

# PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI UNTUK MENCEGAH PERILAKU BULLYING PADA SISWA KELAS VII SMPN 2 TULANGAN

Oleh:

Agietha Arnezandy Palupi,

Widyastuti

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2025



## Pendahuluan

World Health Organisation (2020) mencatat bahwa 58% kasus bullying terjadi pada remaja Perempuan, sementara 42% terjadi pada remaja laki-laki (1). Berdasarkan survei dari United Nations International Child's Emergency Fund (UNICEF) menemukan sekitar 50% siswa yang berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia mengalami bullying di sekolah (2). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) melaporkan bahwa pada tahun 2023 tercatat 30 kasus bullying di sekolah, dengan 50% terjadi di SMP, 30% di SD, 10% di SMA, dan 10% di SMK.

Djamilia mengungkapkan bahwa perundungan adalah segala jenis perlakuan buruk atau kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih dominan atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk melukai dan dilakukan secara berulang (3).

Dampak bagi korban bullying dapat menimbulkan gangguan psikologis, ketahanan sosial, dan ketidakstabilan emosional saat dewasa, serta merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu dampak bullying juga dirasakan oleh pelaku dengan menimbulkan emosi yang berlebihan, pengucilan, tindakan intimidasi, hingga tindak pidana (4).

## Metode

**Jenis Penelitian**

Penelitian kuantitatif dengan model pre-experimental dalam bentuk one-group pretest-posttest design.

**Populasi & Sampel**

Populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tulangan sebanyak 143 siswa. Dengan sampel sejumlah 47 siswa menggunakan purposive sampling.

**Pengumpulan Data**

Skala Bullying yang digunakan dirancang oleh Hidayati dan Istiqomah, berdasarkan teori Nazir, dengan empat aspek utama: bullying fisik, verbal, hubungan sosial, dan cyberbullying (17). Sementara itu, Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan model yang dikemukakan oleh Gross, yang meliputi empat aspek: Strategi untuk mengatur emosi. Terlibat dalam perilaku yang terarah pada tujuan. Mengontrol respons emosional, dan Penerimaan terhadap respons emosional.

## Hasil & Pembahasan

**UJI T**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	47	48	94	142	115.24
Posttest	47	52	44	118	98.40
Valid N (listwise)	47				

Nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05 terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post-test sehingga adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

Dalam Uji deskriptif terdapat perbedaan pada skor post-test sebesar 98.404 lebih rendah daripada skor pre-test sebesar 115.255 berarti terdapat penurunan pada tingkat perilaku bullying setelah siswa mengikuti Pakoedukasi.

## Kesimpulan & Saran

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti program pakoedukasi, baik laki-laki maupun perempuan, mengalami penurunan dalam perilaku bullying mereka sehingga kemampuan regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti semakin baik regulasi emosi dilakukan, semakin rendah pula perilaku bullying yang terjadi.

**Saran**

- Saran untuk pihak sekolah adalah agar kegiatan pakoedukasi ini dapat dijadikan acuan untuk mengurangi terjadinya perilaku perundungan di sekolah dengan memberikan edukasi mengenai strategi pengelolaan emosi bagi para siswa.
- Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk memperluas populasi dan meningkatkan jumlah sampel penelitian agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

## Referensi

1. World Health Organisation (2020) mencatat bahwa 58% kasus bullying terjadi pada remaja Perempuan, sementara 42% terjadi pada remaja laki-laki (1). Berdasarkan survei dari United Nations International Child's Emergency Fund (UNICEF) menemukan sekitar 50% siswa yang berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia mengalami bullying di sekolah (2). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) melaporkan bahwa pada tahun 2023 tercatat 30 kasus bullying di sekolah, dengan 50% terjadi di SMP, 30% di SD, 10% di SMA, dan 10% di SMK.

2. Djamilia mengungkapkan bahwa perundungan adalah segala jenis perlakuan buruk atau kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih dominan atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk melukai dan dilakukan secara berulang (3).

3. Dampak bagi korban bullying dapat menimbulkan gangguan psikologis, ketahanan sosial, dan ketidakstabilan emosional saat dewasa, serta merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu dampak bullying juga dirasakan oleh pelaku dengan menimbulkan emosi yang berlebihan, pengucilan, tindakan intimidasi, hingga tindak pidana (4).

## Daftar Pustaka

1. Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.

2. Hidayati, D., & Istiqomah, I. (2017). *Skala Bullying*. Tulangan: UMSIDA.

3. Gross, J. J. (2015). *Regulasi Emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

4. Djamilia, D. (2020). *Dampak Bullying*. Tulangan: UMSIDA.

## Daftar Pustaka

1. Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.

2. Hidayati, D., & Istiqomah, I. (2017). *Skala Bullying*. Tulangan: UMSIDA.

3. Gross, J. J. (2015). *Regulasi Emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

4. Djamilia, D. (2020). *Dampak Bullying*. Tulangan: UMSIDA.

## Daftar Pustaka

1. Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Alfabeta.

2. Hidayati, D., & Istiqomah, I. (2017). *Skala Bullying*. Tulangan: UMSIDA.

3. Gross, J. J. (2015). *Regulasi Emosi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

4. Djamilia, D. (2020). *Dampak Bullying*. Tulangan: UMSIDA.



# Pendahuluan

1

World Health Organization (2020) mencatat bahwa 58% kasus bullying terjadi pada remaja Perempuan, sementara 42% terjadi pada remaja laki-laki [4]. Berdasarkan survei dari United Nations International Childer's Emergency Fund (UNICEF) menemukan sekitar 50% siswa yang berusia 13 hingga 15 tahun di Indonesia mengalami bullying di sekolah [4]. Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) melaporkan bahwa pada tahun 2023 tercatat 30 kasus bullying di sekolah, dengan 50% terjadi di SMP, 30% di SD, 10% di SMA, dan 10% di SMK.

2

Djuwita mengungkapkan bahwa perundungan adalah segala jenis perlakuan buruk atau kekerasan yang sengaja dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih dominan atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk melukai dan dilakukan secara berulang [6].

3

Dampak bagi korban bullying dapat menimbulkan gangguan psikologis, ketakutan sosial, dan ketidakstabilan emosional saat dewasa, serta merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu dampak bullying juga dirasakan oleh pelaku dengan menimbulkan emosi yang berlebihan, pengucilan, tindakan intimidasi, hingga tindak pidana [9].



# Selanjutnya

1

Jennifer dan Cowie mengungkapkan bahwa buruknya regulasi emosi atau sifat temperamen individu dapat menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya perilaku bullying. Menurut Thompsonn, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengelola reaksi emosionalnya sehingga dapat berperilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi [12].

2

Dampak positif regulasi emosi adalah membantu seseorang membangun kembali hubungan interpersonalnya, mempererat ikatan kasih sayang antar individu, menumbuhkan kesolidaritas antar individu, serta mengkomunikasikan dengan lebih terbuka dan jujur yang memudahkan terciptanya kedekatan dan persahabatan dengan orang lain [15].

3

Rumusan masalah penelitian : Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan?

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dapat mencegah perilaku perundungan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan.



# Penelitian Terdahulu

1

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Herlidanara, Suroso & Arifiana yang berjudul “Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?” menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku bullying pada remaja diterima. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada siswa maka semakin rendah tingkat perilaku bullying yang terjadi [3].

2

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Yessy, Naernia, Arum, & Ellyeser yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar”, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan regulasi emosi dan perilaku perundungan pada siswa Sekolah Dasar di Desa Jeruk. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang positif pada pelaku bullying dapat membantu mengurangi perilaku tersebut, sementara regulasi emosi yang negatif justru dapat meningkatkan perilaku perundungan. Dengan regulasi emosi yang positif, individu dapat lebih efektif dalam mengelola stress dan permasalahan secara sehat, sehingga meminimalisir potensi terjadinya perilaku agresif seperti perundungan [16].

3



# Metode

## Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif dengan model pre-experimental dalam bentuk one-group pretest-posttest design.

## Populasi & Sampel

Populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tulangan sebanyak 163 siswa. Dengan sampel sejumlah 47 siswa menggunakan purposive sampling.

## Pengumpulan Data

Skala Bullying yang digunakan dirancang oleh Hidayati dan Istiqomah, berdasarkan teori Nazir, dengan empat aspek utama: bullying fisik, verbal, hubungan sosial, dan cyberbullying [17]. Sementara itu, Skala Regulasi Emosi dalam penelitian ini disusun berdasarkan model yang dikemukakan oleh Gross, yang meliputi empat aspek: Strategi untuk mengatur emosi, Terlibat dalam perilaku yang terarah pada tujuan, Mengontrol respons emosional, dan Penerimaan terhadap respons emosional.



# Hasil & Pembahasan

Hasil

Pembahasan

## UJI T

	Hasil
Mann-Whitney U	301,500
Wilcoxon W	1429,500
Z	-6,076
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

Nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan post-test sehingga adanya pengaruh antara regulasi emosi terhadap perilaku bullying pada siswa Kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean	
					Statistic	Std. Error
Pretest	47	48	94	142	115,26	1,788
Posttest	47	52	66	118	98,40	1,391
Valid N (listwise)	47					

Dalam Uji deskriptif terdapat perbedaan pada skor post-test sebesar 98.404 lebih rendah daripada skor pre-test sebesar 115.255 berarti terdapat penurunan pada tingkat perilaku bullying setelah siswa mengikuti Psikoedukasi.





# Pembahasan

## Hasil

## ahasan

Pada uji T diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa Kelas VIII SMPN 2 Tulangan. Sehingga kegiatan Psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi yang dirasakan dan mengurangi perilaku bullying di sekolah.

Regulasi emosi merupakan bagian dari respons emosional yang membantu individu untuk mengatasi tekanan dari lingkungan sekitar dengan menjauhi perilaku perundungan. Siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang bagus dapat mengontrol emosinya dan menyadari bahwa tindakan bullying dapat melukai orang lain, sehingga siswa lebih cenderung untuk menjauhi perilaku tersebut [20]. Seseorang dengan regulasi emosi yang positif lebih mampu dalam mengelola stres dan konflik secara sehat, serta mengurangi kemungkinan munculnya tindakan agresif seperti bullying [16].

Salah satu kelebihan penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan psikoedukasi yang relevan dalam mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa. Namun, penelitian ini juga memiliki kekurangan yang salah satunya adalah ukuran sampel yang sedikit sehingga membatasi representativitas hasilnya.





# Kesimpulan & Saran

## Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti program psikoedukasi, baik laki-laki maupun perempuan, mengalami penurunan dalam perilaku bullying mereka sehingga kemampuan regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti semakin baik regulasi emosi dilakukan, semakin rendah pula perilaku bullying yang terjadi.

## Saran

- Saran untuk pihak sekolah adalah agar kegiatan psikoedukasi ini dapat dijadikan acuan untuk mengurangi terjadinya perilaku perundungan di sekolah dengan memberikan edukasi mengenai strategi pengelolaan emosi bagi para siswa.
- Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk memperluas populasi dan meningkatkan jumlah sampel penelitian agar ruang lingkup penelitian menjadi lebih luas dan mendalam.

# Referensi

- 1) Almira, N. S., & Marheni, A. (2021). Analisis Fenomenologis Interpretatif Tentang Definisi Bullying Dan Harga Diri Bagi Korban Bullying. Jurnal Psikologi Integratif, 9(2), 209. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i2.2211>
- 2) Ariyanto, A., Saptadi Ismanto, H., & Ajie, G. R. (2021). Analisis Dampak Kecanduan Minuman Keras pada Mahasiswa terhadap Prestasi Belajar. Widyasari Press, 10, 1–10.
- 3) Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes. Jurnal penelitian psikologi, 07(02), 62–67.
- 4) Dwivedi, S., & Chaturvedi, R. K. (2020). Propinquity of Avariciousness With Impulse Buying Tendency. International Journal of Advanced Science and Technology, 29(7), 9639–9650.
- 5) Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior. Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- 6) Hasanah, U. (2018). PENERAPAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN ADVERSITY QUOTIENT SISWA DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR. Skripsi, 3(2), 91–102.
- 7) Herlidanara, A. J., Suroso, & Isrida, Y. A. (2023). Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi? Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia, 1(2), 455–461. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9941>
- 8) Hidayati, D. S., & Istiqomah. (2023). Pengembangan Skala Bullying. Jurnal Psikohumanika, 15(2), 111–127. <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- 9) Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S). Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14(1), 153–160. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n1.p153-160>
- 10) Maharani, A. P. (2024). Bullying Di Dalam Dunia Pendidikan: Perspektif Sosiologi Pendidikan Dan Resiko Kematian Siswa. SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara, 3(2), 162–175. <https://doi.org/10.55123/sabana.v3i2.3432>
- 11) Meliyana, Zubair, A. G. H., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMA / SMK di Kota Makassar. Jurnal Psikologi Karakter, 4(2), 483–489. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3723>

# Referensi

- 12) Noya, A., Taihuttu, J., & Kiriwenno, E. (2024). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Remaja Sitasi. *Humanlight Journal of Psychology*. Juni, 5(1), 1–16. <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- 13) Panggabean, H., Situmeang, D., & Simangunsong, R. (2022). Waspada Tindakan Bullying Dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. *Jpm-Unita - Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 9–16. <http://jpm.usxiitapanuli.ac.id>
- 14) Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 144–154. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- 15) Pratiwi, N. P. A. T., Wahyuni, S. A. E. P., & Sulistiowati, N. M. D. (2023). Gambaran Tingkat Pengetahuan Bullying Pada Remaja Di Desa Gunaksa Klungkung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(September), 819–826.
- 16) Rahma, S. A., Ikhsan, A. P. P., & Yemima, D. (2024). Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 18. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2649>
- 17) Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika*, 12(2), 169–178. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733>
- 18) Rahmawati, F., Yessy, F., Naernia, L., Arum, N. S., Via Ellyeser, Y., Bimbingan, S., Universitas, K., & Wacana, K. S. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 1.
- 19) Rasyid, A., Maimanah, Nuqul, F. L., Rahayu, I. T., & Ridho, A. (2023). Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(2), 75–82. <https://doi.org/10.29080/jpp.v14i2.1044>
- 20) Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- 21) Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., & Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2021*, 2(1), 126–144.
- 22) U. HASANAH, "PENERAPAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN ADVERSITY QUOTIENT SISWA DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR," *Skripsi*, vol. 3, no. 2, pp. 91–102, 2018.



[Content](#)