

Psychoeducation of Emotional Regulation To Prevent Bullying Behavior in Grade VIII Students of SMPN 2 Tulangan [Psikoedukasi Regulasi Emosi Untuk Mencegah Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Tulangan]

Agietha Arnezandy Palupi¹⁾, Widyastuti²⁾

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of emotion regulation on preventing bullying behavior in class VIII students at SMP Negeri 2 Tulangan. Bullying is violent behavior that is done intentionally to hurt other individuals. Emotion regulation is an ability that allows individuals to regulate, evaluate, and modify emotions to suit the demands of the situation. This study used a quantitative approach with a pretest and post-test design on 47 students. The data collection technique used two main scales used in measuring both variables, namely the Bullying Scale from Hidayati and Istiqomah and the Emotion Regulation Scale based on Gross' theory. The analysis showed that there was a significant difference between the pretest and post-test with an average pretest score of 115.255 which decreased to 98.404 in the post-test. The data analysis used the T test with Mann-Whitney U. The data analysis technique in this study is with the help of SPSS for windows 11 software. It can be concluded that the T test shows a significance value of $0.000 < 0.05$, which means that there is a significant difference so that students' emotion regulation abilities can reduce the level of bullying behavior in students with a psychoeducational approach.*

Keywords - *Bullying, Emotion Regulation, Psychoeducation, Lowering and Students.*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dapat mencegah perilaku bullying pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tulangan. Bullying adalah perilaku kekerasan yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai individu lainnya. Regulasi emosi adalah kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengatur, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi agar sesuai dengan tuntutan situasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest dan post-test pada 47 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala utama yang digunakan dalam pengukuran kedua variabel yaitu Skala Bullying dari Hidayati dan Istiqomah dan Skala Regulasi Emosi berdasarkan teori Gross. Analisis menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan post-test dengan nilai rata-rata pretest sebesar 115.255 yang menurun menjadi 98.404 pada post-test. Analisa data yang digunakan menggunakan uji T dengan Mann-Whitney U. Teknik analisa data pada penelitian ini yaitu dengan bantuan software SPSS for windows 11. Dapat disimpulkan pada Uji T menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sehingga kemampuan regulasi emosi siswa dapat menurunkan tingkat perilaku bullying pada siswa dengan pendekatan psikoedukasi.*

Kata Kunci – *Bullying, Regulasi Emosi, Psikoedukasi, Menurunkan dan Siswa.*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, ditandai dengan perubahan psikis, psikososial dan fisik [1]. Menurut Diane Papalia dan Sally Olds, masa remaja merupakan periode peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia remaja akhir atau awal usia dua puluh tahun [2]. Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan kriteria baru dalam memilih untuk bergabung atau menjauh dari teman sebaya, seperti dalam geng atau kelompok besar di sekolah. Salah satu masalah yang sering muncul adalah perilaku kekerasan yang sengaja dilakukan oleh seseorang atau kelompok remaja untuk melukai korban yang lebih rentan, umumnya disebut dengan perundungan [3].

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. SMP menjadi jenjang pendidikan dengan jumlah kasus perundungan terbanyak, baik yang dilakukan oleh teman sebaya terhadap siswa maupun oleh pendidik [5].

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 c. American Psychological Association (APA) mengungkapkan bahwa bullying merupakan suatu bentuk perilaku agresif yang bertujuan untuk melukai individu lainnya, yang dilakukan secara sengaja dan terus-menerus [6].

Aspek-aspek perilaku bullying antara lain: a) Bullying secara verbal melibatkan penghinaan atau ejekan yang dapat menyakiti perasaan korban, seperti memanggil dengan julukan buruk, mengejek, menghina, atau mengancam. b) Bullying fisik mencakup tindakan kontak fisik antara pelaku dan korban seperti memukul, mendorong, mengambil barang milik orang lain, atau mengunci korban di ruangan tertutup. c) Bullying secara sosial dapat merusak citra atau hubungan seseorang, seperti dengan menyebarkan berbohong, menyebarkan rumor buruk, atau mengisolasi seseorang dari kelompok. d) Cyberbullying terjadi di dunia maya melalui teknologi digital, seperti menyebarkan gambar atau video tak pantas, mengunggah rumor negatif, atau memberikan komentar menyakitkan di internet atau media sosial [7].

Perilaku bullying atau perundungan memiliki berbagai dampak negatif bagi korbannya. Bagi korban, bullying dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, keterasingan sosial, adanya rasa minder, bahkan berpotensi menyebabkan tindakan bunuh diri. Selain itu, korban bullying seringkali membawa luka emosional, ketakutan sosial, dan ketidakstabilan emosional saat dewasa, serta merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain berdampak buruk pada korbannya, perilaku bullying juga memiliki dampak pada pelakunya. Dampak bullying atau perundungan bagi pelaku dapat mencakup emosi yang berlebihan, pengucilan, tindakan intimidasi, hingga tindak pidana [8].

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada siswa kelas 7, 8 dan 9 ditemukan pada Kelas 7 adanya tindakan bullying yang berupa ejekan nama orang tua yang dipicu oleh siswa laki-laki dan melibatkan penggunaan foto aib korban untuk dijadikan stiker di grup WhatsApp dengan menambahkan nama orang tua dibawah foto aibnya. Pada kelas 8 terdapat perundungan secara fisik berupa kekerasan fisik seperti didorong atau diinjak-injak. Kekerasan fisik ini sempat ada upaya dari teman satu kelas untuk menghentikan tindakan tersebut, tetapi tindakan itu masih dilakukan oleh pelaku.

Sedangkan pada kelas 9 adanya tindakan bullying berupa ejekan fisik terhadap siswa yang memiliki kondisi fisik tertentu seperti gemuk, kurus atau karakteristik fisik lain yang dianggap tidak normal oleh teman-temannya, terdapat juga bentuk perundungan secara online berupa penghinaan fisik yang dilakukan di grup WhatsApp kelas dan adanya pemalakan, yang mana korban selalu dimintai uang sakunya dan diharuskan untuk memberikan kuota internet kepada pelaku. Bentuk perundungan yang terjadi di kelas 9 tidak hanya berupa verbal tetapi secara fisik juga ada yaitu memukul temannya sampai terjatuh, sedangkan pada siswa perempuan melakukan pengucilan tanpa alasan yang jelas.

Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan Wali Kelas 8 yang membenarkan adanya perilaku bullying yang terjadi di SMP Negeri 2 Tulangan yang berupa ejekan nama orang tua. Begitupun dengan pernyataan guru BK yang mengungkapkan bahwa terdapat perundungan di SMP Negeri 2 Tulangan dalam bentuk ejekan yang beberapa kali melibatkan nama orang tua tetapi dengan motif bercanda.

Rigby mengungkapkan bahwa anak-anak yang sering terlibat dalam tindakan bullying di sekolah cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, kesulitan dalam membangun hubungan yang akrab, kurangnya empati terhadap orang lain, mudah tersinggung, tidak konsisten, mudah marah, impulsif, dan tidak merasa bersalah atau menyesal [9]. Jennifer dan Cowie mengungkapkan bahwa buruknya regulasi emosi atau sifat temperamen individu dapat menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya perilaku bullying. Dalam hal ini individu dengan kemampuan kontrol emosi rendah seringkali mengalami masalah perilaku dan cenderung memilih untuk melakukan bullying. Perilaku bullying pada remaja seringkali muncul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi dan ketidaktepatan dalam menghadapi masalah emosional, yang dikenal dengan istilah regulasi emosi [10].

Menurut Thompsonn, regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengelola reaksi emosionalnya sehingga dapat berperilaku sesuai dengan kondisi yang dihadapi [11]. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mengelola perasaan atau emosi yang dirasakannya, sehingga dapat mempengaruhi perilakunya dalam mencapai tujuannya [12].

Menurut Gross, ada beberapa aspek dalam regulasi emosi yang perlu diperhatikan yaitu: a) Strategi regulasi emosi yang digunakan untuk mengatasi kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif dan menenangkan diri. b) Tujuan, yang berarti perilaku untuk mencapai tujuan tidak mempengaruhi emosi negatif yang timbul sehingga memungkinkan individu untuk berpikir dengan jernih dan bertindak dengan baik. c) Pengendalian respons emosional (Impuls) yaitu kemampuan untuk mengelola reaksi emosional yang muncul agar tidak berlebihan dan mampu menunjukkan emosi yang sesuai. d) Penerimaan respon emosional yang merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi emosi negatif yang timbul akibat peristiwa tertentu tanpa merasakan rasa malu. Remaja dengan regulasi emosi yang bagus dapat memahami perasaannya dengan tenang dan mengendalikan emosinya ketika menghadapi tekanan, sehingga mampu meminimalkan konflik yang berisiko memicu perundungan di kalangan remaja [13].

Individu yang dapat mengatur emosinya memberikan dampak positif terhadap tingkah laku, kesehatan fisik, dan hubungan sosialnya. Regulasi emosi dapat memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jelas, bersikap tenang dan bertindak dengan bijak. Regulasi emosi memiliki dampak yang baik pada hubungan sosial yaitu 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 [14].

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].

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 [15].

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo, Daud & Hamid yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar” juga menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan bullying pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Makassar [10].

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku bullying pada siswa kelas 8. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian adalah apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan? Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dapat mencegah perilaku perundungan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model pre-experimental yang dirancang dalam bentuk desain one-group pretest-posttest. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan pada variabel yang diuji setelah diberikan perlakuan atau intervensi melalui kegiatan Psikoedukasi mengenai regulasi emosi untuk mencegah perilaku bullying. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Tulangan yang berjumlah 163 siswa. Dari populasi tersebut, sampel yang diambil sebanyak 47 siswa dengan menggunakan teknik purposive sampling. Menurut Sugiyono Purposive Sampling merupakan teknik pemilihan sampel yang dilakukan berdasarkan pada pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti.

Bullying adalah sebuah tindakan kekerasan yang dilakukan secara sengaja untuk melukai individu lainnya. Sedangkan Regulasi Emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur perasaan untuk dapat mengontrol perilakunya dalam bertindak pada situasi. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala utama, yaitu Skala Bullying untuk mengukur tingkat terjadinya bullying yang dilakukan oleh siswa dan Skala Regulasi Emosi untuk mengukur perubahan kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Skala Bullying yang digunakan dirancang oleh Hidayati dan Istiqomah, berdasarkan teori Nazir, dengan empat aspek utama: bullying fisik, verbal, hubungan sosial, dan cyberbullying [16]. 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 [17]. Instrumen yang digunakan adalah The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John [18].

Dengan informasi yang didapat dari lapangan nantinya akan dilakukan pre-test dan post-test yaitu dengan memberikan soal pilihan berupa jawaban seperti Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), pada pre-test dan post-test. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial yaitu uji T dengan Mann-Whitney U untuk memastikan adanya perbedaan dari kedua variabel. Dalam uji statistik ini menggunakan software SPSS 25 for windows 11.

Langkah-langkah yang dilakukan oleh peneliti sebelum pelaksanaan psikoedukasi, yaitu peneliti telah melakukan beberapa persiapan sebagai berikut :

1. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian di SMPN 2 Tulangan.
2. Melakukan wawancara dengan wakil kepala sekolah, guru BK dan wali kelas untuk mengumpulkan informasi lebih dalam terkait lingkungan sekolah.
3. Melakukan wawancara dan observasi dengan siswa kelas 7, 8 dan 9, untuk membuktikan adanya perilaku bullying di kalangan siswa.

4. Menyusun dan mengajukan proposal kepada pihak sekolah untuk menyelenggarakan psikoedukasi di SMPN 2 Tulangan.
5. Peneliti terlebih dahulu menyebarkan skala untuk mengidentifikasi pelaku bullying terkait dengan hasil observasi yang dilakukan sehingga menghasilkan 47 sampel.
6. Berkoordinasi dengan pihak sekolah mengenai penentuan ruangan yang akan digunakan untuk kegiatan Psikoedukasi.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi di SMPN 2 Tulangan sebagai berikut :

1. Melakukan pengisian kuisioner Pre-test terlebih dahulu untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang regulasi emosi dan bullying sebelum kegiatan Psikoedukasi dimulai.
2. Kemudian dilanjutkan dengan pembukaan yang dimulai dengan salam dan kemudian sambutan dari Kepala Sekolah SMPN 2 Tulangan terkait pentingnya kegiatan Psikoedukasi regulasi emosi untuk mencegah perilaku bullying. Dalam pembukaan ini juga menjelaskan mengenai tujuan dari kegiatan psikoedukasi yaitu untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai regulasi emosi dan mencegah bullying dikalangan siswa.
3. Dilanjutkan dengan kegiatan Ice breaking untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan menyenangkan sebelum pemaparan materi dilakukan agar para siswa merasa nyaman selama mengikuti kegiatan psikoedukasi.
4. Pemaparan materi dilakukan oleh Bu Wiwik mengenai Bullying dan regulasi emosi, yang membahas tentang pengertian bullying, jenis-jenis bullying (Fisik, Verbal, Sosial dan Cyberbullying), faktor-faktor penyebab bullying, serta dampak yang ditimbulkan dari perilaku bullying. Dalam materi ini juga membahas mengenai definisi regulasi emosi, cara meningkatkan regulasi emosi untuk mencegah bullying, peran dan manfaat melakukan regulasi emosi dengan baik.
5. Lalu dilakukannya sesi tanya jawab terkait materi yang telah disampaikan dan berbagi pengalaman pribadi terkait bullying. Sesi ini sangat penting untuk memastikan bahwa siswa benar-benar memahami materi dan memiliki kesempatan untuk merefleksikan apa yang telah mereka pelajari. Dalam sesi ini terdapat 2 sistem sesi tanya jawab, yang mana sistem pertama pemateri akan langsung menunjuk siswa untuk ditanyai terkait bullying dan sistem kedua menggunakan ice breaking, jadi saat hitungan lipatan ke 8 siswa akan diberikan jawaban. Apabila ada siswa yang bisa menjawab akan diberikan hadiah coklat oleh pemateri sedangkan siswa yang tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan maka diharuskan untuk maju ke depan dan harus melakukan beberapa gerakan lucu. Tetapi pemateri sempat bertanya pada dua siswa laki-laki terkait ekstrakurikuler yang mereka ikuti yaitu silat dan taekwondo, kedua siswa ini diminta untuk mempraktekkan gerakan silat dan taekwondo di depan dengan saling menyerang yang berlangsung selama 90 detik.
6. Menayangkan video edukasi terkait bullying dan cara-cara mengelola emosi dalam menghadapi situasi yang menantang. Video ini bertujuan untuk memberikan gambar visual mengenai efek negatif bullying terhadap korban dan pentingnya regulasi emosi dalam menghadapi perasaan negatif. Siswa diajak untuk merenung dan memikirkan bagaimana mereka akan bertindak dalam situasi yang serupa. Dalam penayangan video ini memberikan dampak emosional yang mendalam dan membuka wawasan siswa tentang bullying dan pentingnya mengendalikan emosi.
7. Kegiatan psikoedukasi diakhiri dengan rangkuman mengenai pentingnya regulasi emosi dan pencegahan bullying serta mengajak siswa untuk menerapkan ilmu yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Yang dilanjutkan dalam pemberian cinderamata sebagai penghargaan kepada pihak sekolah atas dukungan yang diberikan dalam melangsungkan kegiatan psikoedukasi ini. Sebagai bentuk kebersamaan, kegiatan ditutup dengan doa bersama dan sesi foto bersama untuk mengabadikan kegiatan psikoedukasi berjalan dengan lancar.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Saat melakukan analisis data untuk mengukur keefektifan Psikoedukasi yang telah diberikan, perlu dilakukan uji statistik pada 47 subjek siswa kelas 8, terdiri dari 23 siswa perempuan dan 24 siswa laki-laki. Dalam menganalisis data, peneliti melakukan uji statistik untuk menentukan teknik analisis data yang digunakan dengan software SPSS 25 for windows 11 untuk memenuhi Uji T menggunakan Mann-Whitney U.

Tabel 1. Uji T

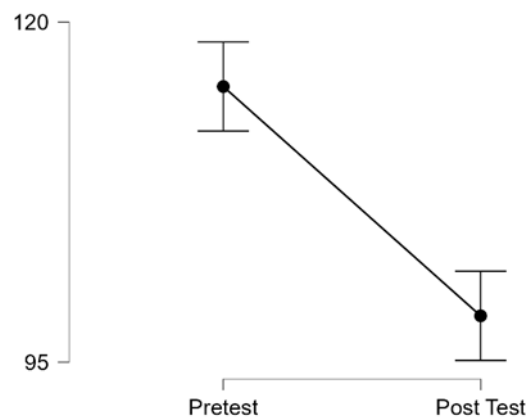
| | Hasil |
|------------------------|----------|
| Mann-Whitney U | 301,500 |
| Wilcoxon W | 1429,500 |
| Z | -6,076 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,000 |

Berdasarkan hasil uji T, diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pretest dan post-test. Dengan demikian, bahwa hasilnya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa SMP Kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

Tabel 2. Uji Deskriptif

| | N | Range | Minimum | Maximum | Mean | |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | 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 hasil uji deskriptif yang ditampilkan pada tabel diatas adanya perbedaan skor mean karena psikoedukasi yang diberikan, yang mana skor mean post-test sebesar 98.404 lebih rendah daripada skor mean pre-test sebesar 115.255 yang menandakan adanya perbedaan, sehingga terdapat penurunan pada perilaku bullying siswa. Adanya psikoedukasi memiliki pengaruh terhadap perubahan perilaku, yang bisa menurunkan perilaku bullying setelah dilakukan intervensi regulasi emosi melalui kegiatan Psikoedukasi.



Gambar 1. Deskriptive Plots

Pada gambar di atas, hasil statistik deskriptif mengindikasikan adanya perbedaan rata-rata skor antara pre-test dan post-test pada 47 siswa, yang disebabkan oleh psikoedukasi yang diberikan. Terlihat bahwa terjadi penurunan skor setelah psikoedukasi dibandingkan dengan sebelum psikoedukasi diberikan. Gambar tersebut memberikan gambaran visual mengenai perbedaan tingkat pemahaman siswa sebelum dan sesudah mengikuti psikoedukasi mengenai bullying.

B. Pembahasan

Peneliti melakukan uji T dan memperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara dilakukannya pre-test dan post-test yang berarti regulasi emosi berpengaruh terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa Kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

Hal ini juga diperkuat oleh rata-rata skor dari pretest sebesar 115,26 ke post-test sebesar 98,40 yang berarti terdapat penurunan pada tingkat perilaku bullying setelah siswa mengikuti Psikoedukasi dengan pendekatan regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa Psikoedukasi berhasil dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi yang dirasakan dan mengurangi perilaku bullying di sekolah.

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan menunjukkan perilaku bullying yang dilakukan remaja mengalami penurunan setelah mengikuti Psikoedukasi, dari 47 siswa yang mengikuti kegiatan Psikoedukasi, 40 siswa, diantaranya 20 siswa perempuan dan 20 siswa laki-laki yang semula memiliki tingkat bullying tinggi sebelum dilakukannya Psikoedukasi menjadi mengalami penurunan setelah diberikan Psikoedukasi terkait pemahaman bullying dengan pendekatan regulasi emosi. Ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020) tentang efektivitas regulasi emosi dalam mengurangi perilaku perundungan pada siswa SMP ditemukan bahwa pelatihan regulasi emosi terbukti efektif dan membawa pengaruh signifikan dalam mengurangi perilaku perundungan di kalangan siswa [19]. 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 [15]. Pernyataan ini didukung oleh Mawardah & Adiyaanti yang menyatakan bahwa kemampuan mengendalikan emosi dapat membantu individu menghindari perilaku negatif seperti bullying, terutama saat menghadapi masalah yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan sekitar [21].

Maka dari itu, upaya regulasi emosi dalam mencegah bullying pada remaja memiliki peran yang sangat penting untuk remaja dalam mengatur tindakan yang akan dilakukannya sehingga perilaku bullying tersebut dapat dihentikan. Yang mana regulasi emosi ini sangat berperan penting bagi individu untuk dapat mengontrol emosinya dengan tepat, sesuai dengan waktu, tempat dan situasi agar tidak menimbulkan kondisi yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Jika remaja mampu mengatur emosinya dengan baik, hal ini dapat mengurangi perilaku bullying dan membantu menjaga hubungan pertemanan dengan teman sebaya. Komunikasi baik pun dapat terjalin, sehingga dapat mengurangi konflik di antara remaja dan mencegah munculnya perilaku bullying.

Hal-hal yang harus diperhatikan saat terjadinya penurunan nilai post-test disebabkan karena kurangnya fasilitas yang memadai, yang mana banyak siswa yang mengeluhkan keadaan ruangan yang panas dan pengap sehingga itu membuat para siswa mengerjakan post-test dengan buru-buru karena tidak kuatnya menahan rasa panas dan pengap dalam ruangan. Beberapa siswa juga ada yang mengerjakan post-test dengan terburu-buru karena takut ditinggal temannya sehingga dalam pengerjaan dia tidak terlalu fokus. Kondisi saat post-test tidak memungkinkan untuk menjawab dengan teliti dan serius dikarenakan adanya rasa keinginan untuk segera menyelesaikan lembar jawaban karena suatu kondisi tertentu seperti ingin cepat kembali ke kelas agar tidak ketinggalan pelajaran [22].

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yaitu dengan menggunakan pendekatan psikoedukasi yang relevan dalam mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa. Pendekatan ini memberikan pengetahuan yang berguna mengenai pengelolaan emosi, yang merupakan faktor penting dalam mencegah tindakan bullying. Selain itu, penggunaan desain one-group pretest-posttest juga memberikan kemudahan dalam mengukur perubahan yang terjadi pada siswa setelah mendapatkan intervensi.

Namun, penelitian ini juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Salah satu kekurangannya adalah jumlah sampel yang terbatas dengan melibatkan 47 siswa, yang dapat membatasi representativitas hasilnya. Sampel yang lebih besar dapat memberikan gambaran yang lebih akurat dan hasil yang lebih mudah digeneralisasi. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dampak regulasi emosi terhadap perilaku perundungan, tanpa mempertimbangkan beberapa faktor yang juga dapat memengaruhi, seperti lingkungan sosial, dukungan dari teman sebaya, atau faktor keluarga.

IV. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa pada uji T, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa berpengaruh terhadap penurunan perilaku perundungan pada siswa kelas VIII SMPN 2 Tulangan. Ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti semakin baik regulasi emosi diterapkan, semakin kecil tingkat perilaku perundungan yang terjadi. Diperkuat dengan hasil analisis terdapat adanya perbedaan skor pretest dan post-test dengan rata-rata skor pretest sebesar 115,255 dan post-test sebesar 98,404 yang diartikan adanya penurunan dari sebelum dilakukan pemahaman dan setelah dilakukan pemahaman.

Sebagian besar siswa yang mengikuti program psikoedukasi, baik laki-laki maupun perempuan, mengalami penurunan dalam perilaku bullying mereka. Hal ini mendukung temuan sebelumnya dalam penelitian Rahmadhony (2020) yang menyatakan bahwa regulasi emosi terbukti berhasil dalam menurunkan perilaku perundungan pada siswa. Regulasi emosi berperan penting dalam menurunkan perilaku perundungan pada remaja dengan pendekatan psikoedukasi terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosinya untuk dapat menghindari perilaku bullying yang dapat merugikan orang lain.

Saran yang diharapkan yaitu siswa dapat mengelola emosinya dengan baik agar dapat mengekspresikan emosinya secara tepat. 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 serta menyediakan layanan konseling bagi para siswa. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk memperbesar populasi dan meningkatkan jumlah sampel penelitian sehingga cakupan penelitian dapat menjadi lebih luas dan mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melakukan kegiatan psikoedukasi di lingkungan sekolah. Terima kasih kepada semua subjek penelitian yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada para rekan penelitian yang telah memberikan bantuan dalam pengambilan data untuk penelitian ini.

REFERENSI

- [1] A. Ariyanto, H. Saptadi Ismanto, dan G. R. Ajie, "Analisis Dampak Kecanduan Minuman Keras pada Mahasiswa terhadap Prestasi Belajar," *Widyasari Press*, vol. 10, hal. 1–10, 2021.
- [2] W. Firdaus dan M. S. Marsudi, "Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif Behavior," *Stud. J. Has. Penelit. Mhs.*, vol. 6, no. 1, hal. 15–24, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.1980>
- [3] A. J. Herlidanara, Suroso, dan Y. A. Isrida, "Perilaku Bullying Remaja : Bagaimana Peran Regulasi Emosi ?," *Jiwa J. Psikol. Indones.*, vol. 1, no. 2, hal. 455–461, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9941>
- [4] N. P. A. T. Pratiwi, S. A. E. P. Wahyuni, dan N. M. D. Sulistiowati, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Bullying Pada Remaja Di Desa Gunaksa Klungkung," *J. Peduli Masy.*, vol. 5, no. September, hal. 819–826, 2023.
- [5] A. Noya, J. Taihuttu, dan E. Kiriwenno, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Bullying Pada Remaja Sitasi," *Humanlight J. Psychol. Juni*, vol. 5, no. 1, hal. 1–16, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight>
- [6] N. S. Almira dan A. Marheni, "Analisis Fenomenologis Interpretatif Tentang Definisi Bullying Dan Harga Diri Bagi Korban Bullying," *J. Psikol. Integr.*, vol. 9, no. 2, hal. 209, 2021, doi: 10.14421/jpsi.v9i2.2211.
- [7] H. Panggabean, D. Situmeang, dan R. Simangunsong, "Waspada Tindakan Bullying Dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan," *Jpm-Unita - J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 1, hal. 9–16, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <http://jpm.usxiitapanuli.ac.id>
- [8] I. Sukmawati, A. H. Fenyara, A. F. Fadhillah, dan C. K. Herbawani, "Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental," *Pros. Semin. Nas. Kesehat. Masy. 2021*, vol. 2, no. 1, hal. 126–144, 2021.
- [9] S. Rahmadhony, "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP," *Analitika*, vol. 12, no. 2, hal. 169–178, 2020, doi: 10.31289/analitika.v12i2.3733.
- [10] N. Prasetyo, M. Daud, dan A. N. Hamid, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar," *JIVA J. Behav. Ment. Heal.*, vol. 2, no. 1, hal. 144–154, 2021, doi: 10.30984/jiva.v2i1.1527.
- [11] Rusmaladewi, D. R. Indah, I. Kamala, dan H. Anggraini, "Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR," *J. Pendidik. Dan Psikol. Pint. Harati*, vol. 16, no. 2, hal. 43, 2020.
- [12] F. F. Azizah dan M. Jannah, "The effect of autogenic meditation on emotion regulation in fencing athletes," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 07, no. 02, hal. 62–67, 2020.
- [13] S. A. Rahma, A. P. P. Ikhsan, dan D. Yemima, "Dampak Pengabaian Orang Tua Terhadap Regulasi Emosi Anak," *J. Psikol.*, vol. 1, no. 4, hal. 18, 2024, doi: 10.47134/jpp.v1i4.2649.
- [14] V. S. Endaryani, M. S. Yuniardi, dan N. A. Syakarofath, "Pelatihan Antecedent-Focused & Response-Focused Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan," *Gadjah Mada J. Prof. Psychol.*, vol. 6, no. 1, hal. 18, 2020, doi: 10.22146/gamajpp.55232.
- [15] F. Rahmawati *et al.*, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar," *PROFICIO J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, hal. 1, 2025.
- [16] D. S. Hidayati dan Istiqomah, "Pengembangan Skala Bullying," *J. Psikohumanika*, vol. 15, no. 2, hal. 111–127, 2023, [Daring]. Tersedia pada: <http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>
- [17] T. Yunita Sari dan N. Naqiyah, "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK," *J. BK UNESA*, vol. 13, no. 3, hal. 345–349, 2023.
- [18] M. Jannah, I. F. Sholichah, dan R. Widohardhono, "Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S)," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 14, no. 1, hal. 153–160, 2023, doi: 10.26740/jppt.v14n1.p153-160.
- [19] A. Rasyid, Maimanah, F. L. Nuqul, I. T. Rahayu, dan A. Ridho, "Cyberbullying ditinjau dari Kontrol Diri dan Regulasi Emosi," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 14, no. 2, hal. 75–82, 2023, doi: 10.29080/jpp.v14i2.1044.
- [20] S. Dwivedi dan R. K. Chaturvedi, "Propinquity of Avariciousness With Impulse Buying Tendency," *Int. J. Adv. Sci. Technol.*, vol. 29, no. 7, hal. 9639–9650, 2020.

- [21] Meliyana, A. G. H. Zubair, dan A. M. Aditya, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMA / SMK di Kota Makassar,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 4, no. 2, hal. 483–489, 2024, doi: 10.56326/jpk.v4i2.3723.
- [22] U. Hasanah, “PENERAPAN TEKNIK REFRAMING UNTUK MENINGKATKAN ADVERSITY QUOTIENT SISWA DI SMA NEGERI 8 MAKASSAR,” *Skripsi*, vol. 3, no. 2, hal. 91–102, 2018.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.