Publish by: Yayasan Darussalam Bengkulu
https://siducat.org/index.php/dawuh
ISSN-ONLINE: 2722-7898
DAWUH: Vol. 5, No. 1, Maret 2024, Hal 1-8
This Work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

DAWUH | **Da'wah & Education Journal**

Received: 26 Januari 2024 Revised: 18 Februari 2024 Accepted: 29 Februrai 2024

Pengaruh Self Awareness dan Regulasi Emosi Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah

Aisyah Mustika[1], Ici Apriani[2], Ainun Jaria[3], Lailatul Badriyah[4]
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu[123]
aisyahmustika@gmail.com[1], iciapriani@gmail.com[2], ainunjaria@gmail.com[3],
lailatulbadriyah@mail.uinfasbengkulu.ac.id4

Abstract

This study aims to look at the influence of selfawareness and emotion regulation on the mental health of adolescents in the pondok kelapa sub-district of Central Bengkulu Regency. Self awarness and emotion regulation are behaviors that are aware of the weaknesses and strengths that exist in a person and how to control emotions in a person so that it has an impact on mental health. This research uses quantitative methods, and data collection techniques by distributing a questionnaire of 30 items. The sample studied was adolescents in the pondok kelapa sub-district of Central Bengkulu Regency. This data collection amounted to 100 respondents. This research was analyzed quantitatively using spss 26 by testing correlation regression, normality test, reality test and R Square. Based on the results of this study, it shows that the effect of selfawareness and emotion regulation on the mental health of adolescents in the pondok kelapa sub-district of Central Bengkulu Regency is in the weak category, namely 35%.

Keywords: Self Awareness; Emotion Regulation; Mental Health;

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat suatu pengaruh yang dilatar belakangi oleh self awarness dan regulasi emosi terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan pondok kelapa kabupaten Bengkulu Tengah. Self awarness dan regulasi emosi merupakan perilaku yang sadar akan kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri seseorang dan cara mengendalikan emosi pada diri seseorang sehingga berdampak pada kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item. Terdapat sampel yang diteliti adalah remaja di kecamatan pondok kelapa kabupaten Bengkulu Tengah. Pengambilan data ini berjumlah 106 respondend. Penelitian ini di analisi dengan kuantitatif menggunakan spss 26 dengan menguji regresi korelasi, uji normalitas, uji realitas dan R Square. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh self awarness dan regulasi emosi terhadap kesehatan mental remaja di kecamatan pondok kelapa kabupaten Bengkulu Tengah berada pada katagori lemah yaitu 35%.

Kata Kunci: Self Awareness; Regulasi Emosi; Kesehatan Mental;

PENDAHULUAN

Dalam pergaulan, individu memerlukan individu lain untuk berinteraksi, interaksi menjadi kegiatan yang paling banyak dilakukan individu maupun kelompok. Suatu interaksi yang baik bisa dipengaruhi oleh mental yang sehat, mental yang sehat menghadirkan pikiran yang positif serta suasana hati yang baik. Seseorang yang memiliki mental yang kurang baik akan mempengaruhi cara mereka dalam bergaul, salah satunya cara mereka berinteraksi dengan teman sebayanya. Orang dengan mental yang kurang baik tentu memiliki penyebabnya seperti trauma terhadap peristiwa masa lalu berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan, atau stress jangka panjang, karena peristiwa masa lalu juga akan mempengaruhi tindakan-tindakan yang akan di lakukan oleh seseorang, contohnya seperti seseorang yang menerima kekerasa fisik di masa lalu ia akan

bertindak untuk menghakimi orang lain serta tidak segan melakukan bulyying karena kurangnya kesadaran diri yang mengakibatkan tidak bisanya seseorang dalam menanggulangi regulasi emosional yang di akibatkan oleh tekanan yang di alami di masalalu.

Mental yang sehat memiliki peran penting dalam bergaul dan akan memiliki pengaruh terhadap kualitas pertemanan, rasa peduli dengan sesama dan toleransi dalam perbedaan pendapat. Orang dengan tingkat kesehatan mental yang rendah tentu sangat sulit untuk menerapkan sikap yang postif dalam dirinya. Setiap manusia memiliki cara tersendiri untuk menghadirkan mental yang sehat terhadap kualitas hidup, fokus terhadap apa yang dilakukan tanpa memperdulikan hal yang lain tentu menjadi faktor utama untuk menghadirkan mental yang sehat, kesadaran diri menciptakan kebahagiaan tanpa merusak kebahagiaan orang lain juga merupakan upaya menumbuhkan mental yang sehat serta berupaya untuk berdamai dengan masa lalu. Pikiran yang baik akan menghadirkan kebaikan dalam menerima hal-hal yang baik sehingga pengaruh dari pikiran yang positif itu akan menghadirkan kebahagian, jika pikiran selalu dipenuhi oleh ketakutan maka seseorang juga akan merasa takut untuk melakukan sesuatu, maka tak lain juga banyak remaja melakukan penyimpangan sosial karena kondisi mental yang kurang baik akibat trauma yang ia alami dimasa lalu,

Trauma yang di alami oleh seseorang akan menghadirkan penyimpangan sosial bisa berupa perundungan akibat dari tekanan dimasa lalu. Berdasarkan informasi Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2013, ada Terdeteksi 3.339 pelanggaran terhadap anak, 16 di antaranya pelaku bullying berusia di bawah 14 tahun. Jumlah ini terus bertambah Pada tahun 2021, terdapat 4.965 kasus, 26% di antaranya merupakan perundungan. Sekitar 22% yang ada di dalamnya yaitu seorang anak berusia 12 tahun adalah korban perundungan yang mengalami perundungan berdasarkan ras atau latar belakang etnis, orientasi seksual, disabilitas dan penampilan fisik. siswa Hongaria yang berusia 10-12 tahun termasuk dalam kelompok ini. terdapat 29 orang (31,9%) dengan kategori bullying ringan, serta para terdakwa juga memiliki perilaku intimidasi ringan pada indikator intimidasi verbal dimana mayoritas mereka terkadang melecehkan teman dengan membandingkannya dengan berbagai hal sifat seksual (79,1%). Responden juga menunjukkan wajah yang berbeda-beda mengerutkan kening ketika teman tidak mengabulkan keinginannya (46,2%) (Novitasari, Ferasinta, & Padila, 2023).

Terlepas dari kasus bulyying tersebut memiliki keterkaitan dengan kesadaran diri dan regulasi emosi, dua hal tersebut tentu memiliki keterkaitan juga dengan kesehatan mental seseorang, yang mana jika seseorang dengan gangguan kesehatan mental yang di akibatkan oleh trauma masa lalu serta tekanan hidup yang di alami oleh seseorang di masa lalu yang mengakibatkan seseorang cenderung tidak bisa mengelolah emosi dengan baik sehingga hal tersebut dapat merugikan dirinya sendiri dan juga orang lain. Orang yang tidak bisa mengelolah, mengenali dan mengendalikan emosinya dengan baik juga tidak memiliki kesadaran diri yang baik. Jika seseorang memiliki kesadaran diri yang tinggi tentu akan mengenali dirinya dengan sebaik mungkin sehingga orang yang memiliki kesadaran diri yang tinggi ia akan mengetahui apa yang baik serta akan mengambil tindakan yang tepat.

Manusia memiliki beragam perasaan yang dirasakan dalam dirinya, adakalanya seseorang merasa senang, sedih dan marah. Disaat seseorang merasa marah tentu menimbulkan reaksi emosi yang memuncak dan saat itulah timbul regulasi emosi pada diri seseorang untuk mengontrol emosi yang negatif yang terjadi pada dirinya pada saat itu. Manusia sangat berpengaruh dalam perkembangan diri, banyak hal yang positif yang dilakukan akan menimbulkan sesuatu yang baik untuk diri seseorang jadi diperlukan kesadaran diri untuk menghargai apa yang timbul dari dirinya dan selalu berpikir untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan yang ada di dalam diri seseorang. Kesadaran diri memiliki peran terhadap regulasi emosi yang mana seseorang yang sadar akan melakukan sesuatu hal yang baik dan akan menguntungkan bagi dirinya maupun orang lain.

Kesadaran diri yang biasa disebut dengan self-awareness merupakan perilaku yang sadar akan kelemahan dan kelebihan yang ada pada diri seseorang berupa potensi yang pada akhirnya

This Work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

akan mengarah pada pengambilan keputusan (Goleman 1999) (Dariyo, 2016). Kesadaran diri memiliki beberapa aspek menurut Goleman diantaranya yaitu;1. kemampuan seseorang dalam menanggulangi emosi 2. Kemampuan seseorang dalam mengenal kelebihan dan kekurangan setiap individu 3. Kemampuan memiliki sikap percaya untuk melakukan sesuatu (Zahra & Hayati, 2022). Bimbingan dan konseling memiliki peran untuk menumbuhkan sikap sadar diri pada perilaku beresiko remaja, yang mana pelatihan konselor sebaya dapat meningkatkan kesadaran diri yang terdapat pada perilaku beresiko remaja, hal tersebut terdapat pada aspek emosional dan penilaian diri seseorang, hal ini sejalan dengan penelitian Hesty Yuliasari yang berjudul Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self-Awarenss Terhadap Perilaku Beresiko Remaja (Yuliasari, 2020).

Kepedulian sosial mencerminkan kesadaran diri seseorang yang berhasil, yang mana ketika individu merasa tidak bisa hidup sendiri dan berfikir bahwa manusia membutuhkan manusia lain untuk bertahan hidup. seseorang dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi akan menghadirkan sikap empati, simpati serta tenggang rasa yang tinggi sehingga dapat menghargai setiap pendapat orang lain. Tetapi di indonesia justru rasa empati dan simpati sangat kurang, karena masyarakat tidak mencoba untuk memahami perasaan orang lain, oleh karena itu banyak dari masyarakat indonesia justru memiliki tingkat kekerasan yang sangat tinggi karena kesadaran diri untuk memahami orang lain terbilang rendah. Dilansir dari databoks tentang kasus kekerasan tertinggi di indonesia pada 20 juni 2023 tercatat 11.292 kasus kekerasan yang terjadi di indonesia dan kasus kekerasan tersebut lebih mendominasi pada korban wanita sebanyak 10.098 kasus, selain itu terdapat 2.173 orang yang menjadi korban kekerasan yang di alami oleh laki-laki. Ada 32% kasus yang berasal dari usia 13-17 tahun dan jenis kekerasan yang paling banyak dialami yaitu kekerasan seksual mencapai 5.053 kasus dan jumlah kekerasan paling tinggi terjadi di kepulauan riau yang mana kasus tersebut mencapai 1.154 kasus (Nabilah & Santika, 2023).

Regulasi emosi (Gross 2007) merupakan cara seseorang dalam mengenali, mengelola, serta cara mereka dalam mengendalikan emosi yang melibatkan respon terhadap sesuatu yang dapat memicu emosi terhadap situasi yang di alami oleh seseorang, baik emosi positif maupun emosi yang negatif serta dilakukan secara sadar maupun tidak sadar terhadap respon yang di alihkan terhadap perilaku. Regulasi emosi memiliki aspek yang dikemukakan oleh Gross (2007) yang mana individu dapat mengatur emosi dengan sebaik mungkin, baik emosi yang positif maupun negatif secara sadar mengendalikan emosi yang juga akan mengendalikan stres akibat dari masalah yang dihadapinya. (Lubis, Elita, & Afriyati, 2017)

Kasus perceraian orang tua dapat mempengaruhi gangguan regulasi emosi pada anak yang menyebabkan perkembangan emosional yang tinggi berdampak sangat tidak baik untuk kesehatan mental anak. Karena perceraian memiliki efek yang tidak baik bagi anak yang bisa menyebabkan anak tersebut menjadi stress, kemudian merasa tertekan karena perceraian orang tuanya (Amira & Mastuti, 2021). seorang anak sangat sulit untuk mengontrol emosi yang terjadi pada dirinya saat itu, masalah perceraian itulah yang menjadi penyebab anak merasa kecewa, dampak dari rasa kecewa yang dirasakan oleh anak tersebut akan menghadirkan rasa marah dan tidak menghargai diri sendiri maupun orang lain. Dilansir dari databoks menurut laporan Statistik Indonesia, jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 pada tahun 2022 kemudian angka ini meningkat 15% dbandingkan 2021 yang mencapai 447.743. Jadi pada tahun 2022 jumlah kasus perceraian sampai mencapai 284.169 kasus perceraian atau setara dengan 63,41% yang penyebab utamanya yaitu perselisihan dan pertengkaran (Hidayah, 2023)

Banyaknya kasus yang terjadi di lingkungan sekitar tentu memiliki keterkaitannya dengan kesadaran diri dan regulasi emosi yang tidak berjalan dengan semestinya. Regulasi emosi dan kesadaran diri memiliki keterkaitan di antara keduanya, baik dari segi perilaku maupun cara mereka menangani masalah yang akan di hadapinya. Seseorang dengan tingkat kesadaran yang tinggi menghadirkan sikap empati, memahami perasaan orang lain serta memiliki sikap tenggang rasa yang tinggi dan orang yang memiliki regulasi emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi dalam setiap hal yang akan dihadapi. Dua hal tersebut ada kaitannya juga

dengan kesehatan mental, jika mental seseorang terganggu akibat tekanan bahkan trauma masalalu maka sikap dan tindakan seseorang akan mempengaruhi orang lain dalam hal yang negatif seperti pembulyan, berkata kasar serta menyakiti fisik dirinya sendiri maupun orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Dikatakan kuantitatif karena data yang digunakan menggunakan angka-angka atau data kualitatif yang diangkakan. Dalam penilitian ini terdapat 3 variabel dalam penelitian yaitu variabel Kesehatan Mental (KM), Self Awareness- Kesadaran diri (SA) dan Regulasi Emosi (RE). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMA/SMK sederajat di kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah. Adapun jenis pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket skala likert atau menggunakan Teknik survey kuesioner dengan menyebarkan angket pada responden. Dalam anget ini terdapat 30 item pernyataan ya 10 item pernyataan dari indikator kesehatan mental, 10 item pernyataan dari indikator self awareness dan 10 item pernyataan dari indikator regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil olah data yang telah peneliti lakukan, maka dapat di temukan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
TOTALKM	28.17	3.256	106
TOTALSA	29.67	3.391	106
TOTALRE	25.55	3.111	106

Berdasarkan hasil uji Descriptive statistics yang telah dilakukan oleh peneliti pada tabel 1. Dapat diketahui bahwa pada variabel kesehatan mental terdapat Standar Deviation (SD) sebesar 3.256 dengan Mean (M) sebesar 28.17 dengan jumlah sampel N 106 siswa dan siswi SMA/SMK sebagai responden. Pada variabel Self Awareness terdapat Standar Deviation (SD) sebesar 3.391 dengan Mean (M) sebesar 29.67 dengan jumlah sampel 106 siswa/siswi SMA/SMK sebagai responden. Pada variabel Regulasi Emosi dapat ditemui nilai Standar Deviationnya (SD) sebesar 3.111 dengan Mean (M) sebesar 25.55 dengan sampel (N)106 Siswa/Siswi SMK/SMA di kecamatan pondok kelapa sebagai responden.

Tabel 2. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Correlations

		TOTALKM	TOTALSA	TOTALRE
Pearson Correlation	TOTALKM	1.000	.435	.546
	TOTALSA	.435	1.000	.419
	TOTALRE	.546	.419	1.000
Sig. (1-tailed)	TOTALKM	.	.000	.000

This Work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

	TOTALSA	.000	.	.000
	TOTALRE	.000	.000	.
N	TOTALKM	106	106	106
	TOTALSA	106	106	106
	TOTALRE	106	106	106

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hubungan antara kesehatan mental dan self awareness sebesar 0,435 (Lemah), kesehatan mental dan regulasi emosi sebesar 0,546 dan dikategorikan (sedang), serta hubungan antara Aelf Awareness dan Regulasi Emosi sebesar 0,419 dengan kategori (lemah)

Tabel 3. Hasil Uji Menggunakan SPSS

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.592[a]	.350	.337	2.650	.350	27.726	2	103	.000

a. Predictors: (Constant), TOTALRE, TOTALSA

b. Dependent Variable: TOTALKM

Dari tabel di atas, untuk melihat pengaruh antara self awareness dan regulasi emosi terhadap kesehatan mental Remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah dapat dilihat pada R tabel yaitu hubungan keseluruhan di atas yaitu sebesar 0,592, sedangkan nilai R square yaitu pengaruh dari kesehatan mental terhadap self awareness dan regulasi emosi sebesar 35% dan angka tersebut dikategorikan lemah.

Tabel 4. Hasil Uji Menggunakan SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.62490131
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.055

Negative	-.074
Test Statistic	.074
Asymp. Sig. (2-tailed)	.180[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

dari tabel di atas, untuk mengetahui suatu hasil dikatakan normal atau tidaknya, maka peneiti melakukan uji normalitas. Untuk mengetahui normal atau tidaknya hasil tersebut bisa dilihat dari tabel 1.4 di atas. Hasil dari uji normalitas dapat dikatakan normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05. Dan jika nilai resudiual kurang dari 0,05 maka di distribusikan tidak normal.

Tabel 5. Nilai Hasil Uji Rehabilitas Variabel Angket Kesehatan Mental

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.575	.582	10

Berdasarkan hasilpengujian Realitas variabel Kesehatan Mental yang telah dilakukan peneliti, terdapat pada tabel 1.5 daitas diperoleh nilai Cronbach's Alpa sebesar 0, 575 dari 10 item pernyataan konsep diri. Dengan demikian angket penelitian reliabel

Tabel 6. Nilai Hasil Uji Rehabilitas Variabel Angket Self Awareness

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.650	.661	10

Berdasarkan hasil pengujian Realibitas variabel Regulasi Emosi yang telah di lakukan oleh peneliti, terdapat pada tabel 1.6 Uji Realibitas diats diperoleh nilai Cronbach's Alpa sebesar 0,650 dari 10 item konsep diri. Dengan demikian penelitian reliabel.

This Work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

Tabel 7. Nilai Hasil Uji Rehabilitas Variabel Angket Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.377	.342	10

Berdasarkan hasil pengujian Reabilitas variabel Regulasi Emosi yang telah di lakukan oleh peneliti, terdapat pada tabel 1.7 Uji Reliabitas diats diperoleh nilai Cronbach's Alpa sebesar 0. 377 dari 10 item pernyataan konsep diri. Dengan demikian angket penelitian reliabel

Penelitian ini melibatkan 106 orang remaja yang diambil di kecamatan pondok kelapa, Bengkulu Tengah. Dalam penelitian ini sebanyak 106 orang tersebut telah dilakukan penelitian maka disimulkan bahwa 106 remaja dikecamatan kabupaten Bengkulu Tenga tersebut dinyatakan bahwa pengaruh Self Awarness dan Regulasi Emosi di Nyatakan lemah yaitu sebesar 35%. Hasil data dari penelitian 106 remaja di kecamatan Podok Kelapa, Kabupaten Bengkulu Tengah yang bertujuan untuk mengetahui terkait dengan self awareness dan regulasi emosi terhadapan kesehatan mental remaja.

Selajutnya hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pengaruh self awreness terhadapan kesehatan mental remaja di kecamatan pondok kelapa kabupaten Bengkulu Tengah berada pada katagori lemah hanya sekitar 35% saha pengaruhnya. Artinya apabila pengaruh self Awreness dan regulasi emosi remaja itu rendah maka sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gelaja- gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja dan lingkungan sekitar.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan proses pengolahan data, jadi dapat di hasil penelitian yang disimpulkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa self awereness dan regulasi emosi terhadap kesehatan mental 106 remaja di Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah memiliki pengaruh yang lemah yaitu 35%. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan teori baru dalam membangun penyusunan teori untuk memperluas pemahaman baru dan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya. Dan remaja membutuhkan kesadaran diri untuk mengambil keputusan dalam hidup, dan mereka juga perlu mengelola emosi untuk menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Amira, F. S., & Mastuti, E. (2021). Hubungan antara Parent Attachment dengan Regulasi Emosi pada Remaja. Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1.

Annur, C. M. (2017-2022). Diambil kembali dari Databoks: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/03/01/kasus-perceraian-di-indonesia-melonjak-lagi-pada-2022-tertinggi-dalam-enam-tahun-terakhir

Dariyo, A. (2016, Juli-Desember). Peran Self-Awareness dan Ego Support Terhadap Keputusan Hidup Remaja Tionghoa. Psikodemensia, 15(2), 257.

Fhatmawati, A. (2020). Hubungan antara Self Awareness dengan Tanggung Jawab Remaja di Panti Pelayanan Sosial Anak (PPSA) Pamardi Utomo Boyolali. Surakarta.

Hidayah, F. N. (2023, Mei 22). GoodStats. Diambil kembali dari https://rb.gy/vuty4

Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMA di Kota Bengkulu. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, 1(1), 44.

Muhamad, N. (2023). Diambil kembali dari Databoks: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/20/barisan-provinsi-dengan-kasus-kekerasan-tertinggi-di-indonesia-hingga-juni-2023

Nabilah, M., & Santika, E. F. (2023, juni 20). Katadata Media Network. Diambil kembali dari Kata.co.id: https://shorturl.at/djG23

Novitasari, S., Ferasinta, & Padila. (2023, Januari-Juni). Faktor Media Terhadap Kejadian Bulyying Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Kesmas Asclepius, 5(1), 4.

Sawitri, B. A. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja. Surakarta.

Yuliasari, H. (2020, April). Pelatihan Konselor Sebaya Untuk Meningkatkan Self Awareness Terhadap Perilaku Beresiko Remaja. Journal Psikologi Insight, 4(1), 1.

Zahra, L. S., & Hayati, M. (2022, Juni). Kondisi Self Awareness Pada Anak Korban Bullying. Journal of Early Childhood Education and Development, 4(1), 78.

This Work is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International