

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN *COPING STRESS* DENGAN PERILAKU ASERTIF PENGGEMAR KOREAN-POP DALAM MENGHADAPI *CYBERBULYING*

Rizky Ulfah Nor Annisya¹, Rilla Sovitriana², Evi Nilawati³, Henny Risnawati⁴

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta
Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, Jakarta
rizkyulfah0901@gmail.com¹, rilla.sovitriana@gmail.com², evinila31@yahoo.com³,
henny@straitliner.com⁴

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui hubungan regulasi emosi dan coping stress dengan perilaku asertif pada remaja penggemar Korean-Pop dalam menghadapi cyberbullying. Penelitian melibatkan 213 responden yang dihimpun dengan teknik non-random sampling. Masing-masing variabel diukur dengan Skala Perilaku Asertif, *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2013), dan *The Brief COPE* (Carver, 1997). Analisis data dengan SPSS 22.0 for windows menunjukkan nilai $R = 0,262$ yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku asertif. Hasil uji eta juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara coping stress dan perilaku asertif dengan perbandingan F_{hitung} dan F_{tabel} sebesar $0,740 > 0,010$. Lalu hubungan antara regulasi emosi dan coping stress dengan perilaku asertif menunjukkan skor $R = 0,268$ yang mengindikasikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan coping stress dengan perilaku asertif.

Kata Kunci: Perilaku Asertif, Regulasi Emosi, *Coping Stress*

ABSTRACT

The aims of this study is to find out the correlation between emotion regulation and coping stress with assertive behavior among adolescent fans of Korean pop in dealing with cyberbullying. This study involved 213 respondents with non-random sampling technique. Each variable measured by Assertive Behavior Scale, Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2013), and The Brief COPE (Carver 1997). The analysis data by SPSS 22.0 for windows had shown score of $R = 0,262$, which means there is significant positive correlation between emotion regulation with assertive behavior. The result of eta test also shown significant positive correlation between coping stress and assertive behavior with comparison $F_{calculate}$ and F_{table} of $0,740 > 0,010$. Then correlation of emotion regulation and coping stress with assertive behavior shown score $R = 0,268$ indicated there is significant positive correlation between emotion regulation and coping stress with assertive behavior.

Keyword: Assertive Behavior, Emotion Regulation, Coping Stress

1. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi seperti sekarang ini, berkomunikasi dan mendapatkan informasi semakin mudah karena ditunjang oleh kemajuan teknologi yang semakin hari terus mengalami pembaharuan. Kemudahan mengakses internet dan kelengkapan informasi yang ada di internet menyebabkan semua orang tertarik untuk menggunakannya, sehingga internet saat ini menjadi sebuah kebutuhan penting bagi kehidupan sehari-hari. Jika mengalami sebuah kesulitan dalam mengerjakan tugas, para pelajar dapat menemukan jawaban melalui internet (dalam kompasiana.com, 2013). Pelajar yang dimaksud ialah siswa SMP-SMA yang berusia remaja. *World Health Organization (WHO)* dalam laman resminya mendefinisikan remaja sebagai individu dalam kelompok usia 10-19 tahun dan 'Remaja' sebagai kelompok usia 15-24 tahun.

Hurlock (dalam Sari & Suryanto, 2016 : 48-49) mengatakan bahwa emosi yang dimiliki remaja masih cukup labil dan juga belum memiliki kedewasaan dalam mencerna informasi. Dengan emosi yang masih cukup labil dan harus bersinggungan dengan remaja lain, bukan tidak mungkin bila remaja tersebut dapat menjadi korban ataupun pelaku *cyberbullying*. Menurut Wiryada, Martiarini, dan Budiningsih (2017 : 88), *cyberbullying* adalah tindakan kekerasan simbolik yang tidak menimbulkan luka fisik, dilakukan seseorang terhadap orang lain melalui jejaring sosial dengan tujuan untuk

menyakiti atau merugikan orang lain. Sari & Suryanto (2016 : 49-51) memaparkan bahwa *cyberbullying* juga dapat berupa komentar di *Facebook*, *SMS* kejam, atau postingan memalukan di *YouTube*. Kebanyakan remaja menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Premis tersebut didukung oleh data yang dipaparkan Kepala Pusat Data dan Informasi Ketenagakerjaan Kemnaker, Suhartono. Kepada tim merdeka.com, Suhartono memaparkan data bahwa 54% dari 143 juta jiwa anak muda sudah menggunakan internet, namun 90,61% anak muda memanfaatkan internet hanya untuk media sosial dan jejaring sosial. Hal tersebut membuat *cyberbullying* juga kerap terjadi kepada remaja. Wiryada, Martiarini, dan Budiningsih (2017 : 88) menyebutkan bahwa *cyberbullying* hanya berlaku untuk sesama remaja.

Dalam menghadapi fenomena *cyberbullying*, sudah semestinya remaja memiliki sesuatu yang dapat menjadi benteng pertahanan diri. Banyak aspek yang dapat membantu remaja untuk menghindari *cyberbullying*, salah satunya perilaku asertif. Meilena dan Suryanto (2015 : 214) mengatakan bahwa perilaku asertif dapat menghindarkan seseorang dari tindakan *bullying*.

Pfafman (2017 : 1) menyebutkan bahwa asertivitas melibatkan pengungkapan ide, perasaan, dan batasan secara tepat dengan menghormati hak orang lain, mempertahankan pengaruh positif pada penerima, dan mempertimbangkan konsekuensi potensial dari pengungkapan. Asertivitas mencakup ekspresi positif

dan negatif serta berupaya mencapai tujuan pribadi maupun instrumental.

Berperilaku asertif tidak hanya sebatas untuk mengungkapkan perasaan yang positif (senang), tetapi juga perasaan yang negatif (Ristiyanto, dalam kompasiana.com). Individu yang berperilaku asertif menunjukkan beberapa ciri. Sriyanto dkk (2014 : 76) menyebutkan bahwa individu akan merasa lebih percaya diri dalam hubungan yang dimiliki, mendapatkan rasa hormat dari orang lain melalui jalinan komunikasi secara langsung, terbuka, dan jujur. Bagi remaja, perilaku asertif bermanfaat untuk memudahkan bersosialisasi dalam lingkungan, menghindari konflik karena bersikap jujur dan terus terang, dan dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi secara efektif.

Selanjutnya, hasil dari riset yang dilakukan Brackett dan Rivers (dalam Sari dan Suryanto, 2016 : 51) membuktikan bahwa kecerdasan emosional merupakan komponen utama upaya pencegahan dari intimidasi *cyberbullying*. Goleman (dalam Silaen & Dewi, 2015 : 176) menyebutkan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang dapat dilatih adalah regulasi emosi. Menurut Faridh (dalam Silain & Dewi, 2015 : 177), regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap asertivitas (yang dalam penelitian kali ini disebut sebagai perilaku asertif).

Regulasi emosi merupakan salah satu metode individu untuk mengelola ledakan emosi. Thompson (1994 : 27 - 28), mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau,

mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporal mereka, untuk mencapai tujuan.

Cole dkk (dalam Widuri, 2012 : 150) menekankan bahwa regulasi emosi terkait pada bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu. Interaksi dengan individu lain merupakan pemicu potensial bagi emosi. Individu meregulasi emosi mereka untuk mencapai tujuan sosial dan secara signifikan menjaga hubungan baik dengan individu lain (dalam Gross dan John, 2003 : 358). Maka dari itu, Gross dan Jazaieri (2014 : 394) menjelaskan tujuan regulasi emosi yang mengacu pada apa yang ingin dicapai individu sehubungan dengan emosi tertentu. Riwayat tujuan regulasi emosi yang sehat memerlukan pertimbangan yang bijaksana atas fokus jangka pendek maupun jangka panjang.

Lazarus (dalam Gross & Thompson 2007 : 7), menyebutkan bahwa penelitian kontemporer mengenai regulasi emosi berakar pada beberapa studi psikologis, salah satunya *coping*. Lazarus dan Folkman (1984 : 141) mendefinisikan *coping* sebagai usaha kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi kemampuan individu.

Melalui *coping*, individu akan melakukan adaptasi terhadap berbagai tekanan dan perubahan yang terjadi. Individu akan meningkatkan kualitas hidup ketika dapat melakukan *coping* yang adaptif, begitu pula sebaliknya jika proses *coping* yang terjadi maladaptif.

Penggunaan *coping stress* oleh remaja dapat dilihat dari hasil penelitian Sari (2010) mengenai *coping stress*. Penelitian tersebut memaparkan dua bentuk *coping* yang digunakan oleh remaja korban *bullying*, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kemudian yang membedakan kedua bentuk *coping* tersebut ialah dimensi *seeking social support* lebih mendominasi remaja yang menggunakan *problem-focused coping*, sedangkan dimensi *positive reappraisal* mendominasi remaja yang menggunakan *emotional-focused coping*.

Peneliti awalnya melakukan survei dengan melibatkan responden yang berasal dari pengikut akun *autobase* (akun jejaring sosial media dimana para *followers* (pengikut) dapat mengirim pertanyaan melalui fitur *direct messages*, dan pertanyaan tersebut akan di-*posting* secara otomatis oleh akun tersebut) yang memiliki pengikut penggemar *Korean pop* di *Twitter* untuk mengetahui bagaimana cara para penggemar berusia remaja mengatasi emosi negatif yang dapat menimbulkan tekanan dalam menghadapi *cyberbullying*. Dari jawaban responden, hampir semua menjawab menghadapi *cyberbullying* dengan cara-cara yang cukup baik dan tidak merugikan diri sendiri. Namun karena jumlah responden yang masih cukup

sedikit dan jawaban yang diberikan kurang mendetail, hasil survei tersebut belum bisa digeneralisasi dan dijadikan acuan dalam menilai cara penggemar berusia remaja menghadapi *cyberbullying*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk menganalisis “Hubungan antara Regulasi Emosi dan *Coping Stress* dengan Perilaku Asertif pada Penggemar *Korean-Pop* dalam Menghadapi *Cyberbullying*”.

2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *coping stress* dengan perilaku asertif remaja penggemar *Korean-pop* dalam menghadapi *cyberbullying*. Dalam menentukan sampel, peneliti menggunakan metode *non-random sampling* dengan teknik *incidental sampling* sehingga terhimpun 213 responden. Alat ukur yang digunakan ialah Skala Perilaku Asertif yang diadopsi dari aspek-aspek Perilaku Asertif yang dikemukakan oleh Rathus dan Nevid (dalam Anindyajati & Karima, 2004 : 54 - 55), *Emotion Regulation Questionnaire* yang disusun oleh Gross dan John (2013), serta *The Brief COPE* hasil revisi kedua oleh Carver (1997).

3. LANDASAN TEORI

1. Perilaku Asertif

Rathus dan Nevid mengartikan asertif sebagai pengekspresian perasaan yang sebenar-benarnya, memperjuangkan hak yang dimiliki, dan menolak permintaan yang tidak masuk akal;

termasuk pengaruh sosial yang tidak semestinya seperti tekanan untuk mematuhi figur otoritas dalam keadaan apapun dan untuk mematuhi semua standar dalam kelompok. Setidaknya ada 10 aspek dalam perilaku asertif, di antaranya: 1) Bicara asertif; 2) Kemampuan mengungkapkan perasaan; 3) Menyapa atau memberi salam; 4) Ketidaksepakatan; 5) Menanyakan alasan; 6) Berbicara mengenai diri sendiri; 7) Menghargai pujian; 8) Merespon pendapat; 9) Menatap lawan bicara; dan 10) Respon melawan rasa takut (dalam Anindyajati & Karima, 2004).

2. Regulasi Emosi

Gross (1998 : 275) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka memiliki emosi-emosi tersebut, dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi-emosi tersebut. Terdapat dua komponen yang merupakan bagian dari regulasi emosi, yakni *Antecedent focus strategies*, atau disebut sebagai *reappraisal* (dalam Gross & John, 2003 : 349) dapat muncul di awal dan mengintervensi sebelum kecenderungan emosi muncul. *Response-focused strategies*, atau oleh Gross dan John (2003 : 349) disebut sebagai *suppression*. *Suppression* muncul lebih lambat dalam proses emosional-generatif, memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respons emosi. Sudah semestinya *suppression* dapat secara efektif mengurangi ekspresi perilaku dari emosi negatif, namun juga dapat secara tidak sengaja menekan ekspresi emosi yang positif.

3. Coping Stress

Fleishman (1984 : 229) menekankan perilaku *coping* sebagai aspek penting dalam proses stres. *Coping* mencakup baik perilaku *overt* (terbuka) maupun *covert* (tertutup) yang dilakukan untuk mereduksi atau mengeliminasi distress psikologi atau keadaan yang sangat menekan.

Carver (1997) menjabarkan beberapa sub-dimensi yang termasuk ke dalam dua bentuk *coping*, diantaranya: 1) *Active coping*; 2) *Planning*; 3) *Positive reframing*; 4) *Using instrumental support*; 5) *Behavioral disengagement*. Kelima subdimensi tersebut termasuk ke dalam *Problem-Focused Coping*. Sementara sub-dimensi yang termasuk ke dalam *Emotion-Focused Coping* ialah: 1) *Acceptance*; 2) *Humor*; 3) *Religion*; 4) *Using emotional support*; 5) *Self-distraction*; 6) *Denial*; 7) *Venting*; 8) *Substance-use*; 9) *Self-blame*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Korelasi antara regulasi emosi dan perilaku asertif diukur menggunakan metode korelasi bivariat melalui program *SPSS 22.0 for windows*. Diperoleh nilai r sebesar 0,262 dengan signifikansi $p < 0,005$ dan arah korelasi positif, yang membuat H_0 ditolak dan H_a diterima. hubungan antara variabel regulasi emosi dan perilaku asertif dalam penelitian ini menunjukkan korelasi yang bersifat positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Silaen dan Dewi (2013) yang mengaitkan perilaku asertif dengan regulasi emosi pada siswa SMA. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa

maka akan semakin tinggi asertivitas yang dimiliki siswa, begitu pula sebaliknya.

Lalu korelasi antara *coping stress* dan perilaku asertif diukur menggunakan uji eta sehingga diperoleh F_{hitung} sebesar 0,740 dan nilai F_{tabel} sebesar 0,010 dengan signifikansi $p < 0,005$ dan arah korelasi positif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai F_{hitung} lebih besar dari nilai F_{tabel} yang mengindikasikan bahwa H_02 ditolak dan H_{a2} diterima. penelitian Tankamani dan Jalali (2017) menggambarkan bahwa individu yang menggunakan salah satu strategi *coping*, yakni *problem-focused coping*, mampu mereduksi agresivitas dan meningkatkan asertivitas. Dalam penelitian tersebut disebutkan pula bahwa individu yang asertif memiliki beberapa karakteristik, salah satunya kemampuan *coping* terhadap emosi. Ogden (dalam Tankamani & Jalali, 2017 : 12) berargumen bahwa asertivitas merupakan perilaku yang memiliki aspek kognitif dan emosi yang tercermin dalam kemampuan individu untuk berhadapan dengan tuntutan lingkungan secara efektif. Tuntutan lingkungan seringkali dapat menimbulkan stres.

Kemudian dilakukan analisis data untuk menganalisa hubungan antara regulasi emosi dan *coping stress* dengan perilaku asertif melalui metode uji *dummy*, diperoleh nilai R sebesar 0,268 dengan signifikansi $p < 0,005$ yang mengindikasikan bahwa H_03 ditolak dan H_{a3} diterima. Dengan metode uji regresi *dummy* diketahui pula kontribusi variabel regulasi emosi dan variabel *coping stress* sebesar 7,2% dengan nilai $R Square$ sebesar 0,072. Sumbangan

dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini sebesar 92,8%.

Lalu pada hasil analisis dengan metode *stepwise* diperoleh kontribusi variabel regulasi emosi dalam hubungannya dengan variabel perilaku asertif sebesar 6,9% dengan hasil $R Square$ 0,069. Sementara kontribusi variabel *coping stress* dalam memengaruhi variabel perilaku asertif sebesar 7,2% - 6,9% = 0,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memberi kontribusi lebih besar kepada variabel perilaku asertif dibanding variabel *coping stress*.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *coping stress* dengan perilaku asertif pada remaja penggemar *Korean pop* dalam menghadapi *cyberbullying*. Variabel regulasi emosi dinilai memberikan kontribusi lebih dominan dalam hubungan variabel perilaku asertif dibanding kontribusi yang diberikan oleh variabel *coping stress*.

Dalam mengatasi situasi tertekan dengan *coping stress*, lebih banyak penggemar berusia remaja yang menggunakan *emotion-focused coping* dibanding *problem-focused coping*. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Ebata dan Moos (dalam Sari, 2010 : 78), remaja berusia 15 tahun sampai 17 tahun lebih banyak menggunakan *emotional-focused coping* karena remaja yang lebih muda mudah merasa tertekan, dan mengalami stres.

Bila ditinjau melalui hasil kategorisasi, baik variabel perilaku asertif, variabel *coping stress*, maupun variabel regulasi emosi berada pada taraf “tinggi”. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki perilaku asertif dan kemampuan meregulasi emosi yang tinggi serta *coping stress* yang tinggi

[internet-untuk-media-sosial.html](#)

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim (2013). *Manfaat Internet Bagi Pelajar*. Dikutip 26 Juni 2019 dari Kompasiana <https://www.kompasiana.com/pembicaraseminarkewirausahaan/5530189d6ea8349e248b45a3/manfaat-internet-bagi-pelajar>
- Anindyajati, M. & Karima, C. M. (2004). *Peran Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahgunaan Narkoba (Penelitian pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba)*. *Jurnal Psikologi* 2(1) 49 - 73. Diunduh 10 Mei 2019 <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4952-MaharsiAnindyajati,CitraMelisaKarima.pdf>
- Ariyanti, H. (2018). *90 Persen Anak Muda di Indonesia Gunakan Internet untuk Media Sosial*. Diakses 24 Juni 2016 dari merdeka.com. <https://www.merdeka.com/peristiwa/90-persen-anak-muda-di-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial.html>
- Carver, C. S. (1997). *You Want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long :Consider the Brief COPE*. *International Journal of Behavior* 4(1) 92 – 100. DOI: 10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Fleishman, J. A. (1984). *Personality Characteristics and Coping Patterns*. *Journal of Health and Social Behavior* 25(2) 229 - 244. DOI: 10.2307/2136671
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Intergrative Review*. *Stanford University*. California, USA. 2(3) 271 - 299. DOI: 1089-2680/98/\$3.00
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). *Individual Differences in Two Emotion Relation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 85(2) 348 – 362. DOI: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). *Emotion Regulation Questionnaire*. Diunduh 7 Juni2018. <http://www.midss.org/content/emotion-regulation-questionnaire>
- Gross, J. J. & Thompson, A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. 3-24.

- Diunduh 23 April 2019. <https://www.researchgate.net/publication/303248970> Emotion Regulation Conceptual Foundations
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. New York. Diunduh 24 April 2019 <https://epdf.pub/stress-appraisal-and-coping.html>.
- Meilena, T. & Suryanto (2015). *Self Disclosure, Perilaku Asertif dan Kecenderungan Terhindar dari Tindakan Bullying*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 4(02) 208 - 215. Diunduh 24 Juni 2019. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/562>
- Pfaffman, T. (2007). *Assertiveness*. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. DOI 10.1007/978-3-319-28099-8_1044-1
- Ristiyanto, R. (2011). *Yuk Berperilaku Asertif!!!!*. Diakses 9 Juli 2019 dari Kompasiana <https://www.kompasiana.com/rudyristiyanto/550073a4813311491bfa7857/yuk-berperilaku-assertif>
- Sari, Puspita (2010). *Coping Stress pada Remaja Korban Bullying di Sekolah "X"* *Jurnal Psikologi* 8(2) 75 - 81. Diunduh 9 Maret 2019. <http://id.portalgaruda.org/?ref> <https://www.researchgate.net/publication/303248970> Emotion Regulation Conceptual Foundations
- Sari, R.N. & Suryanto (2016). *Kecerdasan Emosi, Anonimitas, dan Cyberbullying (Bully Dunia Maya)*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 5(01) 48 - 61. Diunduh 24 Juni 2019. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/741>
- Silaen, A. C. & Dewi, K. S. (2015). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)*. *Jurnal Empati*. 4(2) 175 - 181. Diunduh 5 April 2019. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14912>
- Tankamani, N. & Jalali, M. (2017). *A Comparative Aggressiveness and Assertiveness in Coping Style Students*. *International Journal of Applied Behavioral Science (IJABS)*. 4(2) 8 - 12. Diunduh 30 April 2019. <http://journals.sbm.ac.ir/ijabs/article/view/15591>
- Thomson, 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. DOI : 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Widuri, E. L. (2012). *Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama*.

Humanitas IX(2) 147 - 156.
Diunduh 24 Juni 2019.
<http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/341>

Wiryada, O. A. B., Martiarini, N., & Budiningsih, T. E. (2017). *Gambaran Cyberbullying pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Negeri 1 dan SMA Negeri 2 Ungaran*. 9(1) 86 - 92. Diunduh 24 Juni 2019. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI/article/view/9577>

Wulandari, R. & Hidayah, N. (2018). *Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying*. *Indonesian Journal of Educational Counseling: Banten*. 2(2) 143 - 150. Diunduh 9 Agustus 2019. https://www.researchgate.net/publication/326704028_Analisis_Strategi_Regulasi_Emosi_Cognitive_Reappraisal_untuk_Menurunkan_Perilaku_Cyberbullying

World Health Organization (WHO). *Adolescent Health and Development*. Dikutip 19 Maret 2019 dari website resmi WHO. http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en