

## **Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja: Bagaimana Peranan Konsep Diri dan Regulasi Emosi?**

**Novi Anggraeni**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Dyan Evita Santi**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Rahma Kusumandari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [novianggraeni229@gmail.com](mailto:novianggraeni229@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to examine the relationship between self-concept and emotion regulation with bullying tendencies in adolescents. The research used a quantitative method with a correlational approach. The subjects were junior high school students aged 12–15 years. The sampling technique used was quota sampling. The instruments used were the self-concept scale, emotion regulation scale, and bullying tendency scale, which were developed based on relevant theories. Data analysis was conducted using multiple regression to determine both simultaneous and partial relationships among variables. The results showed a significant relationship between self-concept and emotion regulation with bullying tendencies. The study concluded that adolescents with negative self-concept and maladaptive emotion regulation tend to show higher tendencies toward bullying behavior. This research is expected to contribute to the development of bullying prevention programs by taking into account adolescents' psychological aspects.*

**Keywords:** *adolescents; bullying behavior; emotion regulation; self-concept;*

### **Abstrak**

Perilaku bullying merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh seseorang atau kelompok terhadap individu yang dianggap lebih lemah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 301 siswa, yang dipilih menggunakan teknik kuota sampling. Skala penelitian meliputi skala konsep diri yang diadaptasi dari Goni dkk. (2011) dengan nilai cronbach alpha 0,976, skala regulasi emosi yang merujuk pada Thompson (1994) dengan nilai cronbach alpha 0,975, serta skala perilaku bullying yang merujuk pada Solberg dan Olweus (2003) dengan nilai cronbach alpha 0,978, yang keseluruhannya menunjukkan kualitas psikometri yang baik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri negatif dan regulasi emosi yang tidak adaptif lebih berpotensi untuk terlibat dalam perilaku bullying. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut dapat menjadi prediktor terhadap kecenderungan bullying pada remaja.

**Kata kunci:** *konsep diri; perilaku bullying; regulasi emosi; remaja*

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2012). Pada tahap ini, remaja diharapkan mampu menemukan jati diri, menetapkan tujuan, dan membentuk identitas diri yang sehat. Namun, apabila perkembangan sosio-emosional tidak berlangsung secara optimal, remaja cenderung mengalami kebingungan identitas dan merasa tidak mendapatkan validasi dari lingkungan sekitarnya. Kondisi ini dapat mendorong individu melakukan tindakan agresif sebagai bentuk pencarian pengakuan, salah satunya adalah perilaku bullying (Wahyudi & Burnamajaya, 2020). Bullying merupakan tindakan negatif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap orang lain yang dianggap lebih lemah (Wahyudi & Burnamajaya, 2020). Bentuk-bentuk bullying meliputi ejekan, ancaman, pemukulan, pengucilan, hingga kekerasan verbal dan non-verbal, yang sebagian besar terjadi di lingkungan sekolah. Fenomena ini menunjukkan bahwa sekolah, yang seharusnya menjadi tempat aman dan nyaman, justru bisa menjadi ruang terjadinya kekerasan sosial yang berdampak buruk bagi perkembangan remaja.

Fenomena bullying di kalangan remaja menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Menurut JPPI (2024), terdapat 573 kasus kekerasan di lingkungan pendidikan, meningkat tajam dari tahun sebelumnya. KPAI juga mencatat bahwa bullying menjadi salah satu bentuk kekerasan yang paling banyak dilaporkan di sekolah. Di Tulungagung, Dinas KBPPPA mencatat 14 kasus bullying fisik pada anak sepanjang 2023, seperti pemukulan dan pencubitan (Zuriyah, 2024). Angka ini melonjak pada 2024 menjadi 64 laporan kekerasan terhadap anak dan perempuan, dengan bullying sebagai bentuk dominan kekerasan fisik dan psikis (Fikri, 2025). Kasus-kasus ini menunjukkan bahwa bullying telah menjadi fenomena yang kerap dianggap lumrah di lingkungan remaja, khususnya di sekolah.

Perilaku bullying bukan sekadar perilaku menyimpang yang bersifat sepele, melainkan sebuah bentuk agresi sosial yang jika tidak ditangani, dapat menjalar luas dan berdampak serius terhadap perkembangan karakter pelaku. Meskipun pada awalnya pelaku merasa memperoleh dominasi dan kekuasaan (Latif & Kusnanto, 2022), namun dalam jangka panjang, hal ini dapat membentuk watak yang keras, manipulatif, serta mengikis empati terhadap orang lain. Bullying tidak hanya menciptakan luka bagi korban, tetapi juga secara perlahan menanamkan pola kekerasan yang dapat menetap dalam kepribadian pelaku dan terus terbawa hingga dewasa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku ini sering kali berakar dari dinamika psikologis internal, seperti konsep diri yang rapuh dan ketidakmampuan dalam mengelola emosi (Astuti, 2008). Penelitian Escortell dkk (2020) mengungkapkan bahwa persepsi konsep diri yang negatif berkorelasi dengan keterlibatan dalam perilaku agresif di sekolah. Dengan demikian, kegagalan remaja dalam membentuk konsep diri yang sehat dan kemampuan regulasi emosi yang adaptif dapat menjadi pemicu utama munculnya perilaku bullying, bagaikan potensi laten yang siap menciptakan konflik sosial dalam skala yang lebih luas.

Konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman hidup, interpretasi lingkungan, serta interaksi sosial yang bermakna. Menurut Hurlock (1990), konsep diri mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang menjadi landasan dalam menentukan bagaimana individu menilai dan mempersepsikan dirinya. Shavelson dkk (1976) menambahkan bahwa konsep diri terbentuk dari persepsi yang berkembang secara sistematis dan berstruktur berdasarkan pengalaman. Pada masa remaja, individu sering kali mengalami ketidakpastian identitas, yang dapat memengaruhi kemampuannya dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional. Penelitian oleh Asri dan Sunarto (2020) menunjukkan bahwa konsep diri positif memiliki kontribusi penting dalam menghindarkan remaja dari berbagai bentuk perilaku menyimpang, termasuk bullying. Hal ini sejalan dengan temuan Firmansyah & Puteri (2024), yang menyatakan bahwa konsep diri dipengaruhi oleh faktor relasi sosial seperti keluarga dan teman sebaya, yang pada akhirnya berdampak pada kepercayaan diri dan perilaku sehari-hari. Remaja dengan konsep diri positif cenderung lebih mudah beradaptasi, mengelola emosi, dan menjalin relasi sosial yang sehat, sementara remaja dengan konsep diri negatif berisiko menunjukkan perilaku manipulatif dan agresif sebagai bentuk pencarian validasi diri.

Selain konsep diri, regulasi emosi juga berperan penting dalam membentuk perilaku sosial remaja, termasuk kecenderungan melakukan bullying. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan respons emosional, baik secara sadar maupun tidak sadar (Thompson & Gross, 2007). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi, seperti menekan amarah atau kesulitan mengekspresikan emosi secara sehat, dapat memicu perilaku agresif tidak langsung, seperti bullying verbal dan sosial. Ratz & Roemer (2019) menyatakan bahwa hambatan dalam regulasi emosi, seperti impulsivitas dan ketidakjelasan emosi, dapat mendorong respons sosial yang maladaptif. Cowie dkk (2008) juga menyebutkan bahwa rendahnya regulasi emosi dan temperamen individu merupakan faktor pendorong perilaku bullying. Penelitian lain menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik membantu individu mengendalikan diri dalam situasi menekan (Ningrum dkk, 2019), sementara regulasi emosi yang rendah berkaitan dengan agresi fisik dan verbal (Hasmawati dkk 2023; Sari dkk, 2024). Oleh karena itu, konsep diri dan regulasi emosi secara bersamaan dapat menjadi prediktor kuat terhadap kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Meskipun sudah banyak penelitian yang meneliti konsep diri dan regulasi emosi secara terpisah maupun bersamaan terhadap perilaku bullying, sebagian besar masih berfokus pada identifikasi korelasi sederhana atau dilakukan di wilayah dan sampel terbatas. Penelitian terdahulu juga cenderung mengasumsikan bahwa regulasi emosi selalu berdampak positif, tanpa mengkaji secara mendalam bagaimana bentuk regulasi yang tidak adaptif justru dapat mendorong perilaku agresif yang tersembunyi, seperti bullying manipulatif. Selain itu, sebagian besar studi belum memasukkan konteks lokal dengan isu kekinian, seperti lonjakan kasus bullying yang terjadi di lingkungan sekolah di Jawa Timur, khususnya Tulungagung, yang belum banyak diangkat dalam literatur ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi hubungan antara konsep

diri dan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku bullying secara komprehensif pada remaja, dengan mempertimbangkan bentuk regulasi emosi yang maladaptif sebagai potensi pemicu perilaku agresif.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Responden dalam penelitian sebanyak 301 siswa yang diambil dengan teknik teknik kuota sampling yaitu mengambil berdasarkan kriteria tertentu (misalnya: usia, jenis kelamin, sekolah, dll.), dan menghentikan pengambilan data setelah kuota terpenuhi. Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Personal Self-Concept Questionnaire* yang mengadopsi dari Goni dkk (2011) untuk mengukur tingkat konsep diri seseorang, terdiri dari 22 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0.976$ . Skala berikutnya adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Thompson (1994) terdiri dari 24 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0.975$ . Selanjutnya, skala Perilaku bullying yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Solberg & Olweus (2003) terdiri dari 32 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0.978$ . Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson product moment dengan bantuan software SPSS versi 25.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek penelitian adalah remaja yang berumur 13-15 tahun di smp daerah Tulungagung sebanyak 301 orang yang diambil dengan teknik kuota sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Skala Konsep diri mengadopsi skala *Personal Self-Concept Questionnaire* yang dikembangkan oleh Goni dkk (2011) terdiri dari 22 item dengan nilai koefisiensi internal 0,976. Kemudian skala regulasi emosi yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada pendapat Thomson (1994) terdiri dari 24 item dengan nilai konsistensi internal 0,975. Skala perilaku bullying yang dikembangkan sendiri oleh peneliti merujuk pada pendapat Solberg dan Olweus (2003) terdiri dari 32 item dengan nilai konsistensi internal 0,978. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

## Hasil

Tabel 1. Data partisipan berdasarkan jenis kelamin

Keterangan	Jumlah	Presentase (%)
Laki - laki	124	41%
Perempuan	177	59%
Jumlah	301	100%

Berdasarkan tabel di atas, jumlah partisipan laki – laki lebih banyak dibandingkan partisipan perempuan. Partisipan laki – laki berjumlah 41% dari total partisipan, yaitu sejumlah 124 siswa. Sedangkan partisipan perempuan berjumlah

59% dari jumlah total partisipan, yaitu sejumlah 177 siswa. Secara keseluruhan total siswa yang berpartisipasi sejumlah 301 siswa.

Tabel 2. Data partisipan berdasarkan usia

Keterangan	Jumlah	Presentase (%)
13 Tahun	45	15.0%
14 Tahun	132	43.85%
15 Tahun	124	41.19%
<b>Jumlah</b>	<b>301</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas, jumlah partisipan yang berusia 14 tahun sebanyak 132 siswa. Lalu, jumlah partisipan yang berusia 15 tahun sebanyak 124 siswa. Jumlah partisipan yang berusia 13 tahun sebanyak 45 siswa.

Tabel 3. Perhitungan Kategorisasi pada skala perilaku bullying

Rumus Perhitungan			Norma Tes		
Mean	SD	Hasil	Kategori	Skor	
58,18	+ 1.5	15,553	>82	Tinggi sekali	>82
58,18	+ 0.5	15,553	81,5	Tinggi	67-82
58,18	- 0.5	15,553	66	Sedang	51-66
58,18	- 1.5	15.553	50,4	Rendah	35-50
				Rendah sekali	<35

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa skor kategori tinggi sekali bernilai > 82, sedangkan skor kategori tinggi dalam rentang nilai 67-82. Kategori sedang mencakup rentang skor dari 51-66, selanjutnya kategori rendah berada pada rentang nilai 35-50 dan kategori rendah sekali mencakup skor <35.

Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi pada skala konsep diri

Rumus Perhitungan			Norma Tes		
Mean	SD	Hasil	Kategori	Skor	
50,00	+ 1.5	8,184	>62	Tinggi sekali	> 62
50,00	+ 0.5	8,184	62,72	Tinggi	55-62
50,00	- 0.5	8,184	54.09	Sedang	47-54
50,00	- 1.5	8,184	45,90	Rendah	38-46
				Rendah sekali	< 38

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa skor kategori tinggi sekali berada pada skor >62. Lalu katogori tinggi pada rentang skor 55-62. Kategori sedang pada rentang skor 47-54. Sedangkan kategori rendah berada pada skor38-46. Dan terakhir kategori rendah sekali berada pada rentang skor <38.

Tabel 5. Perhitungan Kategorisasi pada skala regulasi emosi

Rumus Perhitungan			Norma Tes		
Mean		SD	Hasil	Kategori	Skor
41,01	+ 1.5	9,469	>56	Tinggi sekali	> 56
41,01	+ 0.5	9,469	55,21	Tinggi	47-55
41,01	- 0.5	9,468	45,74	Sedang	27-46
41,01	- 1.5	9,469	36,27	Rendah	27-36
				Rendah sekali	< 27

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi data menunjukkan bahwa skor kategori tinggi sekali berada pada skor >56. Lalu katogori tinggi pada rentang skor 47-55. Kategori sedang pada rentang skor 37-46. Sedangkan kategori rendah berada pada skor 27-36. Dan terakhir kategori rendah sekali berada pada rentang skor <27.

Tabel 6. Hasil uji normalitas

N	Sig.	Keterangan
301	0,053	Normal

Berdasarkan uji yang dilakukan menggunakan uji normalitas Kolmogorov Smirnov dengan nilai signifikasi sebesar 0,053 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil uji linearitas

Variabel	Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig.	
Konsep diri – Kecenderungan perilaku <i>bullying</i>	1223	0,112	Linear
Regulasi emosi- Kecenderungan perilaku <i>bullying</i>	1103	0,306	Linear

Berdasarkan uji yang dilakukan terdapat hubungan linear antara konsep diri dengan kecenderungan perilaku *bullying* dengan signifikasi 0,112 ( $p > 0,05$ ). Selanjutnya terdapat hubungan linear antara variabel regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* sebesar 0,306 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 8. Hasil uji multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Konsep Diri	0,507	1,971	Tidak terjadi multikolinearitas
Regulasi Emosi	0,507	1,971	Tidak terjadi multikolinearitas

Uji multikolinearitas dapat dilakukan dengan metode *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Model regresi dikatakan tidak terjadi multikolinearitas apabila memenuhi kriteria nilai *tolerance* sebesar  $0,507 > 0,10$  dan nilai VIF Sebesar  $1971 < 10.00$ . Hasil uji multikolinearitas menunjukkan hasil tidak terjadi multikolinearitas pada variabel dependen pada penelitian ini.

Tabel 9. Hasil Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Konsep Diri	0,732	Tidak terjadi heterokedastisitas
Regulasi Emosi	0,659	Tidak terjadi heterokedastisitas

Hasil uji heterokedastisitas terhadap variabel konsep diri dan regulasi emosi menggunakan korelasi Spearman's Rho diperoleh signifikansi 0,732 ( $p > 0,05$ ) pada variabel konsep diri dan pada variabel regulasi emosi diperoleh signifikansi 0,659 ( $p > 0,05$ ).

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis 1

Variabel	F	Sig.	R	R Square	Ket
Konsep diri dan Regulasi emosi dengan perilaku <i>bullying</i>	51.401	0,000	0,999 <sup>a</sup>	0,997	Diterima

Analisis statistik hubungan antara variabel Konsep diri dan Regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* yang memperoleh nilai  $F=51.401$  dengan signifikansi  $0.000$  ( $p < 0.01$ ) yang berarti terdapat hubungan sangat signifikan antara konsep diri dan regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, sehingga dengan demikian hipotesis 1 dapat diterima.

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis 2

Variabel	$\beta$	T	Sig.	Keterangan
Konsep diri dengan Perilaku <i>Bullying</i>	-0,018	-3,660	0,000	Diterima

Dari hasil uji hipotesis, variabel konsep diri memperoleh nilai  $\beta = -0,018$ ,  $t = -3,660$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dan variabel perilaku *bullying*, dengan demikian maka hasil hipotesis 2 diterima.

Tabel 12. Hipotesis 3

Variabel	$\beta$	T	Sig.	Keterangan
Regulasi emosi dengan Perilaku <i>bullying</i>	1,141	231,414	0,000	Ditolak

Sementara itu, hasil uji hipotesis variabel regilsi emosi memperoleh nilai  $\beta = 1,141$ ,  $t = 231,414$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan adanya hubungan positif sangat signifikan antara regulasi emosi dengan variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *bullying* dengan demikian maka hipotesis 3 ditolak.

## **Pembahasan**

Penelitian ini menemukan bahwa konsep diri dan regulasi emosi secara simultan memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kecenderungan perilaku bullying pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua aspek psikologis tersebut saling berinteraksi dalam membentuk kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku agresif. Temuan ini selaras dengan penelitian terdahulu seperti Manurung dkk (2018) dan Aulina (2019) yang menyatakan bahwa konsep diri yang kuat dan kematangan emosi dapat menurunkan kecenderungan bullying. Dukungan tambahan juga ditemukan pada studi Herlidanara dkk (2023) serta Prasetyo dkk (2021), yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam mencegah perilaku bullying pada remaja.

Secara lebih spesifik, penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan tidak hanya meneliti konsep diri dan regulasi emosi secara terpisah, tetapi juga menguji keterkaitannya secara simultan. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap bagaimana aspek-aspek psikologis internal berperan dalam mencegah atau justru memfasilitasi munculnya perilaku bullying. Penemuan bahwa regulasi emosi justru berkorelasi positif dengan bullying menunjukkan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi tertentu—terutama yang bersifat maladaptif—dapat memperbesar kecenderungan agresi terselubung pada remaja. Hal ini menjadi pembeda utama penelitian ini dibanding studi sebelumnya yang umumnya mengasumsikan bahwa regulasi emosi selalu bersifat protektif.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori regulasi emosi dari Thompson (1994), yang menyatakan bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional guna mencapai tujuan tertentu. Namun, tidak semua tujuan diarahkan secara positif. Beberapa remaja mungkin menekan emosinya di hadapan orang lain, namun tetap menyalurkan dorongan agresif mereka dalam bentuk manipulatif atau tidak langsung, seperti bullying verbal atau relasional. Hal ini sesuai dengan temuan Georgiou dkk (2021) dan Gutiérrez-Cobo dkk (2023), yang menunjukkan bahwa strategi seperti *expressive suppression* justru berhubungan positif dengan perilaku agresif. Dalam konteks Theory of Mind (ToM), Sutton dkk (1999) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kemampuan tinggi untuk membaca pikiran orang lain tidak selalu menggunakan keterampilan ini secara empatik. Sebaliknya, kemampuan tersebut dapat digunakan untuk memanipulasi situasi sosial demi mendapatkan dominasi, yang ditunjukkan melalui tindakan seperti pengucilan, sindiran, atau penyebaran gosip.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperluas pemahaman tentang peran ganda dari regulasi emosi, yakni sebagai pelindung maupun sebagai potensi risiko,



tergantung pada strategi yang digunakan dan tujuan yang ingin dicapai. Kontribusi praktis dari temuan ini adalah pentingnya program intervensi psikososial di sekolah yang tidak hanya membekali remaja dengan kontrol perilaku, tetapi juga dengan kesadaran emosional dan nilai moral yang kuat. Program seperti pelatihan konsep diri positif dan pelatihan regulasi emosi adaptif dapat membantu remaja dalam menyalurkan emosinya secara sehat dan menurunkan kemungkinan mereka terlibat dalam bullying.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain kuantitatif korelasional yang digunakan tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung. Selain itu, sampel hanya berasal dari dua sekolah negeri dengan latar belakang demografis yang relatif homogen, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-method, agar dapat menggali dinamika psikologis remaja secara lebih mendalam melalui kombinasi data kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan eksperimental juga dapat digunakan untuk menguji efektivitas intervensi seperti pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan perilaku bullying.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini memperlihatkan bahwa konsep diri dan kemampuan dalam mengatur emosi memiliki kaitan yang sangat erat dengan kecenderungan remaja untuk terlibat dalam perilaku bullying. Remaja yang mengenal dan menerima dirinya secara positif, serta mampu mengelola emosinya dengan baik, umumnya tidak merasa perlu mengekspresikan tekanan batin mereka melalui tindakan agresif terhadap orang lain. Namun demikian, temuan menarik dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak selalu berdampak positif. Dalam beberapa kasus, remaja justru menggunakan keterampilan emosional mereka untuk menyembunyikan atau menyalurkan agresi secara terselubung, misalnya melalui tindakan verbal atau sosial yang menyakiti orang lain secara tidak langsung. Hasil ini memberikan pemahaman baru dalam dunia psikologi remaja, bahwa penting untuk tidak hanya mengajarkan remaja cara mengendalikan emosi, tetapi juga bagaimana mengarahkannya secara sehat dan empatik. Secara keseluruhan, studi ini memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan psikologi, khususnya dalam memahami kompleksitas perilaku agresif pada masa remaja yang tidak selalu tampak secara kasat mata.

Berdasarkan temuan tersebut, penting bagi pihak sekolah maupun praktisi pendidikan untuk merancang program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada pengendalian perilaku, tetapi juga memperkuat cara remaja memahami diri sendiri dan mengelola emosinya secara bijak. Pelatihan tentang pengembangan konsep diri dan regulasi emosi yang sehat perlu dikemas dalam bentuk kegiatan yang menyenangkan dan mudah diterima remaja. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan metode campuran atau eksperimen agar dapat menggali secara lebih mendalam proses psikologis yang terjadi, serta memperluas populasi partisipan dari berbagai latar belakang sosial dan budaya guna mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh.

## Referensi

- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying 3 Cara Efektif Mengatasi Kekerasan pada Anak*. PT.Grasindo.
- Aulina, N. (2019). *Konsep Diri, Kematangan Emosi, dan Perilaku Bullying pada Remaja*. 7(4), 434–445. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Cowie, H., Jennifer, D., & Jennifer, A. W. (2008). *New Perspectives on Bullying*. [www.xpp-web-services.co.uk](http://www.xpp-web-services.co.uk)
- Escortell, R., Delgado, B., & Martínez-Monteaudo, M. C. (2020). Cybervictimization, Self-Concept, Aggressiveness, and School Anxiety in School Children: A Structural Equations Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7000. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17197000>
- Fikri, Z. (2025, March 20). *Ada 64 Aduan Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak di Tulungagung Tahun 2024, Mayoritas Adalah Kekerasan Fisik*. Radar Tulungagung.
- Firmansyah, R. S., & Puteri, M. R. (2024). Hubungan konsep diri dengan perilaku bullying pada remaja di Desa Sangkanmulya Kecamatan Cigandamekar. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 265–270. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1009>
- Georgiou, S. N., Charalambous, K., & Stavrinides, P. (2021). The mediating effects of adolescents' internalizing and externalizing problems on the relationship between emotion regulation, mindfulness and bullying/victimization at school. *School Psychology International*. <https://doi.org/10.1177/01430343211035420>
- Goni, E., M, J., Axpe, I., & Goni, A. (2011). International Journal of Psychology and Psychological Therapy. *Structure of the Personal Self-Concept (PSC) Questionnaire International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 509–522. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56019881006>
- Gutiérrez-Cobo, M. J., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., Cabello, R., & Fernández-Berrocal, P. (2023). Emotion regulation strategies and aggression in youngsters: The mediating role of negative affect. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14048>
- Hasmawati, H., Suarni, W., & Sriwaty, I. (2023). Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Agresif Remaja Laki-Laki. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 275–282. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.34759>
- Herlidanara, A. J., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2, 455–461. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9941>
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Latif, K., & Kusnanto, K. (2022). Hubungan Antara Kelekatan Orang Tua dan Konsep Diri dengan Perilaku Bullying Siswa SMP Negeri 28 Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*.
- Manurung, Y., Riyanti, G., Silalahi, B., As, I., & Esther, R. (2018). Perilaku Bullying Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Siswa/siswi SMP Parulian 3 Medan. *Jurnal Psychomutiara*, 2(1), 1–16.

- Prasetyo, 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 E*, 2(1), 144–154. <https://news.detik.com>
- Ratz, C. J., & Roemer, L. (2019). Difficulties with emotion regulation predict depressive and anxiety symptoms: A transdiagnostic model of emotional dysregulation. *Child and Adolescent Mental Health*, 6(3), 40–55.
- Sari, A. P., Sukiatni, D. S., & Rina, A. P. (2024). Perilaku Bullying pada remaja kelas XI SMAN 21 Surabaya: Bagaimana Kecenderungan Pola Asuh Otoriter dan Regulasi Emosi? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/10.30996/JIWA.V2I2.10550>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). *Self-Concept: Validation of Construct Interpretations*. 46(3)(3), 407–441.
- Solberg, E. mona, & olweus. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the olweus bully/victim questionnaire. *Aggressive Behaviors*, 29, 239–268. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ab.10047>
- Sutton, J., Smith, P. K., & Swettenham, J. (1999). Bullying and “theory of mind”: A critique of the “social skills deficit” view of anti-social behaviour. *Social Development*, 8(1), 117–127. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00083>
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion Regulation: A Theme In Search Of Definition*.
- Thompson, R. A., & Gross, J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations In Handbook of emotion regulation*. Guilford Press. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>
- Wahyudi, U., & Burnamajaya, B. (2020). Konsep Diri dan Ketidakberdayaan Berhubungan dengan Risiko Bunuh Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.