



## Hubungan *Emotional Regulation* dengan Kejadian *Bullying* pada Remaja

Anggriyan Benny Ardiansyah, Siti Sholikhah, Inta Susanti

Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan

Email: [sitisholikhahumla@gmail.com](mailto:sitisholikhahumla@gmail.com)

---

### Artikel info

---

**Artikel history:**

Received: 09-07-2025

Revised: 06-11-2025

Accepted: 02-12-2025

---

**Keyword:**

Adolescents, Bullying,  
Emotional regulation

**Abstract.** *The phenomenon of bullying in the school environment is still a serious problem that has a negative impact on the psychological development of adolescents. Emotional regulation plays an important role in controlling aggressive behavior that can trigger bullying. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and bullying incidents in adolescents. The research design used a correlational analytical method with a cross-sectional approach. A sample of 90 grade VII students was taken using a total sampling technique. Data collection was carried out using a closed questionnaire, and data analysis used the Spearman Rho test. The results showed that most respondents had a high level of emotional regulation (70%) and a low incidence of bullying (56.7%). There was a significant relationship between emotional regulation and bullying incidents with a p value = 0.016 and a correlation coefficient value of  $r_s = -0.253$  which indicated a negative relationship direction and sufficient correlation strength. This means that the better the adolescent's emotional regulation ability, the lower the level of involvement in bullying. This finding strengthens the importance of developing emotional regulation skills as a preventive measure against bullying behavior in schools. Further research is recommended to add other external variables such as family or peer influence.*

**Abstrak.** Fenomena *bullying* di lingkungan sekolah masih menjadi masalah serius yang berdampak negatif terhadap perkembangan psikologis remaja. Regulasi emosi (*emotional regulation*) berperan penting dalam mengendalikan perilaku agresif yang dapat memicu *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja. Desain penelitian menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 90 siswa kelas VII diambil dengan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup, dan analisis data menggunakan uji *Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *emotional regulation* tinggi (70%) dan kejadian *bullying* yang rendah (56,7%). Terdapat hubungan signifikan antara *emotional regulation* dan kejadian *bullying* dengan nilai  $p = 0,016$  dan nilai koefisien korelasi  $r_s = -0,253$  yang menunjukkan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi cukup. Artinya, semakin baik kemampuan regulasi emosi remaja, maka semakin rendah tingkat keterlibatannya dalam *bullying*. Temuan ini memperkuat pentingnya

---

pengembangan keterampilan regulasi emosi sebagai upaya preventif terhadap perilaku *bullying* di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel eksternal lain seperti pengaruh keluarga atau teman sebaya.

**Kata Kunci:**  
*Bullying, Emotional regulation, Remaja*

**Correspondence author:**  
Email: [sitisholikhahumla@gmail.com](mailto:sitisholikhahumla@gmail.com)



artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY -4.0

## PENDAHULUAN

Fenomena *bullying* memang sudah tidak asing lagi terdengar di lingkungan masyarakat. Saat ini masih banyak kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan pendidikan di Indonesia, bahkan sejak usia anak-anak pun sudah mengenal dengan perilaku *bullying*. Seperti tidak ada habisnya, kasus *bullying* juga dapat mengakibatkan korban meninggal dunia karena dianiaya ataupun bunuh diri karena tidak kuat menanggung tindakan *bullying* yang dialami (Hidayati & Amalia, 2021).

Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia, prevalensi kejadian *bullying* di bidang pendidikan yaitu 1567 kasus. Terdapat 76 kasus remaja sebagai korban *bullying* dan 12 kasus remaja sebagai pelaku *bullying* di sekolah. Oleh karena itu, kejadian perilaku *bullying* masih terjadi di Dunia dan di Indonesia perlu adanya penanganan atau upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku *bullying* (Widianingtyas & P, 2023). Di wilayah Jawa Timur, sekitar 37% dari kasus *bullying* terjadi di lingkungan sekolah. Data juga mengindikasikan bahwa *bullying* merupakan bentuk kekerasan yang sering terjadi dalam konteks sosial, dengan 15% dari siswa sebagai pelaku dan 30% sebagai korban (Anang, 2022). Dari keluarga yang bermasalah, seperti orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, situasi rumah yang penuh stress, agresi, sikap orang tua memanjakan anak dan permusuhan. Faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* dari faktor teman sebaya yaitu disebabkan karena pada saat berinteraksi di sekolah maupun di lingkungan sekitar rumah, kadang kala membuat anak terdorong untuk berperilaku *bullying* (Maryati, 2022).

Selain itu faktor psikologis penyebab terjadinya perilaku *bullying* adalah keadaan emosi remaja masih labil, ketika mereka bahagia mereka lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meletup-letup, bahkan remaja mudah terjerumus ke dalam tindakan yang tidak bermoral seperti tawuran, mengejek-ejek temannya dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistik. Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi regulasi emosional secara efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah dengan

emosi negatifnya (Wauran et al., 2021). Kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang rendah menyebabkan gangguan perilaku, sehingga memilih melakukan perilaku *bullying*. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Dari berbagai kasus *bullying* yang terjadi pada remaja dapat dilihat bahwa persoalan yang mendasar dikarenakan remaja kurang mampu mengendalikan emosi dalam dirinya. *Bullying* dapat merugikan bagi semua manusia apabila cara penyaluran emosi atau regulasi emosi individu tidak dapat dikendalikan dengan baik (Prasetio et al., 2021)

Penelitian terdahulu oleh Prasetio et al., (2021) didapatkan hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *bullying*. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *bullying*. Pada penelitian lain yang dilakukan Hilaliyah et al., (2024), mengenai harga diri menjadi salah satu faktor kecenderungan perilaku *bullying*, namun menariknya juga ditemukan bahwa ada peran regulasi emosi terhadap tingkat harga diri sehingga terjadi perilaku *bullying*.

Menurut Sari et al., (2023) regulasi emosi dan kontrol diri berhubungan dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMK Negeri 1 Lamongan dan SMK Negeri Sambeng memiliki hubungan yang signifikan dan negatif, artinya perilaku *bullying* siswa menurun ketika regulasi emosi dan kontrol diri siswa meningkat, sebaliknya ketika regulasi emosi dan kontrol diri menurun, *bullying* siswa semakin meningkat.

Studi pendahuluan di SMP Negeri 5 Lamongan, pada 30 siswa didapatkan keadaan sekitar 10 siswa di lapangan yang menunjukkan bahwa memang terdapat perilaku *bullying* secara verbal seperti mengejek, dan mengganggu temannya secara fisik seperti menendang, memukul, dan mendorong antar siswa di kelas, disisi lain terdapat pula siswa yang kurang dalam berinteraksi dengan teman-temannya sehingga siswa tersebut tidak memiliki teman, berdasarkan fenomena di atas, *emotional regulation* menjadi salah satu hal yang penting dalam pencegahan *bullying* maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti mengenai hubungan *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 di SMP Negeri 5 Lamongan. Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan suatu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau pengamatan data pada variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali, pada waktu bersamaan (Nursalam, 2016). Variabel independen penelitian ini yaitu *emotional regulation*. Sedangkan variabel dependen yaitu kejadian *bullying*. Sampel pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII Ruang A,B,C sebanyak 90 responden yang dipilih dengan teknik total sampling. Pemilihan responden berdasar pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi antara lain: Siswa siswi kelas VII di SMP Negeri 5 Lamongan, Remaja yang berusia 13-14 tahun, Dapat diajak berkomunikasi dengan baik, Siswa dan siswi dalam keadaan sehat dan menyetujui untuk menjadi responden. Pada kriteria eksklusi yaitu: siswa dan siswi kelas VII yang berhalangan hadir saat penelitian dilakukan atau dalam keadaan sakit.

Instrumen (alat ukur) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *emotional regulation* yang berjumlah 10 pernyataan dengan seluruh pernyataan positif kecuali pada soal nomor 10 dengan pernyataan negatif. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *alpha cronbach,s*: 0,946. Terdapat 5 Indikator antara lain: keyakinan kemampuan emosi, optimis, bertanggung jawab, obyektif dan rasional dan realistik. Skoring yang digunakan pada pernyataan positif yaitu: sangat setuju (5), setuju (4), ragu-ragu (3), tidak setuju (2), sangat tidak setuju (1) sedangkan pada pernyataan negatif yaitu: sangat setuju (1), setuju (2), ragu-ragu (3) tidak setuju (4), sangat tidak setuju (5) dengan nilai akhir terdapat 3 kategori antara lain tinggi ( $>81$ ), sedang (55-81) dan rendah ( $<55$ ). Pada kuesioner kejadian *bullying* yang berjumlah 10 pertanyaan dengan seluruh pertanyaan positif. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai *alpha cronbach,s*: 0,959. Terdapat 3 indikator antara lain: *Bullying* fisik, *Bullying* verbal dan *Bullying* psikis. Skoring yang digunakan yaitu Sangat Sering (5), Sering (4), kadang-kadang (3), Tidak pernah (2), Tidak pernah sama sekali (1) dengan nilai akhir terdapat 3 kategori antara lain tinggi ( $\geq69$ ), Sedang (54-61), Rendah ( $<54$ ). Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan proses *editing, coding, tabulating* dan dianalisis menggunakan uji *Spearmen's* dengan SPSS.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

| No. | Karakteristik        | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|----------------------|-----------|----------------|
| 1.  | <b>Usia</b>          |           |                |
|     | 13                   | 56        | 62,2%          |
|     | 14                   | 34        | 37,8%          |
| 2.  | <b>Jenis Kelamin</b> |           |                |
|     | Laki-laki            | 31        | 34,4%          |
|     | Perempuan            | 59        | 65,6%          |

Tabel 1 menunjukkan data hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin responden sebanyak 90 responden. Pada karakteristik usia remaja sebagian besar (62,2%) berusia 13 tahun sebanyak 56 siswa dan hampir sebagian (37,8%) berusia 14 tahun sebanyak 34 siswa. Sedangkan pada karakteristik jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar (65,6%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 59 siswa dan hampir sebagian (34,4%) laki-laki sebanyak 31 siswa.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kategori tingkat *emotional regulation* sebagian besar remaja memiliki *emotional regulation* yang tinggi dengan jumlah 63 (70%) dan sebagian kecil memiliki *emotional regulation* yang sedang dengan jumlah 13 (14,4%). Selanjutnya pada kategori tingkat kejadian *bullying* sebagian besar remaja memiliki kejadian *bullying* yang rendah dengan jumlah 51 (56,7%) dan sebagian kecil memiliki kejadian *bullying* yang tinggi dengan jumlah 16 (17,8%). Pada jenis *bullying* yang sering dialami remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar mengalami *bullying*

psikologis sebanyak 49 (54,44%) dan hampir sebagian remaja mengalami *bullying* fisik sebanyak 22 (24,44%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat *emotional regulation*, kejadian *bullying* dan jenis *bullying***

| No. | Variabel                                   | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----|--|-----------|----------------|
| 1.  | <b>Tingkat <i>Emotional regulation</i></b> |           |                |
|     | Tinggi                                     | 63        | 70%            |
|     | Sedang                                     | 13        | 14,4%          |
|     | Rendah                                     | 14        | 15,6%          |
| 2.  | <b>Tingkat Kejadian <i>Bullying</i></b>    |           |                |
|     | Tinggi                                     | 16        | 17,8%          |
|     | Sedang                                     | 23        | 25,6%          |
|     | Rendah                                     | 51        | 56,7%          |
| 3.  | <b>Jenis <i>Bullying</i></b>               |           |                |
|     | <i>Bullying</i> fisik                      | 22        | 24,44%         |
|     | <i>Bullying</i> verbal                     | 19        | 21,11%         |
|     | <i>Bullying</i> psikologis                 | 49        | 54,44%         |

## 2. Analisis bivariat

**Tabel 3. Analisis hubungan *Emotional regulation* dengan Kejadian *Bullying* pada Remaja**

| No.   | <i>Emotional regulation</i> | <i>Bullying</i> |       |        |       |        |       | Total |      |
|---|-----------------------------|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|------|
|   |                             | Tinggi          |       | Sedang |       | Rendah |       | N     | %    |
| 1.  | <b>Tinggi</b>               | 3               | 3,3   | 19     | 21,1  | 41     | 45,6  | 63    | 70   |
| 2.  | <b>Sedang</b>               | 3               | 3,3   | 3      | 3,3   | 7      | 7,8   | 13    | 14,4 |
| 3.  | <b>Rendah</b>               | 10              | 11,1  | 1      | 1,1   | 3      | 3,3   | 14    | 15,6 |
| <b>Total</b>  |                             | 16              | 17,8% | 23     | 25,6% | 51     | 56,7% | 90    | 100% |
| Hasil uji spearmen rho $p = 0,016$ ( $r_s = -0,253$ ) |                             |                 |       |        |       |        |       |       |      |

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 63 remaja yang mempunyai *emotional regulation* tinggi menyebabkan *bullying* remaja dengan tingkat rendah sebesar 41 (45,6%) dan kejadian *bullying* sedang sebesar 19 (21,2%). Sedangkan pada remaja dengan jumlah 14 memiliki *emotional regulation* rendah yang menyebabkan kejadian *bullying* remaja dengan kategori tinggi sebesar 10 (11,1%) dan kejadian *bullying* sedang sebesar 1 (1,1%). Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *spearmen rho* dengan nilai taraf signifikan  $p=0,016$  ( $r_s = -0,253$ ) maka H1 diterima artinya ada hubungan *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja di SMP Negeri 5 Lamongan dengan tingkat korelasi cukup.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Tingkat *Emotional regulation* Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai *Emotional regulation* yang tinggi (70%). Dari hasil kuesioner *emotional regulation* diketahui bahwa remaja mempunyai *Emotional regulation* yang tinggi, ditunjukkan dengan hasil kuesioner pada

indikator keyakinan kemampuan emosi, optimis, dan bertanggung jawab. Sedangkan sebagian remaja memiliki *emotional regulation* yang rendah ditunjukkan dari hasil kuesioner pada indikator kemampuan obyektif dan rasional realistik. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Deni & Ifdil (2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan terlihat tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan tanggung jawab setiap saat. Sedangkan individu yang memiliki regulasi emosi rendah akan mempertegas rasa ketidakmampuan dalam menghadapi situasi. Penelitian ini didukung oleh penelitian Listiana (2019) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki karakteristik regulasi emosi yang tinggi akan cenderung berpikir hal-hal yang positif. Namun sebaliknya, remaja yang tidak memiliki karakteristik ini akan cenderung merasa tidak percaya diri jika menghadapi situasi tertentu.

Menurut Widuri (2019) seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerja sama, menolong, bersahabat, dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah, seseorang tersebut akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengelola regulasi emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ikasari & Kristiana (2018) yang mengungkapkan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi pada dirinya, maka individu tersebut akan dapat memahami dan mengetahui perilaku seperti apa yang di terima, sebagai contoh individu dapat membedakan mana hal yang positif dan mana yang negatif.

Pengembangan *emotional regulation* siswa di SMP Negeri 5 Lamongan sangat berkaitan dengan peran sekolah dalam menciptakan kualitas siswa, dalam hal ini sekolah harus menciptakan kualitas belajar yang mendukung karena dengan tercipta nya kualitas siswa yang baik akan mempengaruhi tingkat regulasi emosi siswa tersebut. Dari hasil penelitian ini, tingkat regulasi emosi siswa tinggi dan berkembang dengan baik, hal ini menunjukkan bahwa peran sekolah sudah berhasil menciptakan kualitas siswa. Karena kualitas siswa merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi siswa tersebut.

## 2. Karakteristik Tingkat Kejadian *Bullying* Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki kejadian *bullying* yang rendah (56,7%). Dari hasil kuesioner bentuk *bullying* yang paling jarang terjadi adalah *bullying* fisik dan verbal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 5 Lamongan cenderung memiliki hubungan yang baik dengan teman-temannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusni dan Marlina (2022) menunjukkan bahwa tingkat *bullying* pada siswa VII SMPN Satap Mataluntun Kabupaten Luwu yang paling tinggi berada pada kategori rendah.

Penelitian yang dilakukan Darmawan (2017) menunjukkan bahwa motif *bullying* yang dilakukan remaja ada dua yaitu, perilaku yang hanya dilakukan dalam rangka bercanda dan tidak bermaksud menyakiti korban dan siswa atau remaja menunjukkan perilaku *bullying* karena merasa lebih senior dan memiliki kekuatan dibanding dengan korban. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lusiana

(2022) yang mengatakan bahwa *Bullying* merupakan masalah yang serius baik itu *bully* fisik maupun verbal. Dampak dari *bullying* sendiri bisa mempengaruhi emosional anak di sekolah dan anak jadi kurang percaya diri dan sampai bisa depresi dan kemungkinan terburuknya anak bisa bunuh diri karena *dibully*. Dengan demikian harus banyak dilakukan sosialisasi tentang *bullying* terhadap siswa mengenai bahaya *bullying* melalui media sosial atau sosialisasi secara langsung dari pihak sekolah.

Menurut teori ekologi perkembangan dari Bronfenbrenner dikutip dalam Pratiwi et al., (2021) perilaku individu seperti *bullying* dipengaruhi oleh berbagai sistem lingkungan, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, hingga masyarakat luas. Jika lingkungan sekitar, terutama sekolah, membentuk sistem pendukung yang positif, maka potensi terjadinya perilaku menyimpang seperti *bullying* dapat ditekan. Dukungan sosial, pengawasan guru, dan edukasi yang memadai menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman.

Hal ini dapat memperkuat penelitian ini bahwa rendahnya kejadian *bullying* di SMP Negeri 5 Lamongan dapat di pengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk program sosialisasi yang dilakukan pihak sekolah yang mendukung untuk pencegahan kejadian *bullying*. Adanya program sosialisasi diharapkan siswa bisa mengetahui bahwa *bullying* merupakan tindakan yang salah, dan diharapkan siswa mampu mengontrol emosi supaya tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif dari orang lain.

### 3. Hubungan *Emotional regulation* dengan Kejadian *Bullying* Pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dijelaskan bahwa di SMP Negeri 5 Lamongan sebagian besar mempunyai *emotional regulation* yang tinggi, sebagian kecil siswa mempunyai *emotional regulation* yang sedang, dan ada sebagian siswa yang mempunyai *emotional regulation* rendah pada kejadian *bullying*. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang memiliki *emotional regulation* yang tinggi akan mempunyai kejadian *bullying* yang sangat rendah. Sedangkan remaja yang memiliki *emotional regulation* rendah cenderung tinggi kejadian *bullying*.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil terdapat hubungan *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja di SMP Negeri 5 Lamongan dengan nilai koefisiensi korelasi yang dikategorikan mempunyai hubungan yang cukup dan bernilai negatif antara hubungan *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja di SMP Negeri 5 Lamongan. Menurut Sari et al., (2023) *bullying* merupakan kekerasan atau perilaku agresif yang dilakukan seseorang terhadap orang lain. *Bullying* biasanya dilakukan oleh suatu kelompok yang merasa kuat kepada kelompok yang dirasa lemah. Oleh karena itu *bullying* merupakan kondisi penyalahgunaan kekuasaan individu atau kelompok.

Penelitian sebelumnya oleh Novitasari & Laili (2021) menyatakan bahwa siswa dengan *emotional regulation* yang baik cenderung lebih mampu mengelola konflik, berkomunikasi secara efektif, dan menunjukkan empati terhadap teman-teman mereka, sehingga mengurangi potensi terjadinya *bullying*. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi lebih mudah membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya dan lebih mampu menghindari perilaku agresif yang dapat memicu *bullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian Safaria & Suyono (2020) yang menyatakan bahwa

semakin tinggi Tingkat regulasi emosi maka perilaku *bullying* menurun. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi maka semakin meningkat perilaku *bullying*.

Teori yang mendukung hal ini dikemukakan oleh Gross (2021) yang menyatakan bahwa *emotional regulation* merupakan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional terhadap situasi yang menantang. Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan impuls, berperilaku adaptif, dan mengurangi kecenderungan untuk merespons dengan cara yang agresif atau merugikan orang lain. Selain itu, menurut Putri & Lestari (2022) regulasi emosi berperan dalam membentuk perilaku sosial dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif, yang pada akhirnya dapat mengurangi kejadian *bullying* di lingkungan sekolah.

Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa *bullying* dan *emotional regulation* merupakan peran yang sangat penting untuk membentuk perilaku siswa SMP Negeri 5 Lamongan, khususnya dalam bersosialisasi dan melakukan kegiatan-kegiatan di sekolah. Sehingga semakin tinggi *emotional regulation* maka semakin rendah kejadian *bullying* pada siswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya untuk mengatasi *bullying* dalam memelihara kesehatan mental. Oleh karena itu dari permasalahan ini maka *emotional regulation* sangat penting untuk siswa agar tidak melakukan *bullying*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwasanya remaja di SMP Negeri 5 Lamongan memiliki tingkat *emotional regulation* dengan kategori tinggi. Sedangkan pada kejadian *bullying* yang dialami remaja berada pada kategori rendah. Berdasar pada hasil uji statistik dengan uji Spearman's didapatkan nilai  $p = 0,016$  yang artinya terdapat hubungan antara *emotional regulation* dengan kejadian *bullying* pada remaja. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi sebagai upaya preventif terhadap perilaku *bullying* di sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel eksternal lain seperti pengaruh keluarga atau teman sebaya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak sekolah SMP Negeri 5 Lamongan yang telah memberikan izin persetujuan tempat penelitian. Kepada ibu dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dan bimbingannya kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, T. N. E. (2019). Pengaruh *Bullying* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. *Carbohydrate Polymers*, 6(1), 5–10.
- Darmawan, D. (2017). *Bullying* phenomena in school setting. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 1(2), 223185.

- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep kepercayaan diri remaja putri. *Amandha*, 2(2), 43–52. Retrieved from <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/72>
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Hidayati, L. N., & Amalia, R. (2021). Psychological Impacts on Adolescent Victims of *Bullying*: Phenomenology Study. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(3), 201. <https://doi.org/10.26714/mki.4.3.2021.201-207>
- Hilaliyah<sup>1</sup>, N., Darmawan<sup>2</sup>, A. I., Suryati<sup>3</sup>, & Article. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan *bullying* pada remaja siswa kelas VII di SMPN 1 Imogiri Yogyakarta, 1(1), 1–6.
- Ikasari, A., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak cerebral palsy. *Jurnal Empati*, 6(4), 323–328.
- Listiana, I. (2019). Regulasi Emosi pada Remaja Laki-laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87-.
- Lusiana Pangestu, E. (2022). Hubungan *Bullying* dengan Perkembangan Psikososial Remaja di SMPN 2 Kawedanan Magetan. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Maryati, M. (2022). Verbal *Bullying* In Students at School. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(6), 177–182.
- Moh Anang Zulqurnain, & Mohammad Thoha. (2022). Analisis Kepercayaan Diri Pada Korban *Bullying*. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 69–82. <https://doi.org/10.19105/ec.v3i2.6737>
- Novitasari, N. E., & Laili, N. (2021). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 141–158.
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- 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), 144–154. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan kejadian *bullying* dengan self-esteem (harga diri) dan resiliensi pada remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 84–92.
- Putri, R. R., & Lestari, S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Emosi, Harga Diri Dan Perilaku Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safaria, T., & Suyono, H. (2020). The Role of Parent-Child Relationship, School Climate, Happiness, and Empathy to Predict *Cyberbullying* Behavior. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 9(3), 548–557.
- Sari, A. K., Rohman, U., & Prayogo, P. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8730–8736. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2676>

- Wauran, R. B., Tiwa, T. M., & Narosaputra, D. A. N. (2021). Psikopedia Vol . 2 No . 4 Desember 2021 Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja di Sekolah Menengah Pertama Advent Parepei. *Jurnal Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 2(4), 325–334.
- Widianingtyas, S. I., & P, I. F. (2023). Faktor Kedekatan Teman Sebaya Dengan Perilaku Bulying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 8–17. <https://doi.org/10.47560/kep.v12i2.536>
- Widuri, E. L. (2019). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147.