

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF
CRITICISM* PADA REMAJA KORBAN *BULLYING*
RELASIONAL**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

GIFFA ATHIYYAH PUTRI

04041382025058

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2024

HALAMAN PENGESAHAN

PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP SELF CRITICISM PADA REMAJA KORBAN BULLYING RELASIONAL

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

GIFFA ATHIYYAH PUTRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Amalia Juniary, S. Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing II

Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy
NIP.19840922291803200

Penguji I

Rachmawati, S. Psi., M.A
NIP.197703282012092201

Penguji II

Indra Prpto Nugroho, S.Psi, M.Si
NIP.199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Tanggal 24 Juli 2024



Yang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

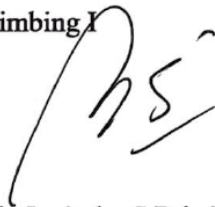
UJIAN SKRIPSI

Nama : Giffa Athiyah Putri
NIM : 04041382025058
Proogram Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran Regulasi Emosi Terhadap *Self Criticism* Pada Remaja Korban *Bullying* Relasional

Inderalaya, 19 Juli 2024

Menyetujui,

Pembimbing I



Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy
NIP.19840922291803200

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SYARAT PERNYATAAN

Saya, Giffa Athiyyah Putri, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Palembang, 29 Juli 2024

Yang menyatakan,



Giffa Athiyyah Putri
NIM. 04041342025058

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan kesehatan, rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Mama dan Papa. Terima kasih atas rasa cinta, kepedulian, pengorbanan, jerih payah dan doa yang selalu diberikan sehingga peneliti mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan dan Rahmat-Nya untuk Mama dan Papa. Berkah dan sehat selalu Mama dan Papa.
3. Sahabat-sahabat peneliti yang sudah menemani peneliti saat kesulitan dan turut membantu dalam memberikan dukungan kepada peneliti dalam suka maupun duka.

MOTTO

The very first page, not where the story line ends – Taylor Swift

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian skripsi ini yang berjudul “Peran Regulasi Emosi Terhadap *Self Criticism* pada Remaja Korban *Bullying* Relasional” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu peneliti sehingga laporan ini dapat selesai tepat waktu sebagaimana mestinya. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen pembimbing skripsi I dalam penyusunan skripsi, yang telah mendukung dan menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan yang baik.
6. Ibu Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy, selaku dosen pembimbing skripsi II dan dosen pembimbing akademik.

7. Ibu Rachmawati, S.Psi., M.A., selaku dosen penguji I skripsi
8. Bapak Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si., selaku dosen penguji II skripsi.
9. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
10. Keluarga yang selalu memberikan dukungan tanpa henti selama proses penelitian ini.
11. Sahabat-sahabat peneliti sejak SMA yaitu, Wides dan Ria yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti.
12. Sahabat-sahabat peneliti yang memberikan masukan, dukungan, dan selalu menemani peneliti saat mengerjakan skripsi kapanpun dan dimanapun yaitu, Cissa, Indri, Nadya, Debby, Rara, Dea, Raisha, Silmi, Pio, Dinda, dan Irpan.
13. Teman-teman angkatan 2020, *Owlster Fighter* yang telah menemani dan memberikan pengalaman yang luar biasa selama perkuliahan berlangsung.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi yang peneliti susun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka dalam menerima kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Demikian penelitian skripsi ini peneliti buat dengan harapan dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, 24 Juli 2024

Giffa Athiyyah Putri

NIM. 04041382025058

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SYARAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Self Criticism</i>	15
1. Pengertian <i>Self Criticism</i>	15
2. Faktor-faktor Pembentuk <i>Self Criticism</i>	16
3. Aspek-aspek <i>Self Criticism</i>	18

B.	Regulasi Emosi	20
1.	Pengertian Regulasi Emosi	20
2.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	22
3.	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	24
C.	<i>Bullying</i>	26
1.	Pengertian <i>Bullying</i>	26
2.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	27
3.	Dampak dari <i>Bullying</i>	28
D.	Peran Regulasi Emosi Terhadap <i>Self Criticism</i>	29
E.	Kerangka Berpikir	31
F.	Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
A.	Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB.....	32
B.	Definisi Operasional Variabel VT dan VB.....	32
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	34
D.	Metode Pengumpulan Data.....	36
E.	Validitas dan Reliabilitas	40
F.	Metode Analisis Data	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
A.	Orientasi Kancah.....	44
B.	Laporan Pelaksanaan	46
1.	Persiapan Administrasi	46
2.	Persiapan Alat Ukur	47
3.	Pelaksanaan Penelitian	55
C.	Hasil Penelitian	62
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	62
2.	Deskripsi Data Penelitian	66
3.	Hasil Analisis Data Penelitian	67
D.	Hasil Analisis Tambahan.....	70
1.	Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Usia	70
2.	Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
3.	Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Domisili	74

4. Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Pengalaman <i>Bullying</i>	75
5. Uji Sumbangan Efektif Aspek Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i>	77
6. Uji Tingkat Mean pada Variabel <i>Self Criticism</i>	79
E. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	86
1. Bagi Remaja korban <i>bullying</i> relasional.....	86
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	87
C. Kelemahan Penelitian.....	87
DAFTAR PUSTAKA.....	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Butir Pernyataan	37
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Criticism</i>	38
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	40
Tabel 4.1 Distribusi <i>Self Criticism</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Criticism</i>	51
Tabel 4.3 Distribusi Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi.....	55
Tabel 4.5 Tanggal Penyebaran Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	59
Tabel 4.6 Tanggal Penyebaran Skala Kuesioner.....	62
Tabel 4.7 Deskripsi Berdasarkan Usia Responden Penelitian	63
Tabel 4.8 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Penelitian	64
Tabel 4.9 Deskripsi Berdasarkan Domisili Responden Penelitian.....	64
Tabel 4.10 Deskripsi Berdasarkan Pengalaman <i>Bullying</i> Responden Penelitian.....	65
Tabel 4.11 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik.....	66
Tabel 4.12 Formulasi Kategorisasi.....	66
Tabel 4.13 Formulasi Kategorisasi <i>Self Criticism</i>	67
Tabel 4.14 Formulasi Kategorisasi Regulasi Emosi.....	67
Tabel 4.15 Uji Normalitas.....	68
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	69
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis	69
Tabel 4.18 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Usia.....	70
Tabel 4.19 Hasil Bonferroni Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Masih Mengalami <i>Bullying</i>	72
Tabel 4.20 Hasil Perbedaan Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Usia	73
Tabel 4.21 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	73
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Domisili	74
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Masih Mengalami <i>Bullying</i>	75
Tabel 4.24 Hasil Perbedaan Regulasi Emosi terhadap <i>Self Criticism</i> Pada Subjek Berdasarkan Masih Mengalami <i>Bullying</i>	76
Tabel 4.25 Deskripsi Data Sumbangan Efektif.....	77

Tabel 4.26 Sumbangan Efektif Regulasi Emosi.....	78
Tabel 4.27 Hasil Uji Mean Variabel <i>Self Criticism</i>	79

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	97
LAMPIRAN B	112
LAMPIRAN C	124
LAMPIRAN D	135
LAMPIRAN E.....	165
LAMPIRAN F.....	171
LAMPIRAN G	175
LAMPIRAN H	178

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF CRITICISM* PADA REMAJA
KORBAN *BULLYING* RELASIONAL**
Giffa Athiyah Putri¹, Amalia Juniary²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *self criticism* pada pada remaja korban *bullying* relasional. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran regulasi emosi terhadap *self criticism* pada pada remaja korban *bullying* relasional.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja korban *bullying* relasional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 213 orang remaja berusia 18-21 yang pernah mengalami perilaku seperti disebarakan gosip, diceritakan rahasia, disebarluaskan rumor terhadap dirinya, dan dikucilkan oleh orang lain dan sebanyak 66 responden untuk uji coba (*try out*). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang mengacu pada aspek regulasi emosi dari Gross dan Thompson (2007) dengan nilai reliabilitas 0.894 serta aspek *self criticism* dari Gilbert (2004) dengan nilai reliabilitas 0.949. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana.


Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana, diketahui nilai signifikansi adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *R Squared* adalah sebesar 0.483. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran terhadap *self criticism* secara signifikan sehingga hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *self criticism* sebesar 48.3%.

Kata Kunci : *Bullying* Relasional, Regulasi Emosi, Remaja Korban *Bullying*, *Self Criticism*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Amalia Juniary, S. Psi, M.A., Psikolog
NIP. 1979006262023212018

Dosen Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S. Psi., M.A., Psy
NIP. 19840922291803200



Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi


Giffa Athiyah Putri, S.Psi., M.Si
NIP. 19980531260722004

**THE ROLE OF EMOTIONAL REGULATION TOWARS SELF CRITICISM IN
TEENAGERS VICTIMS OF RELATIONAL BULLYING**

Giffa Athiyyah Putri¹, Amalia Juniarly²

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of emotional regulation on self-criticism in adolescent victims of relational bullying. The hypothesis in this study is that there is a role of emotional regulation on self-criticism in adolescent victims of relational bullying.

The population in this study were adolescent victims of relational bullying. The number of samples in this study was 213 adolescents aged 18-21 who had experienced behavior such as being spread gossip, told secrets, spread rumors about themselves, and being ostracized by others and 66 respondents for the trial (try out). Sampling in this study used a purposive sampling technique. This study uses a measuring instrument that refers to the emotional regulation aspect of Gross and Thompson (2007) with a reliability value of 0.894 and the self-criticism aspect of Gilbert (2004) with a reliability value of 0.949. Data analysis in this study uses a simple regression analysis technique.

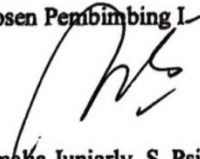
Based on the results of the simple regression analysis, the significance value is 0.000 ($p < 0.05$) and the R Squared value is 0.483. This shows that emotional regulation has a significant role in self-criticism so that the hypothesis in this study can be accepted. The effective contribution of emotional regulation to self-criticism is 48.3%.

Keywords: *Adolescent Victims of Bullying, Emotion Regulation, Relational Bullying, Self Criticism*

¹*Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University*

²*Lectures of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I


Amalia Juniarly, S. Psi, M.A., Psikolog
NIP. 1979006262023212018

Dosen Pembimbing II


Yeni Anna Appulembang, S. Psi., M.A., Psy
NIP. 19840922291803200



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju tahap masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan aspek yang meliputi perkembangan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Masa remaja menurut Monks (dalam Rizkyta, 2017) dimulai pada usia 12-15 tahun untuk remaja awal, 15-18 tahun untuk remaja pertengahan, dan usia 18-21 tahun untuk remaja akhir. Zhao dan Chang (2019) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa dengan berbagai dinamika yang dimulai dengan masa percintaan, mengenal diri sendiri, dan juga solidaritas terkait pertemanan.

Masa remaja menurut Steinberg (2016) merupakan masa dimana periode transisi biologis, sosial, dan psikologis sedang terjadi. Salah satu pada proses transisi yang ada di proses perkembangan remaja yaitu transisi sosial merupakan proses yang ditandai dengan bertambah luasnya jaringan pertemanan di lingkup teman sebaya. Pada transisi sosial yang penting dalam masa perkembangan remaja adalah meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya, pola perilaku sosial yang lebih matang, pengelompokan sosial baru, dan nilai-nilai baru dalam pemilihan teman (Hurlock, 2015). Yusuf dan Fahrudin (2012) menjelaskan bahwa teman sebaya akan membentuk terhadap perkembangan dan penguatan tingkah laku *bully*, sikap anti sosial dan tingkah laku devian lain di kalangan anak-anak.

Kasus *bullying* hingga saat ini menjadi risiko yang tidak ada batasnya dari waktu ke waktu. Banyaknya kasus *bullying* yang terjadi di setiap tahunnya membuat hal ini semakin mengkhawatirkan dan menjadi fokus dan perhatian dari pemerintah dan masyarakat (Sulfemi & Yasita, 2020). Dilansir pada Republika berdasarkan data yang dirilis oleh KPAI pada Februari 2023 tercatat adanya kenaikan angka kasus *bullying* sebanyak 1.138 kasus kekerasan fisik dan psikis dan 2.473 laporan untuk kasus di tingkat pendidikan dan sosial media yang disebabkan oleh *bullying* dan kini terus meningkat (Alamsyah, 2023). Berdasarkan data dari Pusdatin KPAI pada Oktober 2023 dilaporkan sebanyak 1.478 kasus terhadap kekerasan pada anak.

Thornberg dan Knutsen (2011) menjelaskan bahwa kasus *bullying* sering terjadi pada remaja dikarenakan adanya alasan-alasan individualis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2024) aksi *bullying* sering kali terjadi di Indonesia pada remaja yang sedang mencari jati dirinya saat berusia 18 hingga 22 tahun yang melakukan aksi *bullying* verbal dan relasional yang mengakibatkan korban merasakan terkucilkan, lemah, dan merasa bersalah. Fitri (2024) juga menambahkan bahwa *bullying* yang terjadi pada penelitiannya karena kurangnya perhatian yang diberikan orang tua, ketidakpedulinya terhadap nasehat orang tua yang sebagian dari orang tua merasa tidak sanggup untuk mendidik dan melepaskan perhatiannya terhadap anak, dan faktor terakhir adalah faktor yang terbesar terhadap berubahnya perilaku anak adalah lingkungan sekitar.

Bentuk dari *bullying* ini terbagi menjadi tiga bentuk yaitu bentuk *bullying* fisik seperti tindakan yang melukai fisik korban, *bullying* verbal yang penggunaan bahasa untuk melukai korban seperti penghinaan, dan *bullying* relasional (Coloroso, 2007).

Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti terkait responden penelitian yang mengalami relasional *bullying*. Hal ini dikarenakan menurut yayasan SEJIWA (2008) menjelaskan bahwa *bullying* relasional ini tidak mudah dideteksi dan tidak bisa diamati tanpa pemantauan.

Bentuk dari korban *bullying* relasional (*relational bullying*) yang dialami adalah mencakup perilaku seperti disebarakan gosip, diceritakan rahasia, disebarluaskan rumor, dipandang sinis, dicibir dan diucilkan orang lain (Williford, 2015). Bentuk *bullying* relasional ini terjadi ketika seseorang atau sebuah kelompok secara berulang dan sengaja melakukan kekerasan fisik maupun verbal yang menyebabkan kerusakan relasional pada individu. Individu tersebut mengalami perasaan seperti dintimidasi seseorang, diuntit dan dimanipulasi (Coloroso, 2007). Coloroso (2007) juga menambahkan bahwa bentuk dari korban *bullying* relasional ini biasanya berbentuk seperti pengasingan atau ditolak seseorang secara sengaja yang bertujuan untuk merusak pertemanan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Septiyan (2023), *bullying* tipe relasional ini merupakan bentuk *bullying* diperingkat kedua yang sering dialami oleh korban yaitu dengan persentase sebanyak 21% partisipan. Korban yang mengalami kasus *bullying* secara emosional/relasional ini mengalami *bullying* seperti dijauhi, didiskriminasi, atau pun dihina di muka umum yang kemudian mengganggu korban tersebut secara mendalam.

Tindakan dari bentuk *bullying* relasional ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari semua kalangan masyarakat, dikarenakan sebagian besar tindakan *bullying* terjadi dapat berdampak pada kesehatan mental (Wright, 2016). Muthmainah (2017)

menyatakan bahwa tindakan dari *bullying* ini akan berdampak jangka panjang dan akan berdampak buruk yang tidak akan pernah hilang selama masa hidupnya. Hal ini didukung pada penelitian Halliday (2021) yang menyampaikan bahwa dampak dari *bullying* yang terjadi di masa remaja dapat berdampak ke individu terbagi menjadi dua yaitu *short term* dan *long term*. Efek dari *bullying* ini dapat berdampak dari 1 tahun dari peristiwa hingga 8 tahun kedepannya.

Pratama dan Ningsih (2023) juga menjelaskan bahwa pada korban *bullying* ini berdampak belasan bahkan puluhan tahun setelahnya dan akan sangat sulit sembuh karena akan berdampak buruk pada perkembangan anak tersebut kedepannya. Selain itu Dhamayanti (2021) juga menambahkan bahwa efek *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah dapat berlangsung lama sehingga trauma psikologis dapat jauh lebih dalam dan berlangsung selama bertahun-tahun setelah kejadian. Reisen, Viana, dan Neto (2019) menyampaikan bahwa kesulitan pada individu yang mengalami *bullying* di masa lalu dapat berdampak pada remaja akhir.

Menurut Duarte, Gouveia, & Rodrigues (2015) korban *bullying* yang dilakukan oleh teman sebaya berhubungan dengan bentuk kritik diri atau *self criticism* yang lebih parah yang ditandai dengan kemarahan dan penghinaan terhadap diri sdan juga kemauan untuk menganiaya dan melukai diri. Pada penelitian yang juga dilakukan oleh Duarte, Pinto-Gouveia, dan Rodrigues (2015) menunjukkan bahwa salah satunya pada pengalaman *bullying* berhubungan dengan bentuk kritik diri negatif atau *self criticism* seperti *self hated*, *inadequate self*, dan *reassurance self* yang rendah.

Gilbert (1997) menjelaskan bahwa *self criticism* atau disebut sebagai kritik diri merupakan perasaan individu seperti menyalahkan diri sendiri dikarenakan oleh suatu hal yang tidak bisa individu tersebut hadapi di kehidupan nyata sehingga mengutuk pemikiran dan menimbulkan *stress* dan depresi. Gilbert (2004) mengungkapkan bahwa ada tiga aspek yang membentuk *self criticism* atau kritik diri yaitu *inadequate self*, *hated self*, dan *reassured self*.

Aspek pertama merupakan *inadequate self*, yaitu individu merasa dirinya tidak memadai atau tidak cukup saat menghadapi kegagalan. Penelitian yang dilakukan Febriana, Poeranto, dan Kapti (2016) menyatakan hasil dari sesi terapi yang dilakukan menunjukkan bahwa korban *bullying* mengalami pikiran negatif seperti merasa dirinya bodoh, diawasi, tidak dihargai, dan merasa tidak disukai oleh teman-temannya.

Aspek kedua merupakan *hated self*, yaitu individu yang menimbulkan respon benci terhadap pengalaman yang ia alami dengan ditandai perasaan tidak suka pada diri seperti perilaku yang agresif, sadis, dan keinginan untuk menganiaya dan menyakiti diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Fedriansyah, dan Gutama (2016) menyatakan hasil dari wawancaranya dengan subjek korban *bullying* menunjukkan sikap membenci dirinya sendiri dikarenakan perkataan-perkataan *bully* yang menyinggung penampilan fisiknya. Aspek yang ketiga merupakan *reassured self*, yaitu perasaan individu dimana merasa bahwa tidak mampu untuk peduli terhadap dirinya sendiri, tidak mampu meyakinkan diri sendiri, dan tidak dapat mendukung diri sendiri.

Menurut Ozer (2019), individu yang memiliki *self criticism* peka terhadap persetujuan dan kritik dari orang lain, menghakimi dan berorientasi pada prestasi orang

lain, kurang menikmati pencapaian mereka, menganalisis diri mereka sendiri dengan hati-hati, tidak puas dengan hubungan interpersonal dan menghasilkan emosi negatif sebagai konsekuensi dari kesulitan hidup sehingga lebih responsif secara emosional terhadap kegagalan yang dirasakan dan mengalami afeksi negatif yang lebih tinggi.

Joorman (2022) bahwa *self criticism* dan regulasi emosi dapat berinteraksi dengan penggunaan respon dari regulasi emosi. Jika regulasi emosi menghasilkan respons emosional yang lebih negatif maka selanjutnya respons emosional itu dapat memperpanjang pengalaman emosional negatif.

Polack (2021) meneliti bagaimana *self criticism* dan regulasi emosi bekerja dengan menggunakan tiga respons negatif dan positif. Pada respons negatif seperti mencoba memikirkan cara mengubah situasi untuk mengatasi tekanan, mengalihkan perhatian ke emosi negatif dan berulang kali memikirkan peristiwa negatif. Sementara pada regulasi pada respons terhadap emosi positif seperti mengalihkan perhatian ke keadaan suasana hati yang positif, mengatribusikan hal-hal positif suasana hati menyatakan kualitas pribadi, dan meremehkan pentingnya suatu peristiwa.

Regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) merupakan proses dimana korban *bullying* relasional mampu mengatasi, mengatur, dan mengelola emosi untuk mencapai keseimbangan emosional. Gross dan Thompson (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki dari tiga aspek yaitu mengatur emosi positif (+) dan emosi negatif (-) dengan cara meningkatkan atau menurunkannya, dapat mengendalikan emosi baik secara sadar, mudah, dan otomatis, dan dapat mengontrol situasi menjadi lebih baik atau lebih buruk dari masalah yang dihadapi.

Ayers dan DeVisser (2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi sangat penting dalam cara individu merespons stres dan mengendalikan emosi. Menurut Greenberg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Greenberg dan Stone (1999) menjelaskan bahwa kemampuan dalam regulasi emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti peran regulasi emosi terhadap *self criticism* pada remaja korban *bullying* relasional.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk menemukan “apakah ada peran antara regulasi emosi terhadap *self criticism* pada remaja korban *bullying* relasional?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *self criticism* pada pada remaja korban *bullying* relasional.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kaji terkait peran regulasi emosi terhadap *self criticism* serta dapat memberikan sumbangan terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan psikologi klinis dan positif.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pengetahuan pada responden untuk memiliki pandangan tentang regulasi emosi yang baik sehingga dapat menurunkan perilaku *self criticism* pada remaja korban *bullying* relasional.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melalui penelitian ini akan memberi minat untuk lebih lanjut mengembangkan penelitian mengenai peran antara *self criticism* dan regulasi emosi.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Dewita Ramadani, Eka Wahyuni, dan Dede Rahmat Hidayat pada tahun 2022 yang berjudul “Gambaran Kritik Diri (*self-criticism*) Pada Mahasiswa”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta pada angkatan 2018-2021 dengan jumlah sampel

adalah 186 mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat *self criticism* pada mahasiswa, dalam hal menilai bagaimana orang berhubungan terhadap diri mereka sendiri dalam menghadapi situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial. Pada temuan penelitian ini ditemukan bahwa 186 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta pada angkatan 2018-2021 memiliki gambaran *self criticism* sedang berdasarkan tiga aspek yaitu *inadequate self* (diri yang tidak memadai), *reassured self* (meyakinkan diri sendiri) dan aspek *hated self* (membenci diri sendiri). Berdasarkan hasil rata-rata skor yang didapat secara keseluruhan dari masing-masing aspek mahasiswa memiliki gambaran *self criticism* yang tinggi pada aspek *inadequate self* yaitu mahasiswa menganggap bahwa dirinya tidak memadai. Ketika menghadapi kegagalan atau kemunduran yang terjadi pada dirinya.

Temuan penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk melihat gambaran *self criticism* pada subjek mahasiswa, dalam hal menilai bagaimana seseorang berhubungan terhadap diri mereka sendiri dalam situasi kegagalan dan kehilangan status pribadi dan sosial. Sementara pada penelitian yang akan dilakukan peneliti untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian diatas merupakan mahasiswa dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja korban *bullying*.

Pada penelitian kedua adalah penelitian yang dilakukan oleh Saffirah Rahayu Jannah, Istar Yuliadi, dan Berliana Widi Scarvanovi pada tahun 2022 yang berjudul *The mediating effect of self-criticism on college students emotion dysregulation and intention to self-harm*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 18-23 tahun

dengan jumlah sampel sebanyak 59 orang. Tujuan dari penelitian ini untuk meneliti pengaruh *self criticism* yang menjadi mediator dalam hubungan antara disregulasi emosi dan intensi menyakiti diri mahasiswa. Penemuan dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan disregulasi emosi yang tinggi lebih cenderung memiliki niat menyakiti diri sendiri karena cenderung mengkritik diri sendiri. Namun, mereka yang memiliki disregulasi emosi yang tinggi masih memiliki niat menyakiti diri yang tinggi bahkan tanpa kritik diri.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk meneliti pengaruh *self-criticism* sebagai mediator dalam hubungan antara disregulasi emosi dan intensi menyakiti diri mahasiswa. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian diatas merupakan mahasiswa dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Pada penelitian ketiga adalah penelitian yang dilakukan Inca Agustina A, Naomi Soetikno, Fransisca Iriani R. Dewi pada tahun 2021 yang berjudul “Kritik Diri Sebagai Mediator Pada Hubungan Konsep Diri Dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban Perundungan”. Populasi pada penelitian ini merupakan remaja usia 12–21 tahun yang pernah atau sedang mengalami peristiwa *bullying* dengan sampel sebanyak 68 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dari peranan *self criticism* sebagai moderator pada hubungan antara konsep diri dan perilaku *nonsuicidal self injury* pada remaja korban *bullying*. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa ada *self criticism* yang berperan sebagai mediator yang sempurna pada hubungan antara konsep diri dan perilaku NSSI remaja korban *bullying*. Hasil penelitian ini juga

menunjukkan bahwa konsep diri ini berkorelasi secara negatif dengan *self-criticism* dan perilaku NSSI.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk mengetahui peranan kritik diri sebagai moderator pada hubungan antara konsep diri dan perilaku *nonsuicidal self-injury* pada remaja korban *bullying*. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian diatas merupakan remaja yang usia 12-21 tahun yang pernah atau sedang mengalami peristiwa *bullying* dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Pada penelitian keempat adalah penelitian yang dilakukan oleh Huaiyu Zhang, Singleton, Pollard, Pittman, Lamis, Fischer, dan Kaslow pada tahun 2017 yang berjudul *Self Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion*. Populasi pada penelitian ini adalah orang dewasa yang berasal dari Afrika-Amerika dari rumah sakit umum yang menyediakan perawatan kesehatan medis dan mental untuk individu berpenghasilan rendah dengan jumlah sampel sebanyak 147 orang. Tujuan penelitian ini untuk menyelidiki peran *self compassion* dalam mengurangi efek kritik diri pada gejala depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self criticism* berhubungan positif dengan gejala depresi dan berhubungan negatif dengan *self compassion*, dan *self compassion* berhubungan negatif dengan gejala depresi.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk mengetahui peran *self compassion* dalam mengurangi efek kritik diri pada gejala depresi. Sementara penelitian yang akan

dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian diatas dewasa yang berasal dari Afrika-Amerika dari rumah sakit umum yang menyediakan perawatan kesehatan medis dan mental untuk individu berpenghasilan rendah dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Pada penelitian kelima adalah penelitian yang dilakukan oleh Shinantya Ratnasari dan Julia Suleeman pada tahun 2017 yang berjudul “Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi”. Sampel pada penelitian ini adalah 81 mahasiswa Fakultas Psikologi UI, terdiri dari 48 perempuan dan 33 laki-laki. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam dimensi *cognitive reappraisal* antara perempuan dan laki-laki, sedangkan dalam dimensi *expressive suppression* ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki sehingga dalam regulasi emosi secara umum pun ada perbedaan antara perempuan dan laki-laki. Hasil ini sesuai dengan hipotesis penelitian.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk mengetahui perbedaan dalam regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki, sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Pada penelitian keenam adalah penelitian yang dilakukan oleh Putri Maharani Yusuf dan Ika Febrian Kristina pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Menengah Atas”. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang menempuh pendidikan di SMA Mardasiswa Semarang yang berjumlah 160 siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Hasil penelitian menunjukkan Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = .26$ dengan $p = .00$ ($p < .01$). Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 6.76% pada perilaku prososial.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk mengetahui peran antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA. Sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism*. Selanjutnya subjek pada penelitian ini adalah remaja SMA dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Pada penelitian ketujuh adalah penelitian yang dilakukan oleh Jahangir Kashefinishabouri, Zahra Eftekhar Saadi, Reza Pasha, Alireza Heidari, dan Behnam Makvandi pada tahun 2021 yang berjudul “*The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Emotion-Regulation Training on Rumination and Social Anxiety in Teenagers Prone to Addiction*”. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua remaja laki-laki berusia 13 hingga 18 tahun yang tinggal di pusat pengasuhan

kelompok di Teheran pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas terapi kognitif berbasis kesadaran dan pelatihan pengaturan emosi pada perenungan dan kecemasan sosial pada remaja rentan kecanduan yang tinggal di pusat pengasuhan kelompok pada tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi kognitif berbasis mindfulness dan pelatihan pengaturan emosi terhadap perenungan dan kecemasan sosial pada remaja ($p < 0,05$) dimana dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif berbasis mindfulness dan pelatihan pengaturan emosi dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial dan ruminasi pada remaja rentan kecanduan.

Penelitian diatas memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan. Penelitian yang dilakukan diatas dilakukan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif berbasis kesadaran dan pelatihan pengaturan emosi pada perenungan dan kecemasan sosial pada remaja rentan kecanduan yang tinggal di pusat pengasuhan kelompok, sementara penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk melihat peran regulasi emosi terhadap *self criticism* pada remaja korban *bullying*. Selanjutnya subjek pada penelitian ini adalah remaja laki-laki berusia 13 hingga 18 tahun yang tinggal di pusat pengasuhan kelompok di Teheran dan subjek pada penelitian peneliti adalah remaja dari korban *bullying*.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada dan sampai saat ini, belum ada penelitian yang membahas Peran Regulasi Emosi Terhadap *Self Criticism* Pada Remaja Korban *Bullying* Relasional. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2017). Perbedaan adaptasi, modifikasi, dan konstruksi skala. Diakses melalui : <https://www.semestapsikometrika.com/2017/09/perbedaan-adaptasi-modifikasi-dan.html> (Diakses pada 22 Januari 2024).
- Alamsyah, I. (2023). KPAI Catat Ada Sebanyak 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak pada 2023. Diakses melalui : <https://news.republika.co.id/berita/s29ndx349/kpai-catat-ada-sebanyak-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-pada-2023> (Diakses pada 24 September 2024).
- Álvarez-García, D., García, T., & Núñez, J. (2015). *Predictors of school bullying perpetration in adolescence: A systematic review. Aggression and Violent Behavior*, 23, 126-136. <https://doi.org/10.1016/J.AVB.2015.05.007>.
- Amalia, Rezha Nur., Ragil Setia Dianingati, Eva Annisaa. (2022). Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas, kuesioner pengetahuan dan perilaku SWAMEDIKASI. *Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9-15.
- Amelia, P. A., Suryani, S., & Hendrawati, S. (2022). Perilaku *bullying* dan dampaknya yang dialami remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(2), 1-12.
- Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik diri sebagai mediator pada hubungan konsep diri dan perilaku *nonsuicidal self-injury* remaja korban perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 317-326.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berking, M. dan Whitley, B. (2014). *Emotion regulation: definition and relevance for mental health from affect regulation training: a practitioners' manual*, 5-7. Doi: 10.1007/978-1-4939-1022-9_2
- Baiocco, R., Pistella, J., Salvati, M., Ioverno, S., & Lucidi, F. (2018). *Sports as a risk environment: homophobia and bullying in a sample of gay and heterosexual men. Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 22(4), 385-411.
- Chen, H. (2016). *A theoretic review of emotion regulation. Open Journal of Social Sciences Scientific Research Publishing*, 4(1), 147-153. Doi: 10.4236/jss.2016.42020
- Coloroso, B. (2007). *The bully, The bullied, and the bystander*. New York: HarperCollins.

- Dhamayanti, M. (2021). *Bullying: fenomena gunung es di dunia pendidikan*. *Sari Pediatri*, 23(1), 67.
- Dennis, T. A. (2007). *Interactions between emotion regulation strategies and affective style: implications for trait anxiety versus depressed mood*. *Motivation and Emotion*, 31(3), 200–207. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9069-6>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). *Being bullied and feeling ashamed: implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls*. *Journal of Adolescence*, 44, 259–268.
- Engen, H., & Singer, T. (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Social cognitive and affective neuroscience*, 10 9, 1291-301 . <https://doi.org/10.1093/scan/nsv008>.
- Febriana,B., Poeranto,S., Kapti,RE. (2016). Pengaruh terapi kognitif terhadap harga diri remaja korban *bullying*. *Jurnal ilmu Keperawatan*. 4(1).
- Firdaus, L. A., Ismanto, H. S., & Widiharto, C. A. (2020). Bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengembangkan regulasi emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 101-111.
- Fitri, D. (2024). Fenomena kenakalan remaja akibat aksi *bullying*. *SAKOLA: Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 1(1), 7-10.
- Ghozali, Imam. 2018. Aplikasi analisis *multivariate* dengan program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). *Criticizing and reassuring oneself: an exploration of forms, styles and reasons in female students*. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. <http://dx.doi.org/10.1348/014466504772812959>.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). *Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence*. *Adolescent Emotional Development and The Emergence of Depressive Disorders*, 1, 195-214.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). *Self-criticism and self-warmth: an imagery study exploring their relation to depression*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200. <https://doi.org/10.1891/jcop.20.2.183>

- Gilbert, P., Procter, S. (2006). *Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. Clinical Psychology and Psychotherapy*. 13. 353-379.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *PSIKODIMENSIA*, 22(1), 83-95.
- Golestaneh, S. M., Dehghani, F., & Hoseini, F. S. (2017). *Comparison of self-criticism in obsessive-compulsive, major depression patients and normal people. Jentashapir Journal of Health Research*, 8(3). <https://doi.org/10.5812/jjhr.62161>
- Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. Society for Psychophysiological Research from Cambridge University*, 39, 281-291. Doi: 10.1017.0048577201393198
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: current status and future prospects. Psychological inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations. Handbook of Emotion Regulation*, 3-24. Retrieved from: <https://search.proquest.com/docview/621612529?accountid=14468%0A>
- Halamová, J., Kanovský, M., Varšová, K., & Kupeli, N. (2018). Randomised controlled trial of the new short-term online emotion focused training for self-compassion and self-protection in a nonclinical sample. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 40, 333 - 343. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9933-4>.
- Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C., & Turnbull, D. (2021). *The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. Journal of school violence*, 20(3), 351-373.
- Halamová, J., Koróniová, J., & Baránková, M. (2019). Differences in Guided Imagery between High and Low Self-Critical Participants: Consensual Qualitative Research Analysis. *The Qualitative Report*, 24, 2977-2996. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2019.3891>.
- Hurlock Elizabet, 2015, Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang hidup Jakarta: Erlangga.
- Jannah, S. R., Yuliadi, I., & Scarvanovi, B. W. (2022). *The mediating effect of self-criticism on college students emotion dysregulation and intention to self-harm. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 65-76.

- Jarell, A. dan Lajoie, Susan P. (2017), *The regulation of achievements emotions: implications for research and practice. Canadian Psychological Association*, 58(3), 276-287. Doi: 10.1037/cap0000119
- Joorman, Jutta. 2022. *Self-criticism and emotion regulation in adolescence*. Diakses melalui : <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/thoughts-and-feelings/202207/self-criticism-and-emotion-regulation-in-adolescence>. (Diakses pada 15 November 2023)
- Kashefinishabouri, J., Eftekhar Saadi, Z., Pasha, R., Heidari, A., & Makvandi, B. (2021). *The effect of mindfulness based cognitive therapy and emotion-regulation training on rumination and social anxiety in teenagers prone to addiction. Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 10(1), 1-11.
- Koole, Sander L. (2009). *The psychology of emotion regulation: An integrative review. Journal of Cognition and Emotion*, 23(1), 441. Doi: 10.1080/02699930802619031
- Kupeli, N., Chilcot, J., Schmidt, U. H., Campbell, I. C., & Troop, N. A. (2013). *A confirmatory factor analysis and validation of the forms of self-criticism/reassurance scale. British Journal of Clinical Psychology*, 52(1), 12-25.
- Lear, M. K., Wilkowski, B. M., & Pepper, C. M. (2019). *A daily diary investigation of the defective self model among college students with recent self-injury. Behavior therapy*, 50(5), 1002-1012.
- Myers, P. J. (2007). *Investigating aspects of self-criticism and emotional intelligence in university students*. (Disertasi tidak dipublikasikan).
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T., & Chacko, T. (2017). The Structure of Common Emotion Regulation Strategies: A Meta-Analytic Examination. *Psychological Bulletin*, 143, 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal psikologi*, 2(2), 160-178.
- Olweus, D. (1999). *The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London & New York: Routledge
- Ozer, E. (2019). *The impact of core self-evaluation on self-criticism. Universal Journal of Educational Research*, 7(7), 1526-1531.
- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku *bullying* terhadap teman sebaya pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614-620.

- Polack, R., Everaert, J., Uddenberg, C., Kober, H., & Joormann, J. (2021). *Emotion regulation and self-criticism in children and adolescence: longitudinal networks of transdiagnostic risk factors*. *Emotion*, 21(7), 1438.
- Pratama, F. R., & Ningsih, R. (2023). Pengalaman peserta didik dalam menghadapi perilaku *bullying* di SMK PGRI 2 Kediri. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*. 6,1132-1140.
- Purba, Novia Sri. Septiyan. (2023). Gambaran perilaku *bullying* pada remaja. *Psikoborneo*, 11(4), 577-582.
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran kritik diri (*self-criticism*) pada mahasiswa. *iiCET*, 10(1), 185-192.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46.
- Reisen, A., Viana, M., & Neto, E. (2019). Adverse childhood experiences and bullying in late adolescence in a metropolitan region of Brazil. *Child abuse & neglect*, 92, 146-156 . <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.04.003>.
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). *Self-criticism self-report measures: systematic review*. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450–489. <https://doi.org/10.1111/papt.12171>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). *Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents*. *Frontiers in psychology*, 11, 946.
- Sandquist, G. E., Karin. B.F., Grenyer. P. T. (2009). *The relation of early environmental experience to shame and self criticism : Psychological pathways to depression*. *Australia: Australian Psychological Society*, 161-166.
- Santrock, John W. 2011. *Life span development : perkembangan masa hidup* (Edisi Ke-13) Jilid 1. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Schott, R. M., & Sondergaard, D. M. (Eds.). (2014). *School bullying: new theories in context*. Cambridge University Press.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: the psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press, USA.
- Shahar, B., Szepeswol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi,S., & Levit-Binnun, N. (2014). *A wait-list randomized controlled trial of loving-*

- kindness meditation programme for self-criticism. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(4), 346-356. <https://doi.org/10.1002/cpp.1893>
- Sharpe, E. E., Schofield, M. B., Roberts, B. L., Kamal, A., & Maratos, F. A. (2023). *Exploring the role of compassion, self-criticism and the dark triad on obesity and emotion regulation. Current Psychology*, 1-11.
- Sigurdson, J. F., Undheim, A. M., Wallander, J. L., Lydersen, S., & Sund, A. M. (2015). *The long-term effects of being bullied or a bully in adolescence on externalizing and internalizing mental health problems in adulthood. Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9, 1-13.
- Steinberg, L. (2013). *Tenth Edition: Adolescence* (Tenth Edit). McGraw-Hill Higher Education.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif, dan R dan D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku *bullying*. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133–147.
- Tamir, M. (2016). *Why do people regulate their emotions? a taxonomy of motives in emotion regulation. Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. Doi: [10.1177/1088868315586325](https://doi.org/10.1177/1088868315586325)
- Thompson, R. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307. <https://doi.org/10.1007/BF01319934>.
- Tyas, M. R. (2021). *Analisis Praktik Confession Berbasis Anonimitas Melalui Akun Menfess (Studi Netnografi pada Pengguna Akun@ collegemenfess di Twitter)* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Urry, H., & Gross, J. (2010). Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 352 - 357. <https://doi.org/10.1177/0963721410388395>.
- Utomo, K. D. M. (2019). *Cognitive behavioral therapy untuk meningkatkan self-efficacy akademis pada siswa SMA korban bullying relasional. Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 1(1), 40-50.

- Wahyuni, E., Fitri, S., & Cahyawulan, W. (2021). *Emotion regulation difficulties and self-criticism among university students during COVID-19 pandemic in Indonesia*. In *2nd Auckland International Conference on Social Sciences, Education, Entrepreneurship and Technology 2021 (AICSEET 2021)*, (94-103).
- Wardani, N. L. P. E. P., Meriyani, D. A., & Megaputri, P. S. (2021). Kedekatan kelompok teman sebaya dan harga diri pada remaja berhubungan dengan perilaku bully. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 579-588.
- Warren, Ricks. (2015). *Emotion regulation in Borderline Personality Disorder: The Role of Self-criticism, Shame, and Self-compassion*. Diakses melalui : <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/110727/pmh1290.pdf;sequence=1> (Diakses pada 20 November 2023)
- Williams, W., Morelli, S., Ong, D., & Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115, 224–254. <https://doi.org/10.1037/pspi0000132>.
- Williford, A. (2015). *Intervening in bullying: differences across elementary school staff members in attitudes, perceptions, and self-efficacy beliefs*. *Children & Schools*, 37(3), 175-184.
- Wright, M. F. (2016). *Bullying among adolescents in residential programs and in public school: the role of individual and contextual predictors*. *Journal of Aggression, Conflict, and Peace Research*, 8(2).
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J., Cunha, M., & Carvalho, S. (2016). *Self-criticism and depressive symptoms mediate the relationship between emotional experiences With Family And Peers And Self-injury In Adolescence*. *The Journal of psychology*, 150(8), 1046-1061.
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 6(3), 98-104.
- Zakiyah, E. Z., Fedryansyah, M., & Gutama, A. S. (2018). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 1(3), 265-279.
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). *Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion*. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.
- Zhao, R. B., & Chang, Y. C. (2019). *Students' family support, peer relationships, and learning motivation and teachers fairness have an influence on the victims of bullying in middle school of Hong Kong*. *International Journal of Educational Methodology*, 5(1), 111–121.