
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan *Hardiness* Dengan Regulasi Emosi pada Remaja Awal Korban yang menjadi Bullying

Kayla Hakim Putri Kartiko & Nur Ainy Fardana Nawangsari*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Fase remaja awal merupakan kelompok yang rentan mengalami *bullying*. Pengalaman ini memicu tekanan emosional yang berpotensi menimbulkan dampak psikologis jika tidak dikelola dengan baik. *Hardiness* mencakup *commitment*, *control*, dan *challenge* diduga berperan sebagai faktor protektif yang membantu korban *bullying* mengelola emosi secara adaptif. Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan mengetahui hubungan antara *hardiness* dan regulasi emosi pada remaja awal korban *bullying*. Sampel diambil melalui teknik *non-probability purposive sampling* secara daring yang melibatkan 96 remaja awal usia 12–15 tahun. *Hardiness* diukur dengan adaptasi skala DRS-15, sedangkan regulasi emosi menggunakan adaptasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *hardiness* dan regulasi emosi pada remaja awal korban *bullying* ($r = 0,739$; $p < 0,001$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang pada variabel *hardiness* (68,8%) dan regulasi emosi (74%). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin baik kemampuan regulasi emosi remaja korban *bullying*.

Kata kunci: *hardiness*, regulasi emosi, *bullying*, korban *bullying*, remaja awal

ABSTRACT

Early adolescents are particularly vulnerable to experiencing bullying. Being a victim of bullying triggers emotional distress that may lead to psychological problems. *Hardiness*, consisting of *commitment*, *control*, and *challenge*, is considered a protective factor helping victims regulate emotions adaptively. This quantitative correlational study aimed to examine the relationship between *hardiness* and emotion regulation among early adolescent bullying victims. Participants were recruited through online non-probability purposive sampling, involving 96 adolescents aged 12–15 years. *Hardiness* was measured using an adapted DRS-15 scale, while emotion regulation used the adapted *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Data were analyzed using *Spearman's rho* correlation test. Results revealed a strong, significant positive relationship between *hardiness* and emotion regulation ($r = 0.739$, $p < .001$). Most participants were categorized at a moderate level for both *hardiness* (68.8%) and emotion regulation (74%). These findings indicate that higher *hardiness* helps adolescent bullying victims manage emotional responses more adaptively.

Keywords: *hardiness*, emotion regulation, bullying, bullying victims, early adolescents

PENDAHULUAN

Rentang usia remaja awal merupakan fase perkembangan dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Steinberg, 2014). Pada masa ini, individu mulai memiliki ketertarikan pada lawan jenis, mulai memikirkan minat dan arah karier, serta melakukan eksplorasi terhadap identitas diri. Berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan ini kerap menimbulkan tekanan tersendiri, mulai dari tuntutan akademik, kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial, keinginan untuk merasa cocok dalam kelompok pertemanan, hingga persoalan hubungan interpersonal dan penampilan diri. Perubahan emosional, minat, peran, dan tekanan lingkungan sosial yang muncul secara bersamaan inilah yang menjadikan remaja awal rentan terhadap berbagai permasalahan psikososial, salah satunya *bullying*.

Kerentanan ini diperberat oleh kenyataan bahwa kemampuan regulasi emosi pada usia remaja awal belum berkembang sepenuhnya, sementara intensitas emosi yang dialami justru meningkat. Secara neurologis, kondisi ini terjadi karena kematangan struktur otak yang memproses afek, yaitu sistem limbik, berlangsung lebih cepat dibandingkan kematangan korteks prefrontal yang berperan dalam kontrol kognitif dan pengambilan keputusan (Casey, Getz, & Galvan, 2008). Ketidakselarasan kematangan kedua wilayah otak tersebut menyebabkan remaja awal cenderung lebih reaktif secara emosional namun belum memiliki kapasitas kendali diri yang memadai untuk mengelola reaksi tersebut (Riediger & Klipker, dalam Gross, 2014). Kondisi inilah yang menjadikan kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja awal, sekaligus menjadi salah satu titik lemah yang dapat memperberat dampak psikologis ketika siswa menghadapi tekanan sosial seperti *bullying*.

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu orang atau lebih terhadap individu lain yang lebih lemah, serta melibatkan ketidakseimbangan kekuatan di antara pelaku dan korban (Olweus, 1994). Selain itu, *bullying* juga merupakan perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, maupun sosial yang dapat menyebabkan korban merasa tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan (Wahyuningsih, 2021). Tindakan ini mencerminkan adanya penyalahgunaan kekuatan untuk menindas individu yang dianggap lebih lemah dan tidak berdaya. Bentuk *bullying* yang paling sering terjadi, terutama di lingkungan sekolah, adalah pelecehan verbal seperti mengejek atau menghina, meskipun perilaku tersebut dapat berkembang menjadi tindakan yang lebih berbahaya, seperti kekerasan fisik berupa mendorong, menendang, hingga memukul.

Di Indonesia, *bullying* masih menjadi fenomena yang memprihatinkan dan cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), kasus kekerasan di satuan pendidikan pada tahun 2025 mencapai 641 kasus, meningkat lebih dari 10% dibandingkan tahun 2024 yang berjumlah 573 kasus, dan mengalami lonjakan signifikan dibandingkan tahun 2020 yang hanya berjumlah 91 kasus, dengan sekitar 22% di antaranya merupakan kasus perundungan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) turut mencatat bahwa sepanjang tahun 2025 terdapat 25 kasus bunuh diri pada anak yang sebagian besar diduga berkaitan dengan tekanan dan *bullying* di lingkungan sekolah. Data dari studi

internasional turut menegaskan tingginya prevalensi persoalan ini pada remaja usia sekolah menengah, termasuk di Indonesia, dengan sekitar 40% remaja usia 15 tahun dilaporkan pernah mengalami *bullying* (OECD, 2019). Rangkaian data tersebut menunjukkan bahwa remaja awal merupakan kelompok yang sangat rentan menjadi korban perundungan di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Remaja awal yang sedang atau pernah menjadi korban *bullying* umumnya mengalami berbagai dampak psikologis yang serius, seperti kecemasan, rendah diri, perasaan tidak berharga, hingga menarik diri dari lingkungan sosial (Hawker & Boulton, 2000). Korban juga sering mengalami tekanan emosional yang intens akibat perlakuan negatif yang berulang, yang tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat mengganggu fungsi sosial dan akademik remaja awal.

Persoalan utama yang muncul dari pengalaman *bullying* tersebut adalah kesulitan korban dalam meregulasi emosi negatif yang ditimbulkannya. Penelitian Diajeng, Indari, dan Mustriwi (2021) pada siswa SMK korban *bullying* menemukan bahwa 65,7% dari populasi yang diteliti memiliki regulasi emosi yang rendah, yang menegaskan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* memiliki keterkaitan erat dengan menurunnya kemampuan pengelolaan emosi. Secara ideal, remaja awal diharapkan mampu mengelola emosi yang dimilikinya secara adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan sosial. Namun, pada kenyataannya, banyak individu, khususnya yang sedang atau pernah mengalami *bullying*, masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi yang muncul akibat tekanan yang dialaminya. Menurut James J. Gross (1998), regulasi emosi mengacu pada bagaimana individu membentuk emosi yang dimilikinya, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Apabila emosi-emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, emosi dapat berkembang menjadi respons yang maladaptif, seperti menarik diri, perilaku agresif, maupun gangguan psikologis lainnya.

Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek yang penting untuk diteliti pada remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying*. Regulasi emosi merupakan serangkaian proses yang dapat terjadi secara otomatis maupun terkontrol, disadari maupun tidak disadari, serta melibatkan berbagai komponen yang bekerja secara berkelanjutan. Proses ini mencakup kemampuan individu dalam memodifikasi dinamika emosi, seperti waktu munculnya emosi, intensitas, durasi, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan dalam bentuk perilaku, pengalaman, maupun respons fisiologis. Regulasi emosi juga memungkinkan individu untuk memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi emosi tertentu sesuai dengan tujuan yang dimiliki, sehingga berperan sebagai bentuk kontrol terhadap ekspresi emosi. Penelitian Hilaliyah, Darmawan, dan Suryati (2024) di SMPN 1 Imogiri turut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara kemampuan *cognitive reappraisal* dan perilaku *bullying* ($r = -0,908$; $p < 0,05$), yang berarti siswa dengan kemampuan regulasi emosi adaptif cenderung tidak terlibat dalam perilaku *bullying*. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan aspek krusial yang perlu diperhatikan, khususnya pada remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying*, karena berkaitan langsung dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan psikologis.

Salah satu faktor protektif yang diduga dapat berperan membantu remaja awal menghadapi tekanan tersebut adalah *hardiness*. Menurut Suzanne C. Kobasa (1979), *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*, yang berfungsi sebagai sumber daya dalam menghadapi stres. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki keterlibatan yang kuat dalam aktivitas kehidupan, merasa memiliki kendali terhadap situasi yang dihadapi, serta mampu memandang tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Dengan karakteristik tersebut, individu lebih mampu menilai ulang situasi secara positif, mengelola dorongan agresif, serta mengendalikan dan meregulasi reaksi emosionalnya secara lebih adaptif.

Hardiness tidak hanya berperan membantu individu menghadapi stres, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mengelola respons emosional secara adaptif. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi cenderung mampu mengontrol dan mengarahkan emosi yang muncul ketika menghadapi situasi yang menekan, sehingga tidak mudah terjebak dalam reaksi emosional yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Maddi (2002) yang menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan dengan kemampuan *coping* yang adaptif, termasuk dalam pengelolaan emosi terhadap stres. Dengan demikian, *hardiness* diduga memiliki hubungan dengan regulasi emosi, khususnya dalam membantu remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying* untuk mengelola emosi negatif yang muncul akibat pengalaman perundungan.

Pemilihan remaja awal korban *bullying* sebagai subjek penelitian ini didasari oleh beberapa pertimbangan. Pertama, remaja awal berada pada jendela perkembangan yang secara bersamaan menghadapi tuntutan regulasi emosi yang tinggi namun kapasitas neurologis dan psikologis yang belum sepenuhnya matang, sehingga dampak *bullying* pada kelompok usia ini berpotensi lebih besar dibandingkan pada remaja akhir atau dewasa yang kapasitas regulasi emosinya relatif lebih stabil (Steinberg, 2014). Kedua, sebagian besar kajian mengenai *hardiness* selama ini banyak dilakukan pada populasi dewasa, seperti personel militer, tenaga kerja, atau mahasiswa (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982; Maddi, 2002), sementara penerapannya pada remaja awal yang menghadapi tekanan psikososial spesifik seperti *bullying* masih jarang dikaji. Ketiga, status sebagai korban *bullying* dipilih sebagai kriteria subjek karena kelompok ini secara empiris terbukti memiliki risiko regulasi emosi yang rendah (Diajeng, Indari, & Mustriwi, 2021), sehingga relevan untuk menelaah apakah *hardiness* dapat berperan sebagai faktor protektif pada kelompok berisiko tersebut.

Sampai saat ini, kajian yang secara langsung menghubungkan *hardiness* dengan regulasi emosi pada remaja awal korban *bullying* masih terbatas. Sebagian besar penelitian mengenai *bullying* lebih banyak berfokus pada hubungannya dengan stres, depresi, atau kecemasan sebagai dampak negatif yang ditimbulkan (Hawker & Boulton, 2000), sementara penelitian mengenai *hardiness* pada remaja lebih banyak dikaitkan dengan prestasi akademik atau penyesuaian diri secara umum, tanpa secara spesifik menelaah perannya terhadap kemampuan regulasi emosi korban *bullying*. Penelitian yang membahas hubungan *hardiness* dan regulasi emosi pun umumnya dilakukan pada populasi lain, seperti penyandang disabilitas fisik (Kristiyanti & Rusmawati, 2019), belum pada remaja awal yang secara khusus berstatus sebagai korban *bullying*. Kesenjangan inilah yang mendasari urgensi penelitian ini, mengingat data menunjukkan bahwa kasus *bullying* pada satuan pendidikan terus meningkat setiap tahun, sementara peran faktor protektif internal seperti *hardiness* dalam membantu

remaja awal mengelola dampak emosional dari pengalaman tersebut belum banyak diungkap secara empiris.

Oleh karena itu, penelitian mengenai *hardiness* pada remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying* menjadi penting untuk dilakukan, karena dapat memberikan pemahaman mengenai hubungan antara *hardiness* dan kemampuan regulasi emosi pada kelompok tersebut, sekaligus menjadi dasar empiris bagi pengembangan faktor pelindung psikologis terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh *bullying*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei sebagai teknik pengumpulan data, di mana peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden untuk memperoleh jawaban secara langsung (Neuman, 2007). Rekrutmen responden dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan kuesioner melalui media sosial.

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah remaja awal di Indonesia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi: 1) Remaja awal berusia 12–15 tahun, 2) Mengalami *bullying* baik secara langsung maupun tidak langsung yang diidentifikasi melalui skala alat ukur sebelum mengisi skala utama, 3) Bersedia mengisi kuesioner secara sukarela dengan memberikan persetujuan melalui *informed consent*. Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi G*Power untuk uji korelasi *bivariate* dengan *effect size* 0,30, tingkat signifikansi 0,05, dan *power* 0,80, diperoleh jumlah sampel minimal 84 responden. Penelitian ini berhasil melibatkan 96 responden remaja awal yang memenuhi kriteria tersebut.

Pengukuran

Variabel *hardiness* diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *Dispositional Resilience Scale* (DRS-15) yang dikembangkan oleh Bartone (1995) berdasarkan teori Kobasa (1979). Skala ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencakup tiga dimensi utama: *commitment* (item 1–5), *control* (item 6–10), dan *challenge* (item 11–15). Seluruh item dijawab menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai). Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai korelasi total (R-hitung) $\geq 0,233$, serta memiliki nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,881.

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan instrumen adaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John (2003) serta diterjemahkan ke dalam konteks Indonesia oleh Radde dkk. (2022). Instrumen ini terdiri dari 10 item yang terbagi dalam dua dimensi: *cognitive reappraisal* (item 1–6) dan *expressive suppression* (item 7–10), dijawab dengan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai hingga 5 = Sangat Sesuai). Seluruh item dinyatakan valid (R-hitung $\geq 0,233$) dengan konsistensi internal yang tinggi (*Cronbach's Alpha* = 0,852).

Untuk mengidentifikasi status responden sebagai korban *bullying*, digunakan skala adaptasi dari *Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire* (OBVQ-R) milik Dan Olweus (1996). Skala ini mencakup 23 item yang

mengukur *direct bullying* (item 1–16) dan *indirect bullying* (item 11–23) menggunakan skala Likert 4 poin (1 = Tidak Pernah hingga 4 = Sering). Instrumen ini memiliki validitas item yang memadai ($R\text{-hitung} \geq 0,233$) dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,951. Responden dengan skor total di atas nilai tengah dikategorikan sebagai korban *bullying*.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik *Spearman's rho* karena data tidak memenuhi asumsi normalitas. Analisis statistik deskriptif juga dilakukan untuk menggambarkan norma kategorisasi dan gambaran umum variabel. Seluruh proses pengolahan data statistik dijalankan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 29.0.2.0.

HASIL PENELITIAN

Gambaran kuesioner dan identifikasi subjek menunjukkan bahwa seluruh 96 partisipan teridentifikasi sebagai korban *bullying* dengan rentang usia 12–15 tahun. Berdasarkan analisis deskriptif dan norma kategorisasi, gambaran distribusi kategorisasi variabel *hardiness* dan regulasi emosi pada responden disajikan sebagai berikut.

Pada variabel *hardiness*, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 66 remaja awal (68,8%). Responden dengan tingkat *hardiness* kategori tinggi tercatat sebanyak 16 remaja awal (16,7%), sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 14 remaja awal (14,5%).

Pada variabel regulasi emosi, sebagian besar responden juga tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 71 remaja awal (74,0%). Responden dengan kemampuan regulasi emosi kategori tinggi tercatat sebanyak 13 remaja awal (13,5%), dan responden pada kategori rendah berjumlah 12 remaja awal (12,5%).

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas, diperoleh bahwa data variabel *hardiness* dan regulasi emosi tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman's rho*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,739$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi $p < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi bernilai positif, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_1) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying* sebagai korban.

DISKUSI

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada remaja awal yang sedang atau pernah menjadi korban *bullying* ($r = 0,739$; $p < 0,001$). Arah hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh remaja awal korban *bullying*, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Sebaliknya,

semakin rendah *hardiness*, maka semakin rendah pula kemampuan remaja dalam meregulasi emosi yang dirasakannya akibat pengalaman perundungan.

Temuan ini sejalan dengan kerangka konseptual yang dikemukakan oleh Kobasa (1979) dan Maddi (2002, 2004), di mana *hardiness* berfungsi sebagai sumber daya pelindung internal dalam menghadapi tekanan psikososial. Pada remaja awal yang mengalami *bullying*, tekanan emosional seperti rasa cemas, takut, malu, dan marah sangat rentan memicu respons psikologis yang tidak adaptif apabila tidak dikelola dengan baik. Mekanisme keterkaitan antara *hardiness* dan regulasi emosi dapat dijelaskan melalui proses penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang mendasari respons emosional individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Ketiga dimensi *hardiness* memberikan kontribusi spesifik terhadap proses regulasi emosi. Dimensi *commitment* mendorong remaja untuk tetap terlibat dalam aktivitas kehidupannya dan tidak menarik diri secara berlebihan dari lingkungan sosial meskipun mengalami pengalaman pahit akibat *bullying*. Keterlibatan ini memungkinkan emosi negatif diproses secara lebih adaptif serta memberikan akses terhadap dukungan sosial. Dimensi *control* membentuk keyakinan bahwa individu memiliki kendali atas respons dan keputusan pribadinya, sehingga mendorong mereka untuk mengambil tindakan aktif dalam mengelola respons emosional alih-alih bersikap pasrah atau meluapkan emosi secara impulsif. Sementara itu, dimensi *challenge* membantu remaja memandang peristiwa *bullying* atau tekanan hidup bukan sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan dijadikan pelajaran untuk tumbuh. Pandangan ini berkaitan erat dengan penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan menilai ulang situasi secara lebih konstruktif (Gross, 1998a).

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu oleh Kristiyanti dan Rusmawati (2019) yang menemukan adanya hubungan positif signifikan antara *hardiness* dan regulasi emosi pada individu yang menghadapi situasi tertekan. Meskipun penelitian sebelumnya dilakukan pada kelompok populasi yang berbeda, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peran protektif *hardiness* terhadap regulasi emosi berlaku pula secara konsisten pada kelompok remaja awal yang berstatus sebagai korban *bullying*.

Secara praktis, hasil ini menunjukkan pentingnya pengembangan ketahanan pribadi (*hardiness*) pada remaja awal. Mengingat mayoritas responden berada pada kategori *hardiness* dan regulasi emosi sedang, intervensi psikologis di sekolah maupun lingkungan keluarga perlu diarahkan untuk memperkuat komponen *commitment*, *control*, dan *challenge*. Dengan memiliki *hardiness* yang kokoh, remaja awal korban *bullying* akan mampu meregulasi emosinya secara adaptif, sehingga terhindar dari dampak psikologis destruktif jangka panjang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *hardiness* dengan regulasi emosi pada remaja awal yang sedang atau pernah mengalami *bullying* sebagai korban ($r = 0,739$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki remaja awal korban *bullying*, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya. Sebagian besar

responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, yang menegaskan perlunya penguatan ketangguhan pribadi sebagai faktor protektif internal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Nur Ainy Fardana Nawangsari, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing, serta Dekan dan seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga, teman-teman, serta seluruh responden remaja awal yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Kayla Hakim Putri Kartiko dan Nur Ainy Fardana Nawangsari tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Rake Press.
- Bartone, P. T. (2007). Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness measure. *Psychological Reports*, 101(3), 943-944.
- Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127.
- Diajeng, A., Indari, I., & Mustriwi, M. (2021). Hubungan antara bullying dengan regulasi emosi pada remaja korban bullying. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 105-112.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 45-52.
- Hawker, D. S., & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41(4), 441-455.
- Hilaliyah, N., Darmawan, D., & Suryati, S. (2024). Hubungan cognitive reappraisal dengan perilaku bullying pada siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 12-20.
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Bartone, P. T. (2010). Psychometric properties of the Norwegian version of the Dispositional Resilience Scale-15. *Nordic Psychology*, 62(3), 32-45.
- IBM Corp. (2023). *IBM SPSS Statistics for Windows* (Version 29.0.2.0) [Computer software]. IBM Corp.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.

- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Kristiyanti, R., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan regulasi emosi. *Jurnal Empati*, 8(2), 210-218.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. AMACOM.
- Nasir, M. (2018). Bentuk-bentuk perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Edukasi*, 6(1), 30-42.
- Neuman, W. L. (2013). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches* (7th ed.). Pearson.
- OECD. (2019). *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*. OECD Publishing.
- Olweus, D. (1994). Bullying at school: Basic facts and effects of a school based intervention program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171-1190.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Radde, A., dkk. (2022). Adaptasi dan uji validitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 50-62.
- Riani, N. (2021). Bentuk-bentuk perundungan dan dampaknya terhadap psikologis siswa. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 88-97.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Wahyuningsih, S. (2021). *Memahami Fenomena Bullying pada Anak dan Remaja*. Pustaka Pelajar

