



JURNAL DINAMIKA PENGABDIAN

VOLUME 10 NOMOR 3, EDISI APRIL 2025

p-ISSN: 2460-8173, e-ISSN: 2528-3219

Website: <https://journal.unhas.ac.id/index.php/jdp/index>



PELATIHAN WORKSHOP PENCEGAHAN BULLYING DAN PENGELOLAAN EMOSI

Ananda Stevvan Vallentino Petrix Pratama, Andi Nur Aidha Azizah, Siti Khasanah, Dayyanah Malika Arief*, Aufa Salman Esfahan, dan Arif Murti Rozamuri

*e-mail: dayyanahm@gmail.com.

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pertamina.

Diserahkan tanggal 04 Januari 2025, disetujui tanggal 11 April 2025

ABSTRAK

Emosi sering dianggap negatif, padahal merupakan reaksi alami manusia terhadap situasi tertentu dan melibatkan pengalaman perilaku serta fisiologis. Pada remaja, perkembangan emosi signifikan dan kompleks, sering membawa ketidakstabilan. Pengelolaan emosi penting untuk mencegah dampak negatif seperti gangguan konsentrasi, konflik, dan bullying. Program pengabdian masyarakat di SMKN 18 Jakarta bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bullying dan pentingnya pengelolaan emosi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan metode pelatihan dan workshop yang terdiri dari kegiatan diskusi, praktek, observasi, dan kuisioner. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa melalui sesi interaktif dan diskusi. Manfaat jangka panjangnya adalah meminimalisir bullying, meningkatkan prestasi akademis, dan mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan dengan keterampilan mengelola emosi yang baik, sehingga mengurangi risiko masalah kesehatan mental dan depresi. Pelatihan diakhiri dengan praktik teknik pengelolaan emosi dan pengisian pre- dan post-test.

Kata kunci: Pelatihan, workshop, pengendalian emosi.

ABSTRACT

Emotions are often considered harmful, even though they are a natural human reaction to certain situations and involve behavioral and physiological experiences. The James-Lange theory explains that physiological stimuli trigger emotions. In adolescents, emotional development is significant and complex, often bringing instability. Emotion management is essential to prevent negative impacts such as impaired concentration, conflict, and bullying. For this reason, the community service program at SMKN 18 Jakarta on June 4, 2024, was held using training and workshop methods with discussion, practice, observation, and questionnaires. The aim is to increase students' awareness about bullying and managing emotions. This activity succeeded in increasing students' understanding through interactive sessions and discussions. The long-term benefits are minimizing bullying, improving academic achievement, and preparing students to face future challenges with good emotional management skills, thereby reducing the risk of mental health problems and depression. The training ends with practicing emotional management techniques and completing pre- and post-tests.

Keywords: Training, workshops, emotional control.



PENDAHULUAN

Emosi sering kali didefinisikan dengan sesuatu hal yang buruk, sementara emosi sendiri merupakan reaksi yang dikeluarkan oleh tubuh manusia dalam menghadapi situasi tertentu. Hal ini dijelaskan dalam psikologi bahwa emosi merupakan reaksi kompleks dari dalam diri seseorang yang mencakup berbagai unsur seperti pengalaman. Perilaku, dan fisiologi. Unsur-unsur ini dimanfaatkan oleh individu untuk menghadapi masalah atau peristiwa penting yang bersifat pribadi (Kamus APA 2020). Menurut teori yang dikembangkan oleh William James dan Carl Lange, rangsangan fisiologis memicu reaksi dalam sistem saraf otonom, yang kemudian menyebabkan individu merasakan emosi. Berdasarkan teori ini respon fisiologis muncul sebelum adanya tingkah laku emosional namun seiring berjalannya waktu teori tersebut telah diperluas sehingga didapatkan Kesimpulan bahwa emosi adalah campuran dari respon fisiologis dan psikologis.

Pada masa remaja, perkembangan emosi menjadi sangat signifikan dan kompleks. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan hal ini termasuk kedalam pertumbuhan manusia. Dalam masa ini remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang mempengaruhi emosi mereka secara mendalam. Salah satu ciri utama dari dimulainya masa remaja adalah

ketika pertumbuhan seksual mereka telah sempurna. Seperti yang diungkapkan oleh Thahir (2018) bahwa masa remaja secara umum dimulai dengan pubertas, proses yang mengarah kepada kematangan seksual atau fertilisasi, kemampuan untuk bereproduksi. Selain itu, American Academy of Pediatric dalam Nurmawati (2015) mengatakan bahwa perkembangan sosial-emosional mengarah kepada kemampuan anak untuk memiliki pengetahuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik, mampu menjalin hubungan dengan anak-anak dan orang dewasa disekitarnya dan secara aktif mengeksplorasi lingkungan melalui belajar. Karena pada masa ini ketegangan emosi yang dirasakan akan meningkat sebagai bagian dari perubahan fisik dan hormon. Meskipun tidak semua anak remaja merasakan emosi dari tekanan yang sama, namun Sebagian besar mengalami ketidakstabilan sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru.

Emosi yang tidak dikendalikan dan selalu dialihkan dapat membawa dampak negative yang signifikan bagi individu. Konsentrasi yang dibangun dan aktivitas yang sedang dilakukan akan terganggu akibat emosi yang tidak dikendalikan. Hal ini karena emosi yang menumpuk dan tidak segera diatasi akan menumpuk dan dapat meledak pada waktu yang tidak tepat. Hal ini juga akan berdampak buruk bagi orang lain seperti terjadinya konflik

dengan teman maupun keluarga. Contoh dampak buruk emosi yang tidak dikendalikan bagi orang sekitar adalah terjadinya kasus bullying yang berakibat kekerasan, penyalahgunaan Napza, dan kasus bunuh diri.

Oleh karena itu, kita sebagai manusia harus bisa mengelola emosi dengan baik. Data kesehatan mental siswa di kalangan siswa di Jakarta Selatan mencakup berbagai aspek, termasuk tingkat stres, kecemasan, depresi, dan perilaku negatif seperti bullying atau perilaku agresif. SMKN 18 menghadapi tantangan pengendalian emosi yang berdampak pada meningkatnya konflik dan perilaku bullying. Untuk mengatasi ini, diperlukan pelatihan atau workshop yang berfokus pada pencegahan bullying dan pengelolaan emosi.

METODE PELAKSANAAN

Usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan bullying ini adalah dengan mengadakan program pengabdian masyarakat ke sekolah SMKN 18 Jakarta pada hari Selasa, 4 Juni 2024. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program tersebut adalah pelatihan atau workshop. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan adalah metode diskusi dan praktek (*learning by doing*).

Pelaksanaan workshop dilakukan secara langsung kepada siswa dan siswi SMKN 18 Jakarta. Keuntungan yang didapatkan adalah dapat mengetahui secara langsung reaksi emosi yang ditunjukkan oleh siswa/i mengenai program pengabdian masyarakat ini. Teknik

pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan kuisioner sehingga tingkah laku individu yang diamati dapat dilakukan secara langsung. Selain itu, tim pelaksana juga tetap memberikan pertanyaan kepada peserta pelatihan untuk mengetahui data yang dibutuhkan dari peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan Pencegahan bullying dan Pengelolaan Emosi yang diadakan pada SMKN 18 Jakarta dengan jumlah siswa/i 54 orang yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak negatif dari bullying dan pentingnya untuk mengelola emosi yang baik pada diri sendiri. Kuswana (2014) menyebutkan bahwa pengertian workshop adalah tempat kerja atau bisa juga disebut bengkel. Intinya tempat tenaga kerja (mekanik, teknisi dan instruktur pelatihan) untuk melakukan kegiatan teknis dengan dukungan kunci kunci kerja sesuai dengan bidang pekerjaannya.

Pelatihan yang dilakukan ini sudah bisa dikatakan cukup berhasil untuk membuat siswa mampu dalam mengelola emosi dan memahami bagaimana bentuk dari bullying. Hal ini disebabkan oleh bentuk pelatihan yang dikemas dengan adanya sesi interaktif seperti melakukan *role play* dan diskusi yang dilakukan di tengah-tengah sesi pemaparan materi, hal ini dapat membantu membangun pemahaman bagi para siswa/i serta siswa/i dapat menerapkan sendiri bagaimana cara untuk

mengelola emosi dengan baik serta hal-hal apa saja yang termasuk dari tindakan bullying.

Adapun manfaat dari kegiatan yang dilaksanakan adalah untuk mengantisipasi siswa dalam melakukan tindakan bullying di sekolah maupun diluar sekolah sehingga dapat meminimalisir jumlah insiden bullying yang terjadi di kalangan remaja, serta siswa dapat memahami berbagai jenis bullying dan apa dampak negatif dari perbuatan tersebut. Selain itu pelatihan ini juga dapat membantu di dalam kinerja akademis siswa karena dengan emosi yang dapat dikelola para siswa dapat dapat berpotensi meningkatkan prestasi akademis mereka, serta kemungkinan dapat berinteraksi lebih baik lagi dengan teman dan guru yang ada di sekolah. Adapun manfaat jangka panjang yang akan dihasilkan dari pelatihan ini adalah siswa mampu mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi tantangan

dimasa depan dengan menggunakan keterampilan mengelola emosi yang baik agar mengurangi resiko masalah kesehatan mental dan depresi karena mereka dapat mengelola emosi dengan baik.

Pelatihan dimulai dengan pemaparan materi tentang pencegahan perilaku bullying, dan teknik mengelola emosi (Gambar 1). Selanjutnya para peserta mempraktikkan setiap teknik pengelolaan emosi yang dipaparkan (Gambar 2). Selain itu peserta diminta untuk mengisi *pre-* dan *post-test* yang dapat dilihat pada Gambar 3. *Post-test* ini berfungsi untuk mengukur tingkat pemahaman peserta ketika sebelum dan sesudah pemaparan materi. Setelah melakukan pengisian *pre-* dan *post-test* data yang akan diperoleh kemudian dianalisis untuk melihat dan menghitung skor yang dihasilkan, seperti yang di tunjukkan pada Tabel 1.



Gambar 1 Pemaparan Materi.



Gambar 2. Kegiatan Penggambaran Emosi.



Gambar 2. Pengisian *Pre-test*.

Tabel 1. Persebaran Nilai *Post-test*.

Score	Persebaran Data
0	0
10	0
30	0
40	0
50	0
60	1
70	8
80	19
90	2
100	24
Total	54

Data primer setelah diolah, 2024.

Hasil analisis distribusi nilai *post-test* memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diujikan. Dari data yang tersedia, terlihat bahwa tidak ada peserta yang mendapatkan nilai di bawah 60. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman dasar yang memadai. Seperti yang

digambarkan pada skor tertinggi diperoleh oleh 24 peserta yang berhasil mencapai nilai sempurna (100). Hal ini mencerminkan bahwa sekitar sepertiga dari total peserta mampu memahami materi dengan sangat baik. Fakta bahwa banyak peserta mendapatkan nilai sempurna menunjukkan efektivitas metode pengajaran dan materi yang disampaikan

selama pelatihan. Selain itu kelompok terbesar kedua adalah peserta yang mendapatkan nilai 80, dengan jumlah 19 peserta. Ini menandakan bahwa sejumlah besar peserta memiliki pemahaman yang cukup baik, meskipun belum mencapai kesempurnaan. Kemudian, terdapat 8 peserta yang memperoleh nilai 70 dan 2 peserta yang mendapatkan nilai 90. Data tersebut menunjukkan adanya variasi dalam tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diujikan.

Menariknya, hanya satu peserta yang memperoleh nilai 60 dan tidak ada peserta yang mendapatkan nilai di bawah itu. Hal ini menunjukkan bahwa standar pengajaran dan pembelajaran cukup tinggi sehingga hampir semua peserta mampu mendapatkan nilai di atas rata-rata. Selain itu, tidak adanya nilai di bawah 60 menunjukkan bahwa tidak ada peserta yang benar-benar mengalami kesulitan besar dalam memahami materi.

Data ini menunjukkan bahwa metode pengajaran dan materi yang diberikan sangat efektif. Lebih dari 80% peserta mendapatkan nilai 80 atau lebih, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk efektivitas metode pengajaran, kualitas materi yang disampaikan, serta kesiapan peserta dalam menghadapi *post-test*. Namun, meskipun hasilnya sangat positif, perlu diperhatikan metode yang dapat memastikan bahwa semua peserta mencapai pemahaman yang sempurna. Beberapa langkah yang dapat diambil antara lain adalah melakukan pelatihan tambahan atau review materi bagi peserta yang mendapatkan nilai di bawah 80 (Gambar 4). Ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pengajaran dan pemahaman materi secara keseluruhan, sehingga diharapkan lebih banyak peserta dapat mencapai nilai sempurna pada *post-test* berikutnya.



Gambar 4. Peragaan macam macam bullying.

Tabel 2. Persebaran Data Jawaban *Post-test*.

No.	Pertanyaan	Jawaban	Jumlah data
1.	Perasaan yang muncul dalam diri seorang manusia sebagai respon dari situasi tertentu disebut?	Emosi	54
		Jiwa	0
		Kesehatan	0
		Fisik	0
2.	Salah satu emosi dasar manusia	Cinta	8
		Senang	46
		Rindu	0
		Ragu	0
3.	Emosi itu sebaiknya dikelola dengan baik	Salah	0
		Benar	54
4.	Salah satu cara untuk mengelola emosi	Melompat-lompat	0
		<i>Expressive writing</i>	38
		<i>Self harm</i>	1
		Tidur	15
5.	Mengapa penting untuk mengelola emosi?	Karena emosi tidak mempengaruhi kesejahteraan kita	0
		Karena emosi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik	53
		Karena emosi hanya relevan dalam situasi tertentu	1
		Karena emosi tidak memiliki dampak pada perilaku kita	0
6.	Salah satu cara yang efektif untuk mengelola emosi adalah dengan?	Menekan dan menutup perasaan yang tidak nyaman	1
		Mengakui, menerima, dan mengelola perasaan tersebut dengan cara yang sehat	52
		Menyalahkan orang lain atas emosi yang dirasakan	0
		Melupakan perasaan tersebut tanpa refleksi	1
7.	Apa yang dimaksud dengan <i>expression writing</i> dalam mengelola emosi?	Menyembunyikan perasaan yang dirasakan dari diri sendiri	1
		Menulis tentang perasaan yang dirasakan secara jujur dan terbuka untuk memproses emosi	53
		Mengabaikan emosi yang muncul	0
		Menghindari refleksi diri secara keseluruhan	0
8.	Apa yang dimaksud dengan teknik " <i>butterfly hug</i> " dalam mengatasi emosi yang kuat?	Memeluk diri sendiri seperti seekor kupu-kupu untuk menenangkan diri	46
		Melakukan gerakan seperti kupu-kupu mengalihkan perhatian	8
		Mengejar kupu-kupu mengalihkan perasaan	0

	Menggambar kupu-kupu untuk mengurangi stress	0
9.	Apa yang dimaksud dengan <i>self talk</i> dalam mengelola emosi	4
	Memberikan instruksi keras kepada diri sendiri untuk mengendalikan emosi	1
	Berbicara dengan diri sendiri secara positif dan mendukung untuk mengubah pola pikir dan emosi	49
	Mengabaikan dialog internal dengan diri sendiri	0
10.	Apa yang dimaksud dengan teknik pernapasan 4-7-8 dalam mengelola emosi?	0
	Menghitung hingga 10 saat bernafas dalam-dalam	0
	Bernafas dalam-dalam selama 4 detik, menahan nafas selama 7 detik, dan menghembuskan nafas selama 8 detik	54
	Bernafas sebanyak 19 kali dalam setiap sesi pernapasan	0
	Mengabaikan teknik pernapasan saat menghadapi emosi yang kuat	0

Data primer setelah diolah, 2024.

Tabel 2 memperlihatkan analisis mendalam mengenai persebaran jawaban peserta dalam workshop ini. Berdasarkan data persebaran jawaban peserta, dapat dilihat Bagaimana pemahaman mereka terhadap konsep dasar emosi dan teknik-teknik pengelolannya.

1. Definisi Emosi.

Sebanyak 54 peserta (100%) memahami bahwa perasaan yang muncul dalam diri manusia sebagai respons dari situasi tertentu disebut emosi. Ini menunjukkan bahwa semua peserta memiliki pemahaman dasar yang benar mengenai emosi. Pemahaman ini penting karena menjadi dasar untuk mengenali dan mengelola emosi dengan efektif. Pengetahuan yang kuat tentang apa itu emosi adalah langkah pertama dalam pengelolaan emosi yang efektif, sesuai dengan teori emosi dasar

yang dikemukakan oleh psikolog seperti Paul Ekman.

2. Emosi Dasar Manusia.

Sebanyak 46 peserta (85%) mengenali bahwa "senang" merupakan salah satu emosi dasar manusia, sementara 8 peserta memilih "cinta". Ini menunjukkan sebagian besar peserta dapat mengidentifikasi emosi dasar dengan benar. Menurut Ekman, emosi dasar meliputi senang, sedih, marah, takut, terkejut, dan jijik. Kesalahan dalam memilih "cinta" sebagai emosi dasar dapat disebabkan oleh pandangan yang lebih subjektif atau pengaruh budaya.

3. Pentingnya Mengelola Emosi.

Seluruh peserta (100%) setuju bahwa emosi harus dikelola dengan baik. Kesadaran ini menunjukkan pemahaman yang tinggi di antara peserta mengenai pentingnya mana-

jemen emosi untuk kesejahteraan mental dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa manajemen emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencegah masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Gross, 2002).

4. Cara Mengelola Emosi.

Sebanyak 38 peserta (70%) memilih "*expressive writing*" sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi, sedangkan 15 peserta memilih "tidur" dan 1 peserta memilih "*self-harm*". Ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memahami pentingnya mengekspresikan emosi secara sehat. "*Expressive writing*" telah terbukti secara ilmiah membantu individu memproses emosi dan mengurangi stres (Pennebaker, 1997).

5. Pentingnya Mengelola Emosi.

Sebanyak 53 peserta (98%) menyadari bahwa emosi dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik, dengan hanya 1 peserta yang memilih jawaban alternatif. Ini menunjukkan kesadaran yang tinggi tentang dampak emosi pada kesejahteraan secara keseluruhan.

6. Strategi Efektif Mengelola Emosi.

Sebanyak 52 peserta (96%) setuju bahwa mengakui, menerima, dan mengelola perasaan dengan cara yang sehat adalah strategi yang efektif. Ini menunjukkan pemahaman yang baik tentang pentingnya menghadapi dan mengelola emosi secara konstruktif.

7. Expression Writing.

Sebanyak 53 peserta (98%) memahami bahwa "*expression writing*" berarti menulis tentang perasaan secara jujur dan terbuka untuk memproses emosi. Hanya 1 peserta yang memilih jawaban yang kurang tepat. Ini menunjukkan pemahaman yang baik tentang teknik ini, yang telah dibuktikan membantu dalam mengurangi gejala-gejala depresi dan kecemasan (Nikhen, dkk 2022).

8. Teknik Butterfly Hug.

Sebanyak 46 peserta (85%) mengetahui bahwa teknik "*butterfly hug*" melibatkan memeluk diri sendiri seperti kupu-kupu untuk menenangkan diri. Pilihan ini mencerminkan pemahaman yang baik tentang teknik grounding yang sering digunakan dalam terapi trauma.

9. Self-Talk.

Sebanyak 49 peserta (91%) mengerti bahwa "*self-talk*" berarti berbicara dengan diri sendiri secara positif dan mendukung untuk mengubah pola pikir dan emosi. Pilihan yang lebih sedikit untuk jawaban negatif menunjukkan pemahaman tentang pentingnya dialog internal yang positif, yang bisa meningkatkan ketahanan terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

10. Teknik Pernapasan 4-7-8.

Semua peserta (100%) mengetahui bahwa teknik pernapasan 4-7-8 melibatkan bernapas dalam selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan napas selama 8 detik. Teknik ini dikenal efektif dalam menurunkan sesak sehingga dapat

Ananda Stevvan Vallentino Petrix Pratama, Andi Nur Aidha Azizah, Siti Khasanah, Dayyanah Malika Arief, Aufa Salman Esfahan, Arif Murti Rozamuri: Pelatihan Workshop Pencegahan Bullying dan Pengelolaan Emosi.

menurunkan kecemasan dan stress (Jerart et al., 2015).

Secara keseluruhan, hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya mengelola emosi dan cara-cara yang efektif untuk melakukannya. Namun, ada beberapa peserta yang masih membutuhkan pema-

haman lebih mendalam tentang cara mengelola emosi yang kurang efektif. Oleh karena itu, program lanjutan atau sesi tambahan untuk memperkuat pemahaman ini mungkin diperlukan untuk memastikan semua peserta dapat mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif (Gambar 5 dan 6).



Gambar 5. Penyerahan Hadiah Pemenang 1.



Gambar 6. Foto Bersama.

SIMPULAN

Program pelatihan pencegahan bullying dan pengelolaan emosi yang dilaksanakan di SMKN 18 Jakarta berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif bullying serta pentingnya keterampilan pengelolaan emosi. Melalui metode diskusi, praktek, dan observasi, kegiatan ini berhasil menciptakan suasana interaktif dan edukatif yang membantu siswa mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan, dan metode pengajaran yang diterapkan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan emosi siswa. Program ini diharapkan memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa dalam menghadapi tantangan sosial dan akademis, serta mengurangi risiko kesehatan mental di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam keberhasilan program pelatihan pencegahan bullying dan pengelolaan emosi di SMKN 18 Jakarta. Dukungan penuh serta fasilitas yang memadai telah diberikan oleh para guru dan staf SMKN 18 Jakarta, memungkinkan kelancaran pelaksanaan kegiatan ini. Bimbingan dan arahan dari Bapak

Arief, dosen pengampu mata kuliah Manajemen Pelatihan dan Pengembangan di Universitas Pertamina, turut membantu perancangan program yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Penghargaan juga disampaikan kepada teman-teman kelompok yang telah bekerja keras dan berdedikasi tinggi dalam mewujudkan program ini. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh kerja sama yang erat dan semangat tinggi dari seluruh anggota kelompok. Diharapkan, program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi para siswa serta menjadi pengalaman berharga dalam pengembangan diri dan profesionalisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Jerath, R., Crawford, M. W., Barnes, V. A., dan Harden, K. (2015). Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(2), 107-115. DOI:10.1007/s10484-015-9279-8.
- Kusumasari Kartika Hima Darmayanti, Farida Kurniawati, D. D. B. S. (2019). *Bullying di Sekolah : Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulanginya*. Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/Pedagogia/Article/View/13980. <https://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia/article/view/13980>.
- Kalis, Gerardus Septian. (2022). 13 Cara Mengendalikan Emosi (Mudah Penerapannya). *Doktersehat.Com/Psikologi/Kesehatan-Mental/Cara-Mengendalikan-Emosi/*.

Ananda Stevvan Vallentino Petrix Pratama, Andi Nur Aidha Azizah, Siti Khasanah, Dayyanah Malika Arief, Aufa Salman Esfahan, Arif Murti Rozamuri: Pelatihan Workshop Pencegahan Bullying dan Pengelolaan Emosi.

- Kusumardi, A. (2024). Strategi Pembelajaran Sosial Emosional Dalam Pencegahan Perundungan , Bullying Pada Kurikulum Merdeka. *LENTERNAL: Learning and Teaching Journal*, 5(1), 10–26.
<https://doi.org/10.32923/lenternal.v5i1.4161>.
- Paul Ekman Group,. Are There Universal Facial Expressions?. 2015. Diakses 19 Juni 2024. <http://www.paulekman.com/universal-facial-expressions/>.
- Setiawan S. (2024). “Emosi” Pengertian Menurut Para Ahli & Bentuk (Positif – Negatif). www.Gurupendidikan.Co.Id.
<https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-emosi/>.
- Suzanna, E., Junita, N., & Syahril, S. (2023). Manajemen Emosi Pada Remaja Dalam Mencegah Perilaku Bullying Di Pondok Pesantren Al- Muslimun Lhoksukon. *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 2(2), 37–41.
<https://doi.org/10.51849/jp3km.v2i2.27>.
- Selvianda, N. P., Khozamah, K., Hasanah, I. D., & Surur, M. (2024). Strategi Inovatif Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Pedagogy: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 11(01), 71–78.
- Thabroni, G. (2021).Perkembangan Masa Remaja: Fisik, Kognitif, Psikososial, dsb. Serupa.Id.
<https://serupa.id/perkembangan-masa-remaja/>.
- Universitas Psikologi. (2020). Teori Perkembangan Sosial-Emosional Menurut Para Ahli. www.Universitaspsikologi.Com.
<https://www.universitaspsikologi.com/2020/11/teori-perkembangan-sosial-emosional.html>.