baiti, N. F. (2023). *Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Korban Bullying Di SMP Negeri 58 Surabaya*. 13(2), 189-198.
- Bäker, N., Wilke, J., Eilts, J., & von Düring, U. (2023). Understanding the Complexities of Adolescent *Bullying*: The Interplay between Peer Relationships, Emotion Regulation, and Victimization. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2023, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2023/9916294>
- Beduna, K. N., & Perrone-McGovern, K. M. (2019). Recalled childhood *bullying* victimization and shame in adulthood: The influence of attachment security, self-compassion, and emotion regulation. *Traumatology*, 25(1), 21-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/trm0000162>
- Bullying Adalah Masalah Serius, 46 Kasus Anak Mengakhiri Hidup Awal Tahun 2024*. (2024). Replubika. <https://diagnosa.id/posts/486152/bullying-adalah-masalah-serius-46-kasus-anak-mengakhiri-hidup-awal-tahun-2024>
- Christiana, E., Hidayah, N., & Lasan, B. B. (2021). Emotional Regulation Skills To Reduce *Bullying* Behavior. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3), 17971-17978.
- Diajeng, H., Indari, I., & Mustriwi, M. (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>
- Dimitrios, S., Vrakas, G., & Papadimitropoulou, P. (2023). School *Bullying* in High School Students, Prevention and Coping Strategies. *European Journal of Education Studies*, 10(7), 13-22. <https://doi.org/10.46827/ejes.v10i7.4856>

- Fahrnisa, A. R. (2022). Regulasi Emosi pada Korban *Bullying* di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12-22. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.14384>
- Fauziah, N. (2022). Program Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai Pencegahan *Bullying* di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 39-52.
- Gross, J. J. (2014). Handbook of Emotion Regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edi). The Guilford Press.
- Harley, J. M., Pekrun, R., Taxer, J. L., & Gross, J. J. (2019). Emotion Regulation in Achievement Situations: An Integrated Model. *Educational Psychologist*, 54(2), 106-126. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1587297>
- Herlidanara, A. J. (2023). *Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi ? 2*.
- Hidayati, I., Mulawarman, & Awalya. (2017). Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama. *Ijgc*, 6(4), 27-34. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Hidayati, N., & Widiana, R. (2021). *PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA PELAKU BULLYING*. 14, 25-37.
- Hilaliyah, N., Darmawan, A. I., & Suryati, S. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan *bullying* pada remaja siswa kelas VII di SMPN 1 Imogiri Yogyakarta. *Cendekia Sehat: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 1(1), 1-6.
- Hujaimah, & Iskandar, I. (2023). Rational emotive behavior therapy untuk mengatasi kecemasan sosial korban *bullying*. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 85-91. <https://doi.org/https://doi.org/10.32678/alshifa.v4i2.9575>
- Kadek, N., Ayu, S., Hitasari, N. K. J., Dewi, P. D. P., Raenata, P. V., & Lestari, P. I. (2022). PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI DENGAN PENDEKATAN CINEMATOGRAPHY SEBAGAI UPAYA PENURUNAN *BULLYING* PADA SISWA SD NEGERI CATUR. *Seminar Nasional Aplikasi Iptek (SINAPTEK)*, 5, 131-138.
- Kapliani, D. (2015). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan stres pada difabel bukan bawaan [versi elektronik]. *Emphaty Journal*, 3(1).
- Kelsey, C., Zeman, J., & Dallaire, D. (2017). Emotion Correlates of Bullies, Victims, and Bully-Victims in African American Children. *Journal of Black Psychology*, 43(7), 688-713. <https://doi.org/10.1177/0095798416680719>
- Labella, M. H., Klein, N. D., Yeboah, G., Bailey, C., Doane, A. N., Kaminer, D., & Bravo, A. J. (2024). Childhood *bullying* victimization, emotion regulation, rumination, distress tolerance, and depressive symptoms: A cross-national examination among young adults in seven countries. *Aggressive Behavior*, 50(1), 1-11. <https://doi.org/10.1002/ab.22111>
- Lin, C. W., Lee, K. H., Hsiao, R. C., Chou, W. J., & Yen, C. F. (2021). Relationship between *bullying* victimization and quality of life in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder (Adhd) in taiwan: Mediation of the effects of emotional problems and adhd and oppositional defiant symptoms. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189470>
- Mestre, J. M., Núñez-Lozano, J. M., Gómez-Molinero, R., Zayas, A., & Guil, R. (2017). Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01980>
- Mohan, T. A. M., & Bakar, A. Y. A. (2021). A systematic literature review on the

- effects of *bullying* at school. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.23916/08747011>
- Mujidin, M., Nuryoto, S., Rustam, H. K., Hildaratri, A., & Echoh, D. U. (2023). The role of emotion regulation and empathy in students displaying *cyberbullying*. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(February), 21-28. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i1.72>
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2016). *Dialectical Behavior Therapy: An Intervention for Emotion Dysregulation*.
- Ningrum, R. E. C., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>
- Norouzi, M., Zargar, F., & Norouzi, F. (2017). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and difficulties in emotion regulation among university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(3). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.8005>
- Nurlatifah, A. I. (2019). Intervensi Program Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi *Bullying* Siswa Madrasah Aliyah Negeri Salatiga. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling"*, 3(1), 1-18. <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i1.5499>
- Nurwahidah, N., Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(4), 68-80. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/179>
- Pambudhi, Y. A., Marhan, C., & Fajriah, L. (2021). Intervensi berbasis Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Bagi Remaja Korban *Bullying*. *Prosiding PEPADU 2021*, 3(November), 1-10.
- Partoiy Ziraki, F., & Hassan, T. (2017). Investigating the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Clinical Symptoms, Anger Control and Emotional Regulation of Bully Children. *International Journal of Clinical Medicine*, 08(04), 277-292. <https://doi.org/10.4236/ijcm.2017.84027>
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaber). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22-27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-based interventions to improve emotional regulation skills in adolescent students: A systematic review. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1051-1067. <https://doi.org/10.1002/jad.12090>
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *BULLYING* PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 MAKASSAR. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 1-23.
- Prilhi, F. S. S., & Yunita, P. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* di SMP Negeri 17 Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1), 7-13.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP. *Analitika*, 12(2), 169-178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>

- Saccaro, L. F., Giff, A., De Rossi, M. M., & Piguet, C. (2024). Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review. *Journal of Psychiatric Research*, 174(March), 263-274. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>
- Sadka, O., & Antle, A. (2022). Interactive Technologies for Emotion Regulation Training: A Scoping Review. *International Journal of Human Computer Studies*, 168(June), 102906. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102906>
- Sari, N. I., & Restu, Y. S. (2020). Pengasuhan Otoritatif, Dukungan Teman Sebaya dan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Remaja di Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 49. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.8168>
- Setyorini, S. (2023). Penerapan Cognitive Behavioral Dalam Mengatasi Masalah Bullying Pada Remaja. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 155-165. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.8890>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(August), 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sutjiatmadja, C., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2023). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi melalui Pendekatan Dialectical Behavior Therapy (DBT) secara Daring. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 718. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7760>
- Syahrin, A., Sya, F., Utari, D., & Hasibuan, M. K. (2024). YANG POSITIF DALAM MENGHADAPI PERBEDAAN PENDAPAT ANTARA TEMAN SEBAYA PADA SISWA SMAN 2 DEWANTARA. 2(5), 1674-1681.
- Tennant, J. (2018). *Emotion Regulation, Student Engagement, and Bullying Roles*. 121. <https://search.proquest.com/docview/2102569117?accountid=11893%0Ahttp://linksource.ebsco.com/linking.aspx?sid=ProQuest+Dissertations+%26+Theses+Global&fmt=dissertation&genre=dissertations+%26+theses&issn=&volume=&issue=&date=2018-01-01&spage=&title=Emotio>
- Violenta, D., Budiyan, K., & Insan Utami, N. (2021). REGULASI EMOSI DAN PERILAKU CYBERBULLYING PADA REMAJA. *Psikosains*, 16, 80-88.
- Widyaswara, W. E., Latipun, L., & Syakarofath, N. A. (2022). Memotret Peran Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Remaja yang Diasuh Oleh Ibu Tunggal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 165. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68791>