

EFEKTIVITAS *ART THERAPY* METODE GANIM DALAM MENURUNKAN TINGKAT DISREGULASI EMOSI PADA SISWA SMA YANG MENJADI KORBAN *BULLYING*

Sella Giovani¹, Monty P. Satiadarma², Untung Subroto³

¹Jurusan Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: sella.717181002@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: montys@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: untungs@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 16-11-2020, revisi: 25-03-2021, diterima untuk diterbitkan : 26-03-2021

ABSTRACT

Adolescent emotions that are mainly still unstable cause bullying experiences can further impact their ability to be able to regulate their emotions in an effective way (emotional dysregulation). This can have an impact on various aspects of adolescent life, one of which is in building social relationships that can help them to establish their identity as one of the developmental tasks of high school students in adolescence. This study aims to examine the effectiveness of ganim art therapy method in helping to lower the level of emotional dysregulation in high school students who are victims of bullying. Art therapy with Ganim method can be one of the methods used as a cathartic medium to help express their deepest emotions and help overcome them. The use of art method aims to help high school students who are victims of bullying to regulate their emotions in a more positive way. This study used quasi-experimental research design by testing pretest and posttest measuring instrument difficulties emotion regulation scale (DERS) to measure the level of emotional dysregulation of both participants who were high school students aged 16-17 years. The results of this study showed a decrease in the level of emotional dysregulation in participants AY by 41 score and DM 28 score. Therefore, it can be concluded that Ganim art therapy intervention method can effectively help to decrease the level of emotional dysregulation of high school students who are victims of bullying.

Keywords: Art therapy, emotion dysregulation, bullying, highschool students

ABSTRAK

Emosi remaja yang utamanya masih kurang stabil menyebabkan pengalaman *bullying* dapat semakin berdampak pada kemampuan mereka untuk dapat meregulasi emosinya dengan cara yang efektif (disregulasi emosi). Hal ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, salah satunya adalah dalam membangun relasi sosial yang dapat membantu mereka untuk menetapkan identitas diri sebagai salah satu tugas perkembangan siswa SMA di masa remaja. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti efektivitas *art therapy* metode Ganim dalam membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban *bullying*. *Art therapy* dengan metode Ganim dapat menjadi salah satu metode yang digunakan sebagai media katarsis untuk membantu mengekspresikan emosi terdalam yang mereka miliki dan membantu mengatasi hal tersebut. Penggunaan metode *art* bertujuan untuk membantu siswa SMA yang menjadi korban *bullying* untuk meregulasi emosi yang dimiliki dengan cara yang lebih positif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental dengan menguji *pretest* dan *posttest* alat ukur *difficulties emotion regulation scale* (DERS) guna mengukur tingkat disregulasi emosi kedua partisipan yang merupakan siswa SMA berusia 16-17 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat disregulasi emosi pada AY sebesar 41 angka dan DM 28 angka. Maka itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi *art therapy* metode Ganim secara efektif dapat membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi siswa SMA yang menjadi korban *bullying*.

Kata Kunci: Art therapy, disregulasi emosi, bullying, siswa SMA

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak Januari hingga April 2019 menyatakan bahwa kasus kekerasan pada anak cenderung meningkat dan data terhadap kasus *bullying* merupakan salah satu kasus yang tertinggi (Rahayu, 2019). Namun, angka pasti mengenai kasus

bullying yang terjadi di Indonesia sendiri masih belum diketahui. Lebih jelasnya, perilaku *bullying* yang kompleks dan dinamis menyebabkan jumlah kasus yang terjadi sulit diukur dan jumlah prevalensi kasusnya sulit ditetapkan (Zych et al., 2017). Tidak hanya itu, adanya rasa takut dari korban *bullying* menjadi salah satu faktor mereka untuk tidak mengungkapkan pengalaman yang mereka alami (Rigby, 2007). *Bullying* merupakan suatu bentuk perilaku agresi dalam hubungan internasional yang dapat dilakukan dalam beberapa bentuk serta tujuan yang berbeda-beda (Swearer & Hymnel, 2015). Rigby (2007) menjelaskan bahwa *bullying* dapat dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung. Bentuknya adalah *bullying* secara fisik dan non-fisik, seperti mengejek (verbal) serta dengan cara mengucilkan dari suatu kelompok tertentu (non-verbal).

Olweus (1999) mendefinisikan perilaku *bullying* yang berbeda dari perilaku kekerasan lainnya, yaitu perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, adanya perbedaan kekuatan antar individu yang terlihat dan terakhir adalah adanya maksud dan tujuan (*intention*) tertentu. Kasus *bullying* utamanya banyak terjadi di usia sekolah pada masa remaja. Hymel dan Swearer (2015) mengatakan bahwa pada usia 12-15 tahun, yaitu masa sekolah menengah pertama (SMP) kasus *bullying* banyak sekali terjadi dan kemudian ketika memasuki sekolah menengah atas (SMA) cenderung menurun. Akan tetapi, *bullying* memberikan dampak secara jangka panjang terhadap kesehatan mental korbannya bahkan hingga memasuki usia remaja akhir (Arseneault et al., 2010). Hal ini disebabkan oleh pentingnya peranan lingkungan sosial yaitu teman sebaya pada masa remaja sebagai sumber dukungan secara emosional agar mereka dapat menghadapi masa transisi dengan perubahan yang terjadi dalam masa perkembangannya (Papalia et al., 2009). Sebaliknya, ketika mereka mengalami penolakan dari lingkungan sekitar, hal ini berdampak terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam mengelola emosinya secara efektif (Fussner et al., 2016).

Kesulitan dan ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosinya secara efektif umumnya dikenal dengan istilah disregulasi emosi (Gross, dalam Brandt et al., 2012). Gratz dan Roemer (2004) mengatakan bahwa individu yang mengalami disregulasi emosi umumnya akan mengalami kesulitan untuk merespons, memahami, mengatur serta menerima emosi yang dirasakan secara efektif. Termasuk juga munculnya perilaku impulsif dan kesulitan mencari cara mengatur emosi serta mencapai tujuan yang dimiliki. Adapun, disregulasi emosi dapat disebabkan dari adanya pengalaman hidup negatif, seperti kekerasan serta ketika menjadi target dan korban dari lingkungan mereka (Herts et al., 2012). Oleh karena itu, pengalaman *bullying* menjadi salah satu kejadian yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan korbannya, tidak hanya secara fisik, akademik, sosial, psikologis namun termasuk juga kondisi emosi korbannya dalam jangka waktu yang lama (McDougall & Vaillancourt, 2015). Parahnya, seringkali pengalaman *bullying* juga berdampak terhadap munculnya ide dan perilaku untuk bunuh diri pada korban yang mengalaminya (Holt et al., 2015).

Ketika korban *bullying* mengalami kesulitan untuk memberikan respons yang benar terkait pengalaman yang dialaminya, hal ini semakin mengganggu fungsi psikososial dan menimbulkan masalah emosi lain, seperti perasaan takut, depresi dan marah (Pouwelse et al., dalam Claes et al., 2015). Selain itu, bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungannya juga dapat memberikan dampak negatif. Padahal, relasi sosial merupakan salah satu sarana untuk lebih memahami, mengekspresikan dan meregulasi emosi yang dirasakan dengan baik (Wiefferink & Rieffe, dalam Van Den Bedem et al., 2018). Kemampuan individu dalam meregulasi emosi secara efektif sangat dibutuhkan untuk membantu menghadapi dan mengatasi pengalaman emosional yang dialaminya (Gross, 2014). Salah satu metode intervensi yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan

tingkat disregulasi emosi adalah dengan menggunakan *art therapy*. Ganim (1999) menjelaskan bahwa *art therapy* dapat membantu individu dalam menghadapi, mengakses emosi dan perasaan terdalam yang dirasakan oleh individu bahkan yang seringkali sulit untuk diungkapkan melalui kata-kata.

Emosi individu akan disalurkan dalam bentuk gambar, lukisan, dan bentuk lain untuk membantu individu mengekspresikan emosi yang dirasakan (Ganim, 1999). Oleh karena itu, penggunaan *art* diharapkan dapat menjadi salah satu metode yang tepat digunakan untuk membantu siswa SMA korban *bullying* yang seringkali merasa takut untuk mengungkapkan pengalaman yang dialaminya. Malchiodi (2005) menyatakan bahwa melalui gambar, individu dapat lebih terbantu untuk berfokus pada pengalaman yang telah dimilikinya. Remaja sebagai partisipan dalam penelitian ini dapat belajar mengeksplorasi dan mengkomunikasikan perasaan serta pikiran yang dimiliki sebagai bagian dari proses pemulihan ke arah yang lebih positif. Fokusnya adalah untuk menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA dalam tahap perkembangan remaja yang menjadi korban *bullying*. Terlebih dampak penggunaan *art therapy* tidak hanya terhadap kesehatan psikologis namun juga memengaruhi fisik dari individu (Politi et al., 2016). Akan tetapi, penelitian mengenai *art therapy* dan emosi pada korban *bullying* masih jarang dilakukan (Zych et al., 2017). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai disregulasi emosi pada siswa yang pernah menjadi korban *bullying* dengan menggunakan teknik intervensi *art therapy* oleh Ganim (1999).

Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *art therapy* metode Ganim dapat menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban *bullying*.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian

Partisipan penelitian ini merupakan siswa siswi SMA yang berusia 16-18 tahun yang menjadi korban *bullying* dan mengalami masalah disregulasi emosi. Adapun partisipan dalam penelitian ini terdiri atas dua partisipan yaitu AY (17 tahun) dan DM (16 tahun) yang memenuhi kriteria partisipan penelitian dan bersedia untuk mengikuti proses penelitian hingga selesai.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimen yang melibatkan adanya perbandingan skor dari kondisi yang berbeda (Gravetter & Forzano, 2012). Desain kuasi-eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu dengan menggunakan *pretest dan posttest* yang dilakukan sebanyak satu kali sebelum dan satu kali sesudah pemberian perlakuan terhadap kelompok yang sama (Gravetter & Forzano, 2012). Alat ukur yang digunakan adalah untuk mengukur tingkat disregulasi emosi berdasarkan Gratz dan Roemer (2004) yaitu *Difficulties in Emotion Dysregulation* oleh Gratz dan Roemer (2004). Dari antara waktu tersebut, intervensi yang digunakan adalah intervensi *art therapy* metode Ganim yang bertujuan untuk melihat penerapan intervensi tersebut dalam menurunkan tingkat disregulasi emosi pada siswa SMA yang menjadi korban *bullying*.

Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *difficulties in emotion dysregulation* (DERS) oleh Gratz dan Roemer (2004). Kuesioner ini terdiri dari 36 item yang

menggambarkan enam dimensi yaitu *non-acceptance*, *goals*, *impulse*, *awareness*, *strategies*, dan *clarity*. Skor pada kuesioner ini adalah dengan menggunakan skala *Likert* dari 1 (hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (hampir selalu), yaitu dengan jumlah skor minimal adalah 36 dan skor maksimal adalah 180. Dari skor tersebut dapat dibagi menjadi tiga kategori skor yaitu (a) kategori rendah jika skor di bawah 84, (b) kategori sedang dengan rentang 84-132, dan (c) kategori tinggi yaitu jika skor di atas 132. Jika hasil skor keseluruhan yang didapatkan oleh partisipan semakin tinggi, maka semakin tinggi juga disregulasi emosi yang dialami oleh partisipan. Gratz dan Roemer (2004) memaparkan bahwa skor reliabilitas alat ukur ini adalah .93 dengan rentang tiap dimensi adalah .80-.89. Hal ini didukung juga oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Bardeen et al. (2012) dengan skor reliabilitas adalah .94 dan rentang untuk setiap dimensi adalah .80-.91. Hasil validitas konstruk, jika dibandingkan dengan alat ukur *Negative Mood Regulation Scale* terdapat korelasi negatif dengan nilai koefisien $-.69^{**}$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pelaksanaan Intervensi *Art Therapy*

Intervensi ini dibuat berdasarkan referensi *art therapy* oleh Barbara Ganim (1999). Ganim merumuskan empat tahapan dasar dalam melakukan *art therapy*, yaitu: (a) *expressing your emotion*; (b) *healing the mind*; (c) *healing the body*; (d) *transformation of the spirit*. Setiap sesi dari keempat tahapan ini akan dilakukan selama kurang lebih 90-120 menit sebanyak delapan kali sesi pertemuan.

Pada pertemuan pertama, peneliti akan terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada partisipan sebagai lembar persetujuan partisipan yang bersedia mengikuti penelitian ini yang kemudian dilanjutkan dengan proses *screening* partisipan dengan menggunakan wawancara secara mendalam. Tujuannya adalah mendapatkan informasi mengenai latar belakang partisipan secara lebih mendalam yang berkaitan dengan kondisi disregulasi emosi akibat pengalaman *bullying* yang dialami. Selanjutnya, pada pertemuan kedua dilanjutkan dengan pengambilan data *pretest* dengan menggunakan kuesioner *Difficulties in Emotion Dysregulation* (DERS) untuk mendapatkan gambaran tingkat disregulasi emosi yang dimiliki partisipan sebelum diberikan intervensi *art therapy*. Kegiatan selanjutnya pada pertemuan sesi kedua partisipan juga diminta untuk menggambar bebas (*free drawing*) yang bertujuan untuk mengenalkan peralatan *art therapy* yang nantinya akan digunakan selama proses intervensi berlangsung.

Pertemuan ketiga mulai masuk dalam sesi pertama *art therapy* yaitu *expressing your emotion with words and images*. Pada sesi ini partisipan diharapkan dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan yang dimiliki akibat pengalaman *bullying* yang dialami melalui tulisan kemudian diubah menjadi bentuk gambar. Setelah itu, sesi *art therapy* yang pertama ini ditutup dengan tahap membantu partisipan mencari tahu dan memahami apa yang memotivasi keinginannya untuk pulih dari emosi yang paling sulit untuk diregulasi akibat pengalaman *bullying* yang dialami.

Pertemuan keempat ini kemudian masuk dalam sesi *healing the mind* yang bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan partisipan mengenal, memahami, serta menghadapi emosi negatif yang dirasakan serta sulit untuk diregulasi akibat pengalaman *bullying* yang dialami. Kemudian, dilanjutkan dengan membantu partisipan untuk mengubah emosi negatif yang dirasakan tersebut menjadi emosi yang lebih positif. Selanjutnya adalah pertemuan kelima dan keenam yang merupakan sesi *healing the body* yang bertujuan untuk membantu partisipan merasakan bagian tubuh yang dirasakan tidak nyaman akibat emosi negatif yang dirasakan serta membantu menyadari hal apa yang dibutuhkan untuk dapat mengobati rasa sakit pada tubuh tersebut. Sehingga sesi ini dapat membantu partisipan untuk menghilangkan rasa sakit dan tidak

nyaman yang dirasakan pada bagian tubuh tertentu serta mencapai perubahan diri yang lebih positif.

Pertemuan ketujuh masuk dalam sesi intervensi *art therapy* yang terakhir yaitu *transformation of spirit*. Tujuan pada sesi ini adalah partisipan dapat merefleksikan permasalahan dan pengalaman *bullying* yang pernah dialaminya. Selanjutnya, partisipan dapat menggambarkan bagaimana pengalaman tersebut secara lebih positif yang membantunya melihat dampak dari pengalaman tersebut secara lebih positif untuk menentukan masa depannya. Terakhir adalah pertemuan kedelapan yang merupakan proses evaluasi dan terminasi serta pengambilan data *posttest*. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi sesi yang telah dijalani serta kembali melihat *insight* apa yang didapatkan oleh partisipan serta apakah terdapat perubahan yang dirasakan setelah melakukan beberapa pertemuan sesi intervensi dengan menggunakan *art therapy*. Peneliti kemudian juga mengambil data *posttest* dengan alat ukur yang sama yaitu DERS, untuk melihat apakah terdapat perubahan setelah diberikan intervensi *art therapy*.

Berdasarkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*, terlihat adanya penurunan skor tingkat disregulasi emosi pada kedua partisipan yaitu AY dan DM setelah mengikuti proses intervensi *art therapy* yang dijalani. Perbandingan hasil skor kuesioner DERS, yaitu pada partisipan AY menunjukkan penurunan skor sebesar 41 angka dari 140 (tinggi) menjadi 99 (sedang). Kemudian, pada partisipan DM terdapat juga penurunan skor yaitu sebesar 28 angka dari skor 104 (sedang) menjadi 76 (rendah).

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *art therapy* metode Ganim (1999) dapat membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi pada kedua siswa SMA yang menjadi korban *bullying*. Hal ini terlihat adanya penurunan skor partisipan dari kuesioner DERS yang cukup signifikan, yaitu sebesar 41 dan 28 angka. Penggunaan *art therapy* sebagai media katarsis membantu individu untuk dapat mengekspresikan perasaan yang dianggap menyakitkan ataupun mengganggu (Malchiodi, 2005)

Pengalaman *bullying* yang dialami menyebabkan kedua partisipan merasakan perasaan benci, marah, sakit hati hingga kesepian atas perlakuan teman-temannya. Adapun keduanya memilih untuk tidak menceritakan pengalaman yang dialami kepada orang-orang terdekatnya. Rigby (2007) menyampaikan hal yang sejalan bahwa seringkali individu yang menjadi korban *bullying* akan merasa takut untuk menceritakan pengalaman yang dialaminya. Terlebih pada kedua partisipan baik AY maupun DM mengalami pengalaman *bullying* baik secara fisik maupun non-fisik dalam jangka waktu yang cukup lama, yaitu sekitar 5-6 tahun sejak masa SMP hingga keduanya masuk masa SMA. Maka itu, dari intervensi *art therapy* yang dijalani kedua partisipan merasa jika dapat menyampaikan perasaan maupun pikiran yang selama ini sulit atau takut untuk mereka ungkapkan. Selain itu, terdapat *insight* pada saat menggambar yang didapatkan dari yang sebelumnya tidak terpikirkan.

Dampak perilaku *bullying* salah satunya berupa penolakan dari lingkungan sekitar terhadap kedua partisipan juga menyebabkan adanya perasaan kesepian dan keinginan untuk mendapatkan dukungan dari orang lain yang tidak dapat dimiliki. Beberapa dampak lain yang dialami adalah rendahnya rasa percaya diri, kebingungan dalam proses pencapaian tujuan, serta kehilangan rasa percaya terhadap lingkungan sekitar yang pada akhirnya memunculkan emosi-emosi negatif seperti marah dan sedih yang sulit untuk diregulasi dengan baik. Perkataan negatif yang diterima

seseorang memiliki peranan penting dalam memberikan dampak yang besar pada bagaimana cara seseorang melihat diri mereka (Kyarme et al., dalam Safaria & Yunita, 2014). Terlebih pada siswa SMA yang berada di masa remaja, mereka sedang berada dalam proses menentukan identitas diri serta membutuhkan dukungan dari teman sebayanya yang berdampak terhadap eksplorasi diri dan keberhargaan diri mereka (Buhrmester, dalam Papalia et al., 2009). Pada AY dan DM keduanya memiliki gambaran terhadap diri mereka yang negatif yaitu merasa tidak berharga.

Dari sesi *art therapy* yang dijalani, terlihat bahwa pada awalnya setiap partisipan membutuhkan waktu yang lebih lama saat mengerjakan gambar awal untuk mengeksplorasi dan mengenali emosi mengganggu yang dirasakan akibat pengalaman *bullying* yang dialami. Akan tetapi, setelah memasuki sesi gambar yang ketiga, dan seterusnya terlihat terdapat perubahan dari gambar partisipan yaitu dari penggunaan warna, ukuran gambar, maupun *insight* yang didapatkan dari gambar yang dibuat pada setiap sesinya. Perubahan yang terlihat juga didukung dengan adanya penurunan skor dari perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan proses intervensi *art therapy*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap data dan intervensi kedua partisipan siswa SMA partisipan penelitian yang menjadi korban *bullying*, dapat disimpulkan bahwa *art therapy* metode Ganim (1999) dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi pada kedua siswa SMA yang menjadi korban *bullying*. Hal ini terlihat juga berdasarkan penurunan skor *pretest posttest* pada alat ukur DERS. Partisipan AY memiliki penurunan skor dari kategori tinggi ke sedang. Sedangkan, partisipan DM memiliki penurunan skor dari kategori sedang ke rendah.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat, praktisi, guru maupun orang tua terkait dengan perilaku dan dampak-dampak *bullying* yang banyak terjadi di masa sekolah. Terutama pada ketidakmampuan untuk meregulasi emosi dengan baik. Kemudian, penggunaan intervensi *art therapy* yang dapat membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi dapat dipertimbangkan untuk diaplikasikan dalam menangani permasalahan yang berkaitan dengan permasalahan emosi pada remaja.

Beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah mempertimbangkan lebih lanjut mengenai karakteristik partisipan seperti, faktor kognitif, durasi ataupun intensitas *bullying* yang dialami, serta menetapkan jenis emosi yang secara spesifik paling sulit untuk diregulasi oleh setiap partisipan.

Adapun saran lain yang dapat diberikan adalah terkait kondisi partisipan yang masih merasakan dampak *bullying* secara signifikan. Hal ini dapat menjadi sumber informasi kepada pihak sekolah maupun keluarga untuk melakukan pendampingan serta membantu siswa SMA agar lebih terbuka terkait pengalaman tersebut, serta membantu mereka menghadapi situasi yang dialami. Selain itu, dapat memberikan rujukan kepada praktisi kesehatan mental jika diperlukan. Terakhir, dukungan dari lingkungan sosial, kerabat, dan keluarga yang sangat penting bagi remaja dalam membantu proses adaptasi dan melewati masa-masa sulit yang dihadapi agar menjadi lebih baik dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak partisipan yang telah berpartisipasi dan berkomitmen untuk mengikuti proses penelitian ini dari awal sampai akhir proses intervensi telah selesai.

REFERENSI

- Arseneault, L., Bowes, L., & Shakoor, S. (2010). Bullying victimization in youths and mental health problems: 'Much ado about nothing'? *Psychological Medicine*, *40*(5), 717–729. doi: 10.1017/s0033291709991383
- Brandt, C. P., Gonzalez, A., Grover, K. W., & Zvolensky, M. J. (2013). The relation between emotional dysregulation and anxiety and depressive symptoms, pain-related anxiety, and HIV-Symptom distress among adults with HIV/AIDS. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *35*(2), 197-204. doi:10.1007/s10862-012-9329-y
- Claes, L., Luyckx, K., Baetens, I., Van de Ven, M., & Witteman, C. (2015). Bullying and victimization, depressive mood, and non-suicidal self-injury in adolescents: The moderating role of parental support. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(11), 3363–3371. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0138-2>
- Fussner, L. M., Luebbe, A. M., Mancini, K. J., & Becker, S. P. (2016). Emotion dysregulation mediates the longitudinal relation between peer rejection and depression. *International Journal of Behavioral Development*, *42*(2), 155-166. doi:10.1177/0165025416669062
- Ganim, B. (1999). *Art and healing: Using expressive art to heal your body, mind, and spirit*. Random House International.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54
- Gravetter, F.J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral sciences (4th edition)*. Cengage Learning.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Herts, K. L., Mclaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *40*(7), 1111-1122. doi:10.1007/s10802-012-9629-4
- Holt, M. K., Vivolo-Kantor, A. M., Polanin, J. R., Holland, K. M., DeGue, S., Matjasko, J. L., et al. (2015). Bullying and suicidal ideation and behaviors: A meta-analysis. *Pediatrics*, *135*(2), 496–509. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1864>
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. The Guilford Press.
- McDougall, P., & Vaillancourt, T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. *American Psychologist*, *70*(4), 300-310. <https://doi.org/10.1037/a0039174>
- Olweus, D. (1999). *The nature of school bullying: a cross-national perspective*. Routledge.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Rahayu, L. S. (2019, Mei 2). KPAI: Angka kekerasan pada anak januari-april 2019 masih tinggi. *detik.com*. <https://news.detik.com/berita/d-4532984/kpai-angka-kekerasan-pada-anak-januari-april-2019-masih-tinggi>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it*. Aust Council for Ed Research.
- Swearer, S., & Hymel, S. (2015). Bullying and discrimination in schools: Exploring variations across student subgroups. *School Psychology Review*, *44*(4), 504-509. <https://doi.org/10.17105/15-0133.1>

- Van Den Bedem, N. P., Dockrell, J. E., Van Alphen, P. M., Kalicharan, S. V., & Rieffe, C. (2018). Victimization, bullying, and emotional competence: Longitudinal associations in (pre)adolescents with and without developmental language disorder. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, *61*(8), 2028–2044. https://doi.org/10.1044/2018_JSLHR-L-17-0429
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V., & Ttofi, M. (2017). *Protecting children against bullying and its consequences*. Springer.