Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 52 – 59

Peran Dukungan Teman Sebaya Dalam Regulasi Emosi Remaja Korban *Bullying*

Endah Dwi Kartika Putri
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Hetti Sari Ramadhani
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Tatik Meiyuntariningsih
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: endahputri063@gmail.com

Abstract

Victims of bullying can experience various negative effects, especially in terms of psychological well-being. Common effects include fear, low self-esteem, discomfort, feelings of worthlessness, withdrawal from social environments, decreased academic performance due to difficulty concentrating, and difficulty regulating emotions. This study aims to determine whether there is a relationship between peer support and emotional regulation among adolescent bullying victims in Surabaya. The study employs a quantitative correlational method with a sample size of 163 adolescents selected using purposive sampling. The scales used in this study consist of a peer support scale and an emotional regulation scale that have undergone validity and reliability tests. The data analysis technique used is Spearman's Rho correlation analysis. The results of the study indicate a positive and significant relationship between peer support and emotional regulation, with a correlation coefficient (r) of 0.652 and a significance level of p = 0.000. These results indicate that the higher the peer support, the higher the emotional regulation ability of adolescent bullying victims. Conversely, low peer support results in lower emotional regulation among adolescent bullying victims.

Keywords: *Bullying; Peer support; Emotional regulation*

Abstrak

Korban bullying dapat mengalami berbagai dampak negatif, terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis. Dampak yang umum terjadi meliputi rasa takut, rendah diri, ketidaknyamanan, perasaan tidak berharga, ketertarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan prestasi akademik akibat kesulitan berkonsentrasi, serta kesulitan dalam meregulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dan regulasi emosi pada remaja korban bullying di Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 163 remaja yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala dukungan teman sebaya dan skala regulasi emosi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya dan regulasi emosi, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,652 dan nilai signifikansi p = 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi remaja korban bullying. Sebaliknya, rendahnya dukungan teman sebaya, maka semakin rendah pula regulasi emosi remaja korban bullying.

Kata kunci: *Bullying*; *Dukungan teman sebaya*; *Regulasi emosi*

Pendahuluan

Dukungan teman sebaya merupakan bagian dari dukungan sosial yang berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Dukungan ini mencakup aspek emosional, instrumental, serta saling berbagi dalam berbagai kondisi untuk menciptakan perubahan sosial maupun pribadi yang positif (Almun & Shiddiqy, nd). Ketika remaja merasa merasa diterima dan didukung oleh lingkungan pertemanannya, mereka cenderung lebih mampu mengatasi tekanan emosional dan stres yang muncul akibat pengalaman negatif seperti *bullying*. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara adaptif dalam berbagai situasi. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi adalah proses internal dan eksternal yang bertanggung jawab dalam menyatukan, menyalakan, dan memodifikasi reaksi emosional. Sementara itu, Gross (2002) mendefinisikan regulasi emosi sebagai usaha sadar maupun tidak sadar untuk mempengaruhi jenis, intensitas, dan durasi emosi yang dirasakan. Dengan adanya dukungan teman sebaya, remaja korban bullying memiliki ruang aman untuk mengekspresikan emosi, memperoleh validasi, serta mempelajari strategi pengelolaan emosi secara sehat.

Berdasarkan studi PISA 41% pelajar di Indonesia berkisar berumur 15 tahun mengalami tindak kekerasan dan perundungan dalam kurun waktu satu bulan. 14% mengalami terancam, 15% mengalami intimidasi, 18% mengalami kekerasan fisik seperti pemukulan dan 22% pelajar mengalami tindak perundungan melalui hinaan (Cavioni et al., 2021). Data komisi perlindungan anak (KPAI) menunjukkan bahwa terdapat 37.381 kasus kekerasan terhadap anak dari tahun 2011 hingga 2019. Kasus *bullying* baik di sosial media maupun pendidikan menunjukkan angka yang terus meningkat mencapai 2.473 laporan (KPAI, 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) menunjukkan prevalensi *bullying* tertinggi di Indonesia berada di Yogyakarta dengan 77,5%, Jakarta 61,1%, dan Surabaya 59,8% (Astuti et al., 2022). Kasus perundungan di Indonesia sering terjadi di jenjang SMP dengan presentase 50% kasus bullying, 23% di jenjang SD, 13,5% dijenjang SMA dan 13,5% di jenjang SMK (Federasi Serikat Guru Indonesia, 2023).

Dampak yang dialami oleh korban *bullying* dapat muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang ringan hingga yang berat, tergantung pada intensitas dan durasi perlakuan yang diterima. Dampak awal yang sering dialami adalah munculnya rasa tidak nyaman, takut, dan rendah diri, di mana korban mulai kehilangan rasa aman dalam lingkungan sosialnya. Selanjutnya, korban mulai menarik diri dari pergaulan dan mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan sosial, yang mengakibatkan keterasingan secara emosional. Pada tingkat yang lebih serius, korban mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, seperti merasa tidak berharga, kehilangan motivasi, dan mengalami gangguan konsentrasi yang berdampak pada penurunan nilai akademik serta munculnya ketakutan untuk datang ke sekolah. Dalam beberapa kasus yang lebih berat, tekanan psikologis yang dialami dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang serius, seperti kecemasan kronis, depresi, dan pada tahap ekstrem dapat menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup sebagai bentuk pengungsi dari penderita yang dirasakan. Salah satu faktor utama yang menjadi

tantangan bagi korban bullying adalah kesulitan dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi sendiri mencakup kemampuan menerima emosi negatif tanpa rasa malu (penerimaan respons emosional), serta kemampuan tetap fokus pada tujuan tanpa mudah dipengaruhi oleh emosi negatif (terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan). (Aryani & Bakhtiar, 2018)

Teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu bentuk kenyamanan, kepedulian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kepada kelompok individu. Dukungan ini dapat berasal dari teman, keluarga, tenaga profesional seperti dokter, maupun komunitas sosial, dan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi emosional seseorang. Dalam konteks remaja korban bullying, dukungan teman sebaya menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang paling relevan karena mereka berada dalam lingkungan sosial yang sama dan mengalami dinamika perkembangan yang serupa. Penelitian yang dilakukan oleh Sulfemi dan Yasita (2020) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran signifikan dalam mengurangi perilaku bullying. Penelitian tersebut dilakukan di SMA Taruna Andhiga Kota Bogor dengan melibatkan 86 responden dari total 110 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa 58,1% siswa memberikan dukungan positif kepada teman sebaya, dan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku bullying, dengan risiko pencegahan sebesar 0,258 kali lipat dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan dukungan. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan dari teman sebaya, maka semakin kecil kemungkinan remaja terlibat dalam atau terdampak perilaku bullying, sekaligus lebih mampu mengelola tekanan emosional akibat pengalaman negatif tersebut.

Penelitian mengenai regulasi emosi telah banyak dilakukan, terutama dalam konteks perkembangan remaja. Sebagian besar penelitian menyoroti pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan konflik sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam kesejahteraan mental dan penyesuaian diri remaja dalam kehidupan sehari-hari. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih fokus pada populasi umum dan belum secara spesifik mengkaji regulasi emosi pada remaja yang menjadi korban bullying. Padahal, remaja korban bullying memiliki tekanan emosional yang lebih tinggi dan kompleks, sehingga memerlukan perhatian khusus. Selain itu, penelitian sebelumnya juga masih jarang menjalin hubungan peran dukungan teman sebaya secara langsung terhadap kemampuan regulasi emosi pada kelompok ini. Padahal, remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan teman sebayanya dalam membentuk strategi pengelolaan emosi. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur yang ada dengan secara spesifik mengkaji hubungan antara dukungan teman sebaya dan regulasi emosi pada remaja korban bullying.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja yang menjadi korban bullying. Secara khusus, penelitian ini ingin mengungkap sejauh mana tingkat

dukungan teman sebaya terhadap kontribusi kemampuan remaja korban bullying dalam mengelola dan meregulasi emosi negatif yang mereka alami.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Dukungan teman sebaya adalah variabel bebas dalam penelitian ini, dan regulasi emosi adalah variabel terkait. Skala regulasi emosi berkembang dilandaskan pada teori Gross, (2014) dimana diukur berdasarkan aspek-aspek yaitu *Stategies to emotion regulation (strategies)*, *Engagining goal directed behaviours (goals)*, *Control emotional responses (impulse)*, dan *Acceptance of emotional responses (acceptance)*. Dukungan teman sebaya diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Smith, (2011), yaitu Dukungan emosional, Dukungan penghargaan, Dukungan informasi, dan Dukungan instrumental. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek penelitian yang digunakan adalah remaja korban bullying dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun yang berdomisili di Surabaya.

Memiliki 40 item pernyataan di skala dukungan teman sebaya dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setelah melakukan diskriminasi item melalui total korelasi yang disesuaikan, koefisien korelasi yang diperoleh antara 0,711 dan 0,860. Karena item yang digunakan sudah valid, satu putaran dilakukan pada skala. Menurut hasil uji reliabilitas, item skala dukungan teman sebaya dianggap reliabel karena memiliki tingkat Alpha Cronbach sebesar 0,986. Dalam skala regulasi emosi ada 40 item dinyatakan dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setelah item-item diklasifikasikan, nilai indeks korelasi item-total berkisar antara 0,468 dan 0,880. Tidak ada aitem yang gugur, dan skala dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,982, yang mengindikasikan bahwa skala ini reliabel.

Metode analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan program statistik *IBM SPSS* versi 27 *for Windows*. Teknik ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja korban *bullying*.

Hasil

Tabel 1. Hasil Data Demografi Usia

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Usia	15 Tahun	37	22,7%
	16 Tahun	26	16%
	17 Tahun	20	12,3%
	18 Tahun	32	20%
	19 Tahun	48	29%
	Total	163	100%

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Penelitian ini dilakukan di wilayah Surabaya dengan melibatkan 163 responden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentan usia 15 hingga 19 tahun yang pernah menjadi korban *bullying*. Pengambilan data dilakukan selama kurang lebih 7 hari yang dimulai pada tanggal 24 hingga 30 Juni 2025.

Berdasarkan tabel Hasil Data Demografi Usia di atas dapat diketahui bahwa dari total 163 sampel yang diteliti, terdapat 37 sampel yang berusia 15 tahun (22,7%), 26 sampel yang berusia 16 tahun (16%), 20 sampel yang berusia 17 tahun (12,3%), 32 sampel yang berusia 18 tahun (20%), 48 sampel yang berusia 19 tahun (29%).

Tabel 2. Hasil Data Demografi Jenis Kelamin

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	55	33,7%
	Perempuan	108	66,3%
	Total	163	100%

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin di atas dapat diketahui bahwa dari total 163 sampel yang diteliti, terdapat 55 sampel berjenis kelamin laki-laki (33,7%) dan terdapat 108 sampel berjenis kelamin perempuan (66,3%).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Df	Sig	Keterangan
Dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi	163	.000	Berdistribusi Tidak Normal

Sumber : *Output IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas pada penelitian ini memiliki signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi secara normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antar variabel dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik non-parametrik, yaitu *Spearman Rho*.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Dukungan teman sebaya dengan Regulasi emosi	4.225	.000	Tidak Linier

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan tabel diatas hasil uji linieritas pada penelitian ini memiliki signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi tidak linier.

Tabel 5. Hasil Uji *Spearman-Rho*

	Correlation			
Sperman's rho	Variabel	N	Sig.	*Correlation Coefficient*
	Dukungan Teman Sebaya Dengan Regulasi Emosi	163	0,000	0.652

Sumber : Output *IBM SPSS Versi 27.0 for Windows*

Berdasarkan Tabel hasil uji korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi antara Dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi sebesar 0.652 dengan signifikansi p = 0,000 Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis *sperman rho* dengan bantuan program *computer IBM Statistical for Social Science (SPSS) versi 27 for Windows.* Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi. Adanya korelasi yang positif dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya maka regulasi emosi juga tinggi. Sebaliknya, jika tingkat dukungan teman sebaya rendah makan regulasi emsoi juga rendah.

Pembahasan

Menurut nilai koefisien korelasi sebesar 0,652 dan signifikansi p = 0,000, hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan regulasi emosi pada remaja korban memahami. Hipotesis penelitian yang diterima adalah bahwa semakin banyak dukungan teman sebaya, maka semakin banyak regulasi emosi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam pengelolaan emosi pada remaja. Penelitian Aryani dan Bakhtiar (2018) menyebutkan bahwa remaja korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang cenderung rendah, namun dapat berkembang secara positif apabila mendapat dukungan dari lingkungan sosial. Ketika remaja merasa didukung oleh teman sebayanya, mereka cenderung mampu menerima emosi negatif dan mengendalikannya dengan lebih efektif. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Sulfemi dan Yasita (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam mengurangi risiko perilaku bullying dan meningkatkan adaptasi psikologis remaja.

Dukungan teman sebaya memiliki empat aspek utama yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Pada dukungan emosional, adanya pemberian kasih sayang, kepedulian, perhatian, empati dari teman sebaya. Secara dukungan penghargaan, adanya penilaian yang positif, dukungan untuk terus maju dari teman sebaya. Dari aspek dukungan informasi, adanya pemberian nasihat, saran, petunjuk dari teman sebaya. Pada aspek dukungan instrumental, adanya pemberian bantuan langsung berupa materi, bantuan penyelesaian masalah dari teman sebaya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan merespons emosi secara adaptif agar tetap dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi. Empat indikator utama regulasi emosi meliputi *Strategies*, *Goals*, *Impulse*, dan *Acceptance*. Strategi merujuk pada kemampuan individu untuk menemukan cara dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kejelasan emosional, seperti menggunakan teknik relaksasi atau berpikir rasional saat menghadapi stres. *Goals* menggambarkan kemampuan untuk tetap berpikir dan bertindak secara positif tanpa terlalu dipengaruhi oleh emosi negatif yang dirasakan. Sementara itu, impuls mencerminkan pengendalian diri dalam menahan dorongan emosional, baik dari segi perilaku, respon fisiologis, maupun ekspresi suara, seperti tidak melampiaskan amarah secara agresif. Terakhir, *acceptance* berkaitan dengan kemampuan untuk menerima kondisi yang memunculkan emosi negatif tanpa merasa malu atau menolak keberadaan emosi tertentu.

Temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami peran dukungan teman sebaya terhadap regulasi emosi pada remaja korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya yang mencakup aspek emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental, berperan penting dalam membantu remaja mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Dukungan ini dapat meningkatkan kemampuan strategi, tujuan, pengendalian impuls, dan penerimaan dalam regulasi emosi. Dengan demikian, penting bagi lingkungan sosial, terutama teman sebaya, untuk memberikan dukungan yang positif agar remaja korban bullying mampu menghadapi tekanan emosional secara lebih sehat. Penelitian ini juga menekankan perlunya intervensi yang mendorong terbentuknya hubungan sosial guna mendukung kesehatan psikologis remaja. Kajian lanjutan diperlukan untuk mengeksplorasi lebih jauh mekanisme hubungan ini serta strategi penanganan yang efektif.

Kesimpulan

Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja korban *bullying* di Surabaya. Studi ini melibatkan remaja berusia 15 hingga 19 tahun yang pernah menjadi korban *bullying.* Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sampel dari 163 orang yang menjawab.

Hasil analisis data menujukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan regulasi emosi pada remaja yang menjadi

korban bullying. Koefisien korelasi spearman rho sebesar 0,652 dan signifikansi p=0,000. Hubungan positif menunjukkan bahwa Tingkat dukungan teman sebaya seseorang lebih tinggi sehubungan dengan regulasi emosi yang lebih tinggi, dan sebaliknya, Tingkat dukungan teman sebaya yang lebih rendah berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih rendah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan eksplorasi lebih mendalam terhadap faktor-faktor lain yang mungkin turut mempengaruhi regulasi emosi pada remaja korban bullying, seperti dukungan keluarga, kepribadian, atau pengalaman traumatis masa lalu. Penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan kualitatif guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam terkait pengalaman emosional remaja korban *bullying*. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami peran dukungan teman sebaya terhadap regulasi emosi pada remaja korban *bullying*.

Referensi

Almun, I., & Shiddiqy, A. R. A.-. (n.d.). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Akhir Prodi X Universitas Di Jakarta AKADEMIK DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWA AKHIR PRODI X UNIVERSITAS DI JAKARTA Abstrak Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya*. *10*(2).

Astuti, W., Safarina, N. A., & Amalia, I. (2022). *Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial pada Mahasiswa Penikmat Drama Korea*. *5*(2), 82–94.

Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2018). *Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students Pengaruh assertive training terhadap perilaku cyberbullying bagi siswa*. *7*(2), 78–88.

Cavioni, V., Ornaghi, V., Agliati, A., & Pepe, A. (2021). *Adolescents ' Mental Health at School : The Mediating Role of Life Satisfaction*. *12*(August). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720628

Gross, J. J. (2014). *Conceptual and Empirical Foundations yr ig Th e ui lfo rd Pr es s yr ig ht Pr es*.

Smith, S. and. (2011). *Bullying in the school*.

Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan*, *21*(2), 133–147. https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020

Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, *10*(1), 19.

Thompson, B. R. A., Lewis, M. D., Calkins, S. D., & Reassessing, S. D. (2008). *No Title*. *2*, 124–131.