

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DENGAN PERILAKU *BULLYING***

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan Memperoleh derajat Sarjana
Psikologi



Disusun oleh :

Nurul Arifatur Roihanah

(30702000157)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
BULLYING

Dipersiapkan dan disusun oleh:

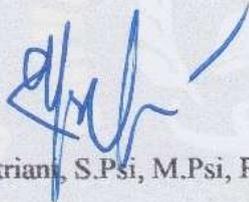
Nurul Arifatur Roihanah

30702000157

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psi

24 Januari 2025

Semarang, 24 Januari 2025

Mengetahui,

Dosen Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nurul Arifatur Roihanah

30702000157

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Februari 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.

2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Nurul Arifatur Roihanah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 24 Januari 2025

Yang Menvatakan,



Nurul Arifatur Roihanah

30702000157

MOTTO

“Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”

(QS. At-Taubah [9]: 51)

“Setiap diri bertanggungjawab atas apa yang telah diperbuatnya” (QS. Al-Mudatstsir [74]: 38)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkau berharap.”

(Q.S Al Insyirah : 5-8)

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan untuk menjadi dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan dengan lancar. Tapi gelombanggelombang itu yang bisa kau ceritakan.”

(Boy Candra)

PERSEMBAHAN

Pertama-tama saya ucapkan Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunianya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua orang tua penulis Ibu Nor Ivadah dan Bapak Samsodin yang dan yang telah membesarkan serta mendidik saya penuh dengan kasih sayang yang tulus dan memberikan dukungan sampai dengan saat ini. Lantunan doa yang tak pernah berhenti untuk anak-anak tercintanya sehingga secara perlahan mimpi penulis dapat terwujud serta untuk adiku tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan karya ini dengan baik,

Dosen pembimbing Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang selalu memberi dukungan dan motivasi serta ilmu yang bermanfaat untuk menyelesaikan karya ini,

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Sahabat dan teman-teman penulis yang selalu setia mendengarkan keluh kesahku, terimakasih telah memotivasiku untuk terus bersemangat,

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inanyah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, berkat Pentunjuk Allah, bimbingan, motivasi serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Selaku penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan serta motivasi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali penulis ucapkan terima kasih telah memberikan arahan akademik, motivasi, serta selalu membagi ilmu dan pengalaman yang berguna untuk penulis kelak.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat untuk masa depan penulis kelak.
5. Seluruh Staff Tata Usaha, Perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah banyak membantu memberikan pelayanan yang baik dalam bidang akademik serta administrasi.
6. Orang tua tercinta, Ibu Nor Ivadah dan Bapak Samsodin, yang selalu memberikan yang terbaik dan tidak pernah lelah dalam memberi dukungan serta doa sehingga penulis bisa sampai pada titik ini.

7. Adik tercinta, Muhammad Luqman Syarifuddin yang telah memberikan semangat serta dukungan pada penulis.
8. Keluarga besar penulis, terimakasih telah memberikan doa serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
9. Kepala Sekolah SMKS NU 06 Muallimin Weleri Kendal yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
10. Bapak Agus S.Pd selaku Waka Kurikulum yang telah membantu proses perizinan dan ibu guru Ika Yuliana Putri S.Psi selaku guru BK yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
11. Subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan bekerjasama serta berkontribusi untuk mengisi skala penelitian.
12. Kakak Skolastika Debby Krisdiyanti S.Psi dan kakak Tria Yunita Sari S.Psi yang telah memperbolehkan peneliti untuk menggunakan skala penelitiannya.
13. Teman-temanku tercinta: Putri, Aya, Ayu, Billa, Riezqy, Nadiya, Pratika, Dina, Daffa, Rosvi, Zando, Aisyah, Ika, Mila, Tika, Nayrotul, serta teman-teman yang lain yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih telah banyak membantu dan support untuk penulis selama menjalani masa kuliah. Terutama di hari-hari penulisan skripsi, tempat penulis menceritakan keluh kesah tentang hal skripsi, dan tempat berbagi ilmu pengetahuan selama proses penyelesaian skripsi.
14. Seluruh teman-teman kelas C Angkatan 2020 di Fakultas Psikologi yang telah menemani dan memberikan kenangan selama masa perkuliahan.
15. Berbagai pihak yang turut membantu memalalui doa dan dukungan yang tulus penuh kasih sayang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih segala doa baik semoga kembali kepada kalian semua.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Perilaku <i>Bullying</i>	11
1. Definisi Perilaku <i>Bullying</i>	11
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Bullying</i>	12
3. Aspek-aspek <i>Bullying</i>	18
4. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	21
5. Tanda-tanda terjadi <i>Bullying</i>	22
6. Karakteristik <i>Bullying</i>	22
B. Regulasi Emosi.....	23
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	23
2. Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	24

3.	Aspek-aspek Regulasi Emosi	25
4.	Strategi Regulasi Emosi	27
C.	Hubungan antara Regulasi Emosi dan Perilaku <i>Bullying</i>	29
D.	Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	32
B.	Definisi Oprasional	32
1.	Perilaku <i>Bullying</i>	32
2.	Regulasi Emosi	32
C.	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	33
1.	Populasi.....	33
2.	Sampel	33
3.	Sampling	33
D.	Metode Pengumpulan Data	34
1.	Skala <i>Bullying</i>	34
2.	Skala Regulasi Emosi.....	34
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Koefisien Reliabilitas	35
1.	Validitas	35
2.	Uji Daya Beda Aitem	36
3.	Estimasi Koefisien Reliabilitas	36
F.	Teknik Analisis.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		37
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	37
1.	Orientasi Kacah Penelitian	37
2.	Pelaksanaan Penelitian	38
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	43
C.	Analisis Data dan Hail Penelitian	44
1.	Uji Asumsi.....	44
2.	Uji Hipotesis	45
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
1.	Deskripsi Data Skala Perilaku <i>Bullying</i>	46

2. Deskripsi Data Skala Regulasi Emosi	47
E. Pembahasan.....	48
F. Kelemahan Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Norma Kategori Skala <i>Bullying</i>	47
Gambar 2 Norma Kategori Skala Regulasi Emosi.....	48



DAFTAR TABEL

Table 1	Rincian Data Siswa Kelas X dan XI SMK X di Kendal	33
Table 2	Blueprint Skala Perilaku <i>Bullying</i>	34
Table 3	Blueprint Skala Regulasi Emosi	35
Table 4	Sebaran Aitem <i>Bullying</i>	39
Table 5	Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi	39
Table 6	Sebara Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Bullying</i> .	41
Table 7	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Emosi	42
Table 8	Penomoran Ulang Skala <i>Bullying</i>	43
Table 9	Penomoran Ulang Skala Regulasi Emosi	43
Table 10	Karakteristik Subjek	44
Table 11	Hasil Uji Normalitas	44
Table 12	Norma Kategorisasi Skor	46
Table 13	Deskripsi skor <i>bullying</i>	47
Table 14	Kategori <i>Bullying</i>	47
Table 15	Deskripsi Variabel Skala Regulasi Emosi	48
Table 16	Kategori Regulasi Emosi	48

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *BULLYING*

Nurul Arifatur Roihanah, Anisa Fitriani

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: nurularifatur90@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* di SMK X di Kendal. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI dengan jumlah populasi 429 responden dan sampel sebanyak 267 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua alat ukur, yakni skala regulasi emosi yang terdiri dari 27 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,874$ dan skala perilaku *bullying* yang terdiri dari 27 aitem dengan koefisien *reliabilitas* $\alpha = 0,882$. Teknik Analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil analisis *product moment correlation* menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,151$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying*. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *bullying* dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku *bullying*. Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka hipotesis yang telah diajukan dapat diterima.

Kata kunci: *regulasi emosi, perilaku bullying, siswa.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
BULLYING BEHAVIOR**

Nurul Arifatur Roihanah, Anisa Fitriani

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University of Semarang

Email: nurularifatur90@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between emotional regulation and bullying behavior at SMK X in Kendal. The population in this study were class X and class XI students with a population of 429 respondents and a sample of 206 respondents. The sampling technique used is Cluster Random Sampling. Data were collected using two measuring instruments, namely the emotional regulation scale consisting of 27 items with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.874 and the bullying behavior scale consisting of 27 items with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.882. The data analysis technique uses product moment analysis. The results of the product moment correlation analysis show a correlation value of $r_{xy} = -0.151$ with a significance of 0.000 ($p < 0.01$) which shows that there is a significant relationship between emotional regulation and bullying behavior. This means that the higher the emotional regulation, the lower the bullying behavior and the lower the emotional regulation, the higher the bullying behavior. Based on the results of this research, the hypothesis that has been proposed can be accepted.

Key words: *emotional regulation, bullying behavior, students*

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah era dimana seseorang bertransisi dari masa kanak-kanak ke kedewasaan. Masa remaja kadang-kadang dianggap sebagai perpanjangan masa kanak-kanak sebelum dewasa. Masa remaja adalah masa gejolak jiwa, masa transisi atau berada di jembatan goyang yang menghubungkan masa kanak-kanak yang bergantung pada masa dewasa Daradjat (Suryana dkk, 2022). Masa remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget adalah tahap transisi dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional menjadi menggunakan pemikiran formal secara operasional. Remaja menjadi sadar akan keterbatasan kecerdasan mereka. Mereka bergumul dengan gagasan yang asing bagi mereka. Baik Inhelder dan Piaget mengakui bahwa perubahan otak terkait pubertas mungkin diperlukan untuk kemandirian kognitif remaja (Thahir, 2018). Menurut Papalia Olds Feldman masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun (Saputro, 2018).

Periode *middle adolescent* adalah terjadi antara usia 15-17 tahun, yang ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan sebagai berikut, mengeluh orangtua terlalu ikut campur dalam kehidupannya, sangat memperhatikan penampilan, berusaha untuk mendapat teman baru, tidak atau kurang menghargai pendapat orangtua, sering sedih/moody, mulai menulis buku harian, sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif, dan mulai mengalami periode sedih karena ingin lepas dari orangtua (Batubara, 2016).

Sekolah Menengah Atas disingkat SMA, adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama atau sederajat. Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 10 sampai kelas 12. SMA tidak termasuk program wajib belajar pemerintah – yakni SD atau sederajat 6 tahun dan SMP (atau sederajat) 3

tahun – meskipun sejak tahun 2005 telah mulai diberlakukan program wajib belajar 12 tahun (Batubara, 2016). Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun yang masih masuk ke dalam masa remaja menengah yang ditandai dengan sangat memperhatikan penampilan diri, tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua, berusaha untuk mendapatkan teman baru serta sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif. Keinginan untuk dapat diperhatikan oleh kelompok main menjadikan remaja dengan sukarela melakukan hal apapun yang diminta oleh kelompok, termasuk melakukan *bullying* kepada teman lain.

Menurut Suntika dalam Lanun (2007) karakteristik siswa SMA umur 16-18 tahun terdapat tiga pembagian, pertama psikis atau mental yaitu banyak memikirkan dirinya sendiri, mental menjadi stabil dan tenang, membutuhkan pengalaman dari segala segi, sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah kepercayaan, pendidikan, pariwisata, pekerjaan, dan perkawinan. Kedua sosial yaitu sadar dan peka terhadap lawan jenis, berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidikan, lebih bebas, senang pada masalah kebebasan diri dan berpetualangan, senang dalam perkembangan sosial, tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua, sadar dalam berpenampilan menarik dan rapi, pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya. Ketiga perkembangan motorik yaitu pencapaian perkembangan dan pertumbuhan masa dewasa seperti tubuh menjadi lebih kuat dan lebih baik sehingga kemampuan motorik dan psikis siap menerima pelajaran lebih di luar sekolah.

Pelajar SMA umumnya berusia 16-18 tahun yang masih masuk ke dalam masa remaja menengah yang ditandai dengan sangat memperhatikan penampilan diri, tidak atau kurang menghargai pendapat orang tua, berusaha untuk mendapatkan teman baru serta sangat memperhatikan kelompok main secara selektif dan kompetitif. Keinginan untuk dapat diperhatikan oleh kelompok main menjadikan remaja dengan sukarela melakukan hal apapun yang diminta oleh kelompok, termasuk melakukan *bullying* kepada teman lain (Batubara, 2016).

Bullying merupakan suatu tindakan penyerangan yang dilakukan berkali-kali secara sengaja terhadap seseorang yang sama dengan menggunakan kekuatan dan kekuasaan untuk melukai seseorang yang tidak disukai, dengan berbagai cara dan pelaku merasa puas terhadap tindakannya dengan emosiaonal yang baik yang dilakukan secara verbal maupun fisik. *Bullying* juga merupakan suatu tindakan agresif atau menyerang yang disengaja dengan menggunakan kekuasaan dan ketidak seimbangan kekuasaan dengan melakukan tindakan seperti penghinaan, memukul, menggoda, menendang, mengejek, mendorong, meludahi, dan tindakan mengancam keselamatan orang lain (Atmojo, 2019).

Bullying merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan dengan sengaja seperti pemaksaan, berupa perbuatan secara psikologis maupun fisik terhadap kelompok ataupun seseorang yang lebih lemah, oleh sekelompok atau seorang yang memiliki kekuasaan yang lebih (Zakiyah dkk, 2017).

Pelaku *bullying* umumnya bersifat tempramen. Pelaku melakukan *bullying* terhadap orang lain sebagai bentuk pelampiasan kekesalan dan kekecewaan. Pelaku *bullying* kemungkinan besar juga sekedar mengulangi apa yang ia pernah alami atau ia lihat. Pelaku menganiaya anak lain karena mungkin ia sendiri dianiaya anak lain yang lebih kuat darinya di masa lalu, atau dianiaya orang tuanya dirumah, dan pernah ditindas. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa seorang yang tadinya adalah sasaran dari tindak *bullying* seiring waktu berjalan karena mengalami sakit hati sehingga berevolusi menjadi pelaku *bullying* yang suka mengintimidasi orang yang lebih lemah dari para pelaku (Senjiwa, 2008).

Selain itu pelaku *bullying* biasanya berasal dari keluarga yang bermasalah, seperti permusuhan dalam keluarga, anak yang dihukum secara berlebihan oleh orang tuanya, agresi, dan situasi rumah rumah yang tidak harmonis sehingga anak merasa stress. Pelaku mempelajari perilaku *bullying* dengan mengamati berbagai konflik yang terjadi di keluarga dan meniru terhadap teman-temannya. Sementara itu anak terus berkembang dan mengembangkan perilaku *bullying* terhadap orang lain (Zakiyah dkk, 2017).

Seorang yang menjadi sasaran *bullying* muncul dalam berbagai bentuk dan ukuran. Beberapa memiliki bentuk tubuh besar, kecil; tidak begitu pintar atau

tampak pintar; beberapa populer dan yang lainnya tidak disukai hamper oleh semua orang. (Coloroso, 2007) *Bullying* terjadi dimana-mana dan tidak memilih umur atau jenis kelamin. Korban yang sering menjadi sasaran empuk intimidasi umumnya adalah anak yang lemah, pemalu, pendiam, dan special (cacat, tertutup, pandai, cantik, atau punya ciri tubuh tertentu) yang dapat menjadai bahan ejekan (Wharton, 2009).

Kasus *Bullying* di Indonesia sudah menjadi permasalahan utama dalam bidang dunia pendidikan. Tercatat terjadi kasus 226 kasus *Bullying* pada tahun 2022. Lalu di tahun 2021 ada 53 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 199 kasus. Sementara itu untuk jenis *Bullying* yang sering dialami korban ialah *Bullying* fisik (55%), *Bullying* verbal (29,3), dan *Bullying* psikologis (15,2). Pada siswa SD merupakan korban terbanyak *Bullying* sebanyak (26%), pada siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%). (DPR RI, 2023). Data KPAI menunjukkan bahwa laporan kasus *Bullying* dalam kurun waktu 9 tahun dari 2022-2019, ada 37.281 pengaduan kekerasan terhadap anak. *Bullying* di dunia pendidikan atau media sosial mencapai 2.473 laporan dan terus meningkat seiring dengan berkembangnya waktu (Tim KPAI, 2020).

Hasil riset (PISA) Programme for Internasional Student Assesment pada tahun 2023 menunjukkan jumlah peserta didik di indonesia yang mengalami perundungan1 (*Bullying*) sebanyak 41,1%. Angka ini berada jauh di atas rata-rata negara anggota OECD yang hanya berada pada kisaran 22,7% saja. Sehingga Indonesia memiliki urutan kelima dari 78 negara yang paling banyak memiliki kasus perundungan (*Bullying*). Selain perundungan (*Bullying*), sebanyak 15% peserta didik Indonesia mengalami intimidasi, 22% dihina dan barangnya dicuri, dan 19% dikucilkan. Berikutnya sebanyak 18% siswa di Indonesia didorong oleh temannya, 14% siswa di mengaku diancam, dan 20% kabar buruk siswa disebarkan (Jayani, 2019). Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) pada tahun 2023 terkait kasus *Bullying* atau perundungan disekolah, sejak januari hingga September tercatat 23 kasus diantaranya 13,5% di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), 13,5% di Sekolah Menengah Atas (SMA), 23% Sekolah Dasar (SD), dan 50% Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Nikita, 2023).

Bullying yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 9 Bengkulu menjadi korban oleh sejumlah guru dan teman sekelasnya. Korban *bullying* sudah mengalami *bullying* selama 3 tahun semenjak korban masih duduk di bangku kelas 10 SMA. Pelaku mengaku bahwa mereka tidak melakukan *bullying* secara fisik namun mengatai korban dengan perkataan yang tidak pantas sementara, guru terlibat melakukan *bullying* dengan memfitnah korban bahwa korban mendapatkan juara kelas bukan karena korban pintar, tapi karena orang tua korban memberi sejumlah uang kepada wali kelas dan guru mata pelajaran. Selain itu ada beberapa guru yang mengatakan bahwa korban mengalami sakit mental atau psikisnya padahal korban hanya mengalami sakit autoimun semenjak 2021 sampai saat ini. Korban *bullying* saat ini takut untuk pergi ke sekolah dan bertemu dengan teman-temannya. Orang tua korban mendatangi sekolah untuk meminta pertanggung jawaban pihak sekolah untuk meminta maaf atas perbuatan yang telah dilakukan oleh para guru dan murid serta menindak para pelaku. Kepala sekolah mengakui adanya *bullying* disekolah dan melakukan tindak lanjut mempertemukan orang tua korban dan guru serta murid yang menjadi pelaku *bullying*. Permasalahan ini diakhiri dengan permintaan maaf oleh para pelaku *bullying* (Kompas.com, 2023).

Kasus *bullying* juga terjadi di SMA Binus Internasional BSD terjadi pada tanggal 2 Februari 2024 di warung ibu gaul di belakang sekolah terjadi kekerasan, pelaku secara bergantian melakukan kekerasan dengan dalih tradisi tidak tertulis sebagai tahapan untuk bergabung dalam kelompok atau komunitas yang bernama Geng Tai. Korban dianiaya dengan cara menjabambak rambut, memberikan instruksi untuk melepas celana, mencubit bagian dada, memukul perut, memukul kepala, menarik kerah baju, memukul perut, mengelitik perut, menendang kaki, dan memukul wajah korban. Perundung berlanjut pada tanggal 12 Februari korban bercerita kepada kakak korban atas kekerasan yang dialaminya. Kemudian tanggal 13 Februari pelaku mengetahui bahwa korban mengadu kepada kakak korban atas hal yang dialaminya kemudian pelaku yang berjumlah 6 orang tidak terima mereka kembali melakukan tindakan kekerasan kepada korban memiting leher, memukul perut korban, dan mendorong badan korban. Akibat dari kekerasan tersebut dan

hasil visum sejumlah luka yang dialami korban seperti memar dan luka lecet dileher, bekas sundutan rokok pada leher bagian belakang, dan luka bakar pada lengan tangan bagian kiri. Hingga akhirnya korban melaporkan dugaan kasus *Bullying* dan ekekrasan tersebut ke Polres Tangerang Selatan. Polisi menetapkan 4 orang tersangka dan 8 siswa SMA Binus Internasional Serpong (LIPUTAN6, 2024).

Kasus *bullying* di SMAN 26 Jakarta, 12 siswa menjadi korban dan 15 orang pelaku. Salah satu korban melaporkan tindakan tersebut ke Polres Jakarta Selatan pada Sabtu 2 Desember 2023. Korban AF diperintahkan oleh seniorannya untuk menjemput dua orang temannya M dan F, setelah korban pergi kerumah pelaku sudah terdapat anak-anak kelas XII yang berjumlah 15 orang. Aksi *bullying* dilakukan di suatu ruangan tertutup dirumah D. Korban ditutup matanya menggunakan dasi oleh para pelaku. Korban M DAN F dipukul perutnya secara bergantian sebanyak 10-15 kali hingga membuat keduanya menjerit. Sementara korban pelapor mendapat pukulan dari korban yang sudah mengambil ancang-ancang sejauh 10 meter baru kemudian memukul perut dan kemaluan AF. Para korban hanya mengaku memukul 1 kali pada perut disetiap korbannya ketika para pelaku dipertemukan dengan pihak sekolah dan orang tua korban dan pelaku (TEMPO.CO, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua guru di SMK X di Kota Kendal mengenai perilaku *bullying* siswa di sekolah. Hasil wawancara guru pertama dengan inisial LM yang merupakan seorang guru matematika sekaligus wali kelas 11 didapatkan jawaban wawancara sebagai berikut :

“Kalo disekolah bullying, lebih ke body shaming, seperti hidungnya pesek, manggil nama bapaknya, kalo kefisik selama saya disini belum pernah melihat, kalau dorong-dorongan yang bercandaan itu ada. Laki-laki dan perempuan juga terkadang dikelas sering ribut atau terkadang karena pengaruh sosial media mereka menggunakan kata seperti “cok” untuk memanggil temannya. Kadang ada yang heh kamu kok hitam makannya pake skincare trus dijawab ya biarin orang badanku kok.

Hasil wawancara guru kedua dengan inisial EN yang merupakan seorang guru fisika dan sekaligus wali kelas 10 sebagai berikut :

“Biasanya korban Bullying dengan memandang fisik seperti agak gendut, pendek, hitam, kalo kekerasan atau pukul-pukul itu tidak ada, tawuran juga tidak ada. Pelaku Bullying sudah dikasih tau tetapi yang namanya anak-anak masih tetap mengulangi, korban terkadang dibawa emosi memarahi pelaku. Faktor korban menjadi korban Bullying mungkin karena memang dia juga berasal dari keluarga yang kurang harmonis, badannya sedikit berbeda seperti lebih hitam dan gemuk dari pada teman sekelasnya selain itu dia juga kurang pintar dalam pelajaran terutama pada matematika dia mengakui itu sendiri. Faktor yang mempengaruhi pelaku Bullying salah satunya juga berasal dari keluarga yang broken home jadi kurang terkontrol dari smp oleh orang tuanya, mungkin dia kurang sosok ayah kandungnya tetapi ayahnya malah keras sehingga dia keras kepala sehingga pelampiasannya ke temannya.

Pada hasil wawancara dengan guru LM dan EN dapat disimpulkan bahwa di dalam sekolah SMK X di Kota Kendal terdapat perilaku *bullying* secara verbal seperti memanggil nama dengan dengan nama orang tuanya atau dengan julukan lain, menghina fisik seperti kamu hitam, gendut, bodoh atau ga pintar. Selain itu *bullying* secara fisik hanya sepertidorong-dorongan kepada teman-temannya.

Hasil wawancara kepada pelaku *bullying* yang berinisial F siswa kelas 11 di SMK X di Kota Kendal sebagai berikut :

“Dikelas biasanya ada kelompok gitu, trus dikelas ada yang pendiam kalo diajakin kekantin atau kemana gitu pasti gamau jadi aku kurang suka. Biasanya kalo jam kosong suka teriak-teriakan saut-sautan sama temen, kadang manggil nama teman pake nama orang tua atau panggilan lain. Kadang pernah ngompor- ngomporin temen buat ga ngerjain tugas karena gurunya ga enak pasti ngasih tugas terus setiap minggu dan yang ga mengerjakan nilainya dikurangin, trus pernah berdebat sama guru itu, pernah cubit temen sama pernah memukul teman dan kadang pernah menghina fisik teman”

Hasil wawancara kepada pelaku *bullying* yang berinisial AA siswa kelas 11 di SMK X di Kota Kendal sebagai berikut :

“Kadang manggil nama teman dengan nama orang tua, aku pernah ngumpetin hp temenku di lokerku tapi habis

itu aku kembaliin lagi, kalo ada yang pinter tapi pelit ga mau ngasih tau dan ga mau ngajarin biasanya aku marah. Katanya temen-temen aku galak, kadang aku marahin temen-temen dikelas kalo dikelasnya rame. Pernah menghina fisik teman atau memukul”

Pada hasil wawancara dari kedua pelaku *bullying* siswa SMK X di Kota Kendal dapat disimpulkan bahwa perlakuan *bullying* yang dilakukan secara verbal seperti memanggil nama teman dengan nama orang tuanya atau dengan sebutan lain, teriak-teriak kepada teman, dan mengajak teman untuk melakukan hal yang tidak baik. Selain itu *bullying* secara fisik seperti mencubit dan memukul teman.

Pelaku *bullying* di sekolah baik dalam intensitas yang rendah maupun tinggi akan sulit ditemukan jika tidak adanya upaya untuk menyelidikinya lebih dalam, pelaku mungkin akan menyamar sebagai teman korban. Pelaku biasanya mengomentari korban yang tampak biasa, misalnya mengomentari penampilan, berat badan, dan lain-lain yang tampaknya tidak bermaksud buruk dan tidak menyakitkan. Ungkapan-ungkapan kecil seperti itu merupakan bagian dari strategi. Penggunaan strategi tersebut seolah-olah pelaku akan tampak humoris namun sebenarnya hal itu adalah sebuah serangan yang akan berkelanjutan. Kemampuan pelaku untuk selalu tampak baik sering kali akan memberikan tekanan negatif pada korbannya (Wharton, 2009).

Pada kenyataannya praktik *Bullying* dapat dilakukan siapa saja, kakak kelas ke adik kelas, teman sekelas, bahkan seorang guru kepada muridnya. Tradisi *bullying* telah menjadi tradisi yang membudayakan dan menjadi kebiasaan dilingkungan sekolah yang sulit untuk di hentikan karena adanya tradisi senioritas terhadap junior. Terlepas dari alasan yang melatarbelakangi tindakan *bullying*, tetap saja praktik *bullying* tidak dibenarkan apalagi terjadi dalam sekolah ataupun dunia pendidikan (Catshade, 2007).

Regulasi emosi merupakan suatu usaha seseorang yang dapat berpengaruh terhadap pengalaman emosi dan ekspresi emosinya (Gross, 2007). Regulasi emosi merupakan suatu usaha yang berasal dari dalam diri seseorang untuk mengevaluasi serta memodifikasi emosi yang dirasakan (Faradiba & Febrayosi, 2019). Regulasi juga bisa diartikan sebagai proses penilaian dengan ditandai adanya evaluasi pemikiran kognitif terhadap stimulus yang diberikan dengan Upaya untuk

mengurangi dampak negative dari hasil yang diberikan (Safitri & Jannah, 2020).

Cowie dkk (2008) mengemukakan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya kecenderungan perilaku *bullying* adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat tempramen individu. Kemampuan individu dalam dalam mengontrol emosi yang rendah dapat menyebabkan gangguan perilaku, sehingga memilih perilaku *bullying*. Siswa yang memiliki sifat tempramen yang tinggi cenderung akan menjadi individu yang lebih agresif. Remaja yang bingung dalam menempatkan dirinya di dalam lingkungan sekolah karena mengalami berbagai macam perkembangan yang mencapai kematangan emosional, fisik, sosial, mental, sehingga sering menyebabkan remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku *bullying*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dirinya dalam mengendalikan emosi yang sedang dialami.

Pendapat tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Puspitasari, 2015) tentang hubungan regulasi emosi dengan *bullying* pada remaja mengemukakan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* remaja. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Efrizon & Dewinda, 2018) yang berjudul regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang menyebutkan bahwa ada hubungan negatif antara variable regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *bullying* yang dimiliki satri begitupun sebaliknya. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Prasetio dkk., 2021) adanya hubungan negative antara regulasi emosi dengan *bullying* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Makasar, makin tinggi regulasi emosi siswa, maka makin rendah perilaku *bullying*, begitupula sebaliknya. Terdapat perbedaan yang signifikan perilaku *bullying* yang dilakukan oleh siswa laki-laki dengan Perempuan. Siswa laki-laki lebih tinggi melakukan *bullying* dibandingkan dengan siswa perempuan.

Penelitian kali ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu terletak pada teori atau rujukan yang digunakan, metode penelitian yang digunakan, dan hasil pembahasan. Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan

diatas, maka diperlukan penelitian dengan judul “Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* di SMK X di Kendal”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan penelitian ini, yaitu : “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* pada siswa SMK X di Kendal?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*, menguji hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* siswa SMK X di Kendal.

D. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti dari penelitian ini adalah dapat memeberikan manfaat dan dapat berguna secara teoritis maupun praktis, yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis diharapkan memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang ilmu psikologi sosial dalam memperkaya dan mengembangkan penelitian sejenis regulasi emosi dan perilaku *bullying*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat penelitian secara praktis diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah, guru, orang tua dan siswa.

- a. Manfaat bagi siswa, khususnya untuk siswa SMK X di Kendal diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi yang positif dan untuk mencegah perilaku *bullying* yang akan mendatang.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa membuka wawasan pembaca, terutama peneliti lain, mengenai hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*, supaya pembaca dapat mengelola dan mengatasi stres tersebut secara efektif dalam lingkungan kerja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku *Bullying*

1. Definisi Perilaku *Bullying*

Bullying pertama kali dicetuskan Solberg (2003) *bullying* merupakan sebuah tindakan agresif yang disengaja yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap korbannya yang lebih lemah dan tidak bisa mempertahankan dirinya, hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus untuk menunjukkan kekuasaannya. (Rigby, 2007) menyatakan perilaku *bullying* merupakan suatu tindakan yang agresif dan bersifat negatif yang dilakukan oleh individu atau sekelompok individu, yang dilakukan secara berulang, untuk menyalahgunakan kekuatan yang bertujuan untuk membuat korban tersakiti secara mental dan fisik.

Menurut KBBI perilaku merupakan tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Sedangkan *bullying* berasal dari kata “*bully*” yang artinya orang yang mengertak atau orang yang mengganggu orang lain yang lebih lemah. *bullying* secara umum juga diartikan sebagai tindakan perpeloncoan, pemalakan, penindasan, mengucilkan, dan sebagainya (Pertwi, 2018).

Senjiwa (2008) mendefinisikan *bullying* merupakan sebuah kondisi dimana terjadi penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang. (Coloroso, 2007) menjelaskan bahwa *bullying* adalah tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. *bullying* memiliki beragam bentuk seperti disekolah, penindasan lebih dikenal dengan istilah-istilah seperti “digertak”. “digencet” dan lain-lain. *Bullying* dapat terjadi sekali atau berulang-ulang. Korban *bullying* biasanya merasakan malu, terancam, terhina, dan sakit. Pelaku *bullying* biasanya tidak menyadarinya.

Bullying menurut (Solberg, 2003) adalah perilaku manipulatif atau perilaku agresif yang berupa kekerasan fisik (seperti: memukul, menampar,

menciderai, menganiaya), verbal (seperti: memaki, mengejek, menggolok-golok), dan psikologis (seperti: memalak, mengancam, mengucilkan, mengintimidasi) yang dilakukan dengan sengaja oleh sekelompok atau seseorang yang merasa berkuasa atau merasa kuat dengan tujuan menyakiti dan merugikan terhadap sekelompok orang atau seseorang yang tidak berdaya.

Menurut Komisi Perlindungan anak *bullying* adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. Komisi Perlindungan Anak perilaku *bullying* juga dilakukan dalam situasi dimana hasrat untuk melukai, menakuti, trauma, depresi, tidak berdaya, dan merasa tertekan (Tim KPAI, 2020).

Berdasarkan banyaknya penjelasan diatas, kesimpulannya *bullying* adalah tindakan agresif atau intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat dari kelompok maupun dari individu terhadap pihak yang lebih lemah.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Bullying*

Cowie dkk (2008) mengemukakan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya kecenderungan perilaku *bullying* adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat tempramen individu. Kemampuan individu dalam dalam mengontrol emosi yang rendah dapat menyebabkan gangguan perilaku, sehingga memilih perilaku *bullying*. Siswa yang memiliki sifat tempramen yang tinggi cenderung akan menjadi individu yang lebih agresif.

Menurut (Ariesto, 2009), faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain :

a. Faktor keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka dan kemudian menirunya terhadap teman-

temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari perilaku coba-coba dari lingkungan ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sisi anak mengembangkan perilaku *bullying*.

b. Faktor sekolah

Sekolah sering kali mengabaikan keberadaan *bullying* ini. Akibatnya anak-anak sebagai pelaku *Bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap terhadap anak lain. *bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan dampak negatif pada siswanya, seperti siswa mendapatkan hukuman yang tidak membangun sehingga berdampak siswa tidak memiliki rasa menghargai dan menghormati antara sesama anggota sekolah.

c. Faktor kelompok sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi disekolah dan dengan teman disekitar rumah, terkadang terdorong untuk melakukan tindakan *bullying*. Beberapa individu melakukan *bullying* untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk kelompok tertentu, meskipun mereka merasakan ketidaknyamanan dengan perilaku yang diperbuat.

d. Faktor lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah faktor yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak diherankan lagi jika lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antara siswanya.

e. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Survey ini dilakukan oleh Kompas memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang

ditontonnya, umumnya mereka meniru geraknya (64%) dan kata-katanya (43%).

Menurut (Lestari dkk, 2019) faktor-faktor yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah sebagai berikut :

a. Faktor Keluarga

Sikap orang tua yang terlalu berlebihan dalam melindungi anaknya, membuat mereka rentan terkena *bullying*. Pola hidup orang tua yang berantakan, seperti terjadinya perceraian orang tua tidak stabil dan perasaan akan pikiran, bertengkar di hadapan anak, bermusuhan atau tidak pernah akur, akan memicu stress dan depresi bagi anak. Individu yang tumbuh dalam keluarga pola komunikasi negatif cenderung meniru kebiasaan dalam keseharian orang tuanya.

b. Faktor sekolah

Sekolah yang sering mengabaikan keberadaan *bullying* menjadikan pelaku *bullying* semakin mendapatkan penguatan terhadap perilaku tersebut. Selain itu, *bullying* bisa terjadi jika pengawasan dan bimbingan etika dari guru rendah, kedisiplinan yang sangat kaku, peraturan yang tidak konsisten dan bimbingan yang tidak layak. Pada akhirnya siswa cenderung untuk menutupi hal ini dan menyelesaikannya.

c. Faktor media masa

Anak-anak yang sering menyaksikan tayangan televisi biasanya akan meniru adegan adegan yang diperankan oleh tokoh kesukaannya. Kebiasaan anak menyaksikan tontonan tontonan yang berbau agresif dapat menciptakan perilaku anak yang juga agresif sehingga memicu terjadinya tindakan *bullying* terhadap teman teman sekolahnya.

d. Faktor budaya

Faktor kriminal budaya menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku *bullying*. Konflik dalam masyarakat, politik yang kacau, diskriminasi, prasangka, perekonomian yang tidak menentu, dan etnotrisme dapat mendorong anak-anak dan remaja menjadi kasar, depresi, srogan, dan stress.

Faktor-faktor perilaku *bullying* menurut (Yusuf dkk, 2012) yang mempengaruhi *bullying* menurut yaitu :

a. Faktor individu

Terdapat dua kelompok individu yang terlibat langsung dalam peristiwa buli. kedua kelompok ini merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku buli. Sikap dan ciri kepribadian seorang individu mungkin menjadi penyebab kepada suatu perilaku buli.

a) *Pembully*

Pembuli biasanya bertindak menyerang sebelum diserang. Biasanya, pembuli memiliki kekuatan fisik yang lebih baik, biasanya juga pembuli terdiri dari kelompok yang menunjukkan kekuasaan kelompok untuk mengancam atau mengganggu orang lain atau kelompok lain. Mayoritas dari mereka menjadi pembuli dikarenakan bentuk balas dendam. Peranan korban buli telah berubah menjadi pembuli.

b) Korban *bully*

Individu yang sering menjadi korban buli biasanya menunjukkan ciri-ciri tingkah laku internal seperti bersikap sensitif, pasif, lemah, pendiam, dan tidak membalas ketika diserang atau diganggu. Secara umum, anak-anak yang menjadi korban mereka memiliki penghargaan diri dan kepercayaan diri yang rendah.

b. Faktor keluarga

Anak-anak yang mendapatkan kasih sayang yang kurang, didikan yang tidak sempurna dan kurangnya diberikan ajaran yang positif memiliki potensi untuk menjadi pembuli. Orang tua yang sering bertengkar juga cenderung memberikan resiko anak menjadi agresif.

c. Faktor teman sebaya

Kehadiran teman sebaya sebagai pengamat, secara tidak langsung, membantu pembuli memperoleh dukungan kuasa, popularitas, dan status. Dalam banyak kasus, teman sebaya atau saksi yang melihat, biasanya mengabil sikap berdiam diri dan tidak mau campur tangan.

Sehingga teman sebaya memiliki peranan yang tidak kurang pentingnya terhadap perkembangan, pembenaran tingkah laku, dan sikap anti sosial.

d. Faktor sekolah

Lingkungan, praktik dan kebijakan sekolah mempengaruhi aktivitas, interaksi pelajar, dan tingkah laku disekolah. Rasa aman dan dihargai adalah dasar pencapaian akademik yang tinggi disekolah. Jika hal ini tidak dipenuhi, maka pelajar mungkin bertindak untuk mengontrol lingkungan mereka dengan melakukan tingkah laku anti sosial seperti melakukan *bullying* terhadap orang lain. Pengawasan disiplin dan manajemen sekolah yang lemah akan mengakibatkan lahirnya tingkah laku buli disekolah.

e. Faktor media

Paparan aksi dan tingkah laku kekerasan yang sering ditayangkan oleh televisi dan media elektronik akan mempengaruhi tingkah laku kekerasan anak- anak dan remaja.

f. Faktor kontrol diri

Kontrol diri adalah faktor yang berasal dari diri individu. Kontrol diri yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, ada yang memiliki kontrol diri yang rendah dan ada yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Dengan adanya kontrol diri individu dapat mengatur perilaku secara positif dan mempertimbangkan konsekuensi yang dihadapi sehingga untuk menghindari dari tindakan kekerasan terhadap teman.

Faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* menurut (Astuti, 2008) antarlain :

a. Perbedaan kelas (senioritas)

Etnisitas atau rasisme, jender, dan agama. Biasanya adanya perbedaan strata atau tingkat ekonomi dari mayoritas yang berda dalam lingkungan tersebut yang bisa memnyebabkan munculnya perilaku *Bullying*.

b. Tradisi senioritas

Sebagai tempat munculnya perilaku *bullying*, yang paling terlihat saat masa orientasi siswa dimana kakak-kakak kelasnya selalu menunjukkan bahwa mereka lah yang paling berkuasa karena mereka sudah lama bersekolah di sekolah tersebut dari pada adik tingkatnya, sehingga menyebabkan adik tingkatnya harus menuruti apa yang dikatakan oleh kakak tingkat.

c. Senioritas

Sebagai salah satu perilaku *bullying* seringkali pula justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat laten. Bagi mereka keinginan untuk melanjutkan masalah senioritas ada untuk hiburan, mencari popularitas, iri hati, penyaluran dendam, dan melanjutkan tradisi untuk menunjukkan kekutaan.

d. Keluarga yang tidak rukun

Menjadi salah satu timbulnya perilaku *bullying*, jika orang tua sering bertengkar bahkan samapi menunjukkan kekerasan di hadapan anak-anaknya maka anak akan mengikuti apa yang dilakukan orang tuanya. Sementara itu jika anak kurang mendapatkan rasa kasih sayang yang diberikan orang tua kepada anaknya bisa menyebabkan anak memiliki perilaku agresif.

e. Situasi sekolah yang tidak harmonis

Hal ini juga memberikan pengaruh munculnya perilaku *bullying*, seperti guru yang kurang dalam memberikan pengawasan kepada siswa, dan adanya peraturan yang dibuat hanya untuk formalitas saja tetapi tidak benar-benar dipergunakan semestinya.

f. Karakter individu atau kelompok seperti :

- a) Dendam atau iri hati
- b) Adanya rasa ingin menguasai korban dengan kekuasaan fisik dan daya tarik seksual.
- c) Untuk meningkatkan popularitas pelaku dikalangan teman sepermainannya.

- d) Persepsi nilai yang salah atas perilaku korban, karena rendahnya kepercayaan diri dan (*self esteem*) yang dimiliki korban, korban seringkali merasa bahwa dirinya memang pantas untuk dibulli.

3. Aspek-aspek *Bullying*

Menurut (Coloroso, 2007) *bullying* dibagi menjadi tiga aspek, yaitu *bullying* verbal, fisik, dan psikologis. Aspek-aspek perilaku *bullying* diuraikan sebagai berikut :

a. *Bullying* Verbal

Bullying verbal adalah *bullying* yang paling umum digunakan oleh pelaku baik dilakukan oleh perempuan atau laki-laki dan paling mudah untuk dilakukan, *bullying* verbal adalah awal mula dari dua bentuk *bullying* fisik dan psikologis, selain itu bisa menjadi langkah pertama dalam kekekrasan yang lebih kejam dan merendahkan martabat. *Bullying* verbal seperti celaan, julukan nama, kritik kejam, fitnah, penghinaan yang bersifat rasial maupun pribadi, perampasan uang saku atau abarang-barang, pernyataan berupa ajakan atau pelecehan seksual, tuduhan- tuduhan yang tidak benar, telepon kasar, dan gosip.

b. *Bullying* fisik

Bullying fisik adalah *bullying* yang paling jelas dan dapat diidentifikasi dibandingkan dengan *bullying* verbal maupun *bullying* psikologis. *Bullying* fisik berupa mencekik, memukul, meninju, menyikut, menggigit, menendang, meludahi, mencakar, dan merusak barang atau pakaian. Anak yang sering melakukan *bullying* fisik merupakan penindas yang paling bermasalah, dan bisa terlibat dalam tindakan kriminal yang lebih serius. Semakin kuat dan semakin dewasa pelaku akan semakin berbahaya, walaupun pelaku tidak bermaksud untuk mencelakai secara serius.

c. *Bullying* psikologis

Bullying psikologis adalah *bullying* yang paling sulit untuk di deteksi dari luar. *Bullying* psikologis berupa tindakan pengucilan,

pengabaian, dan penghindaran sehingga membuat harga diri korban menjadi lemah. Penghindaran adalah tindakan *bullying* psikologis yang paling kuat dengan melakukan cara seperti menyebarkan gosip agar tidak ada yang mau berteman dengan korban lagi. *Bullying* psikologis juga bisa digunakan untuk menolak seseorang, mengasingkan, atau dengan sengaja merusak hubungan pertemanan atau persahabatan, hal ini bisa dilakukan dengan lirikan mata, helaan nafas, cibiran, bahasa tubuh yang kasar, dan tertawa mengejek.

Menurut (Rigby, 2007) mengemukakan empat aspek *bullying* antara lain sebagai berikut :

- a. Bentuk fisik yaitu memukul, menendang, menganiaya orang yang lebih lemah fisiknya dari pada pelaku dan dirasa mudah untuk dikalahkan.
- b. Bentuk verbal yaitu mengosip, menghina, memberikan atau memamnggil dengan nama ejekan pada korban.
- c. Bentuk isyarat tubuh yaitu mengancam dengan gertakan dan gerakan.
- d. Bentuk berkelompok yaitu membujuk orang untuk mengucilkan seseorang dan membentuk koalisi.

Selain itu aspek menurut (Senjiwa, 2008) dibagi menjadi dua aspek perilaku *bullying* meliputi sebagai berikut :

- a. *Bullying* fisik

Bullying ini adalah jenis *bullying* yang kasat mata. Siapa pun bisa melihat bentuk buli ini karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku dan korban. Contoh buli fisik seperti menimpuk, menampar, meludahi, memalak, menjegal, menginjak kaki, menghukum dengan berlari keliling lapangan, melempari dengan barang, menghukum dengan cara *push up* dan menolak.

- b. *Bullying* non fisik atau verbal

Bullying jenis juga bisa diketahui oleh orang lain karena akan tertangkap indera pendengaran. Contoh buli non fisik seperti menjuluki, menghina, memaki, mempermalukan didepan umum, meneriaki, menyoraki, menuduh, memfitnah, menolak, dan menebar gossip. Selain

itu hal ini juga diungkap oleh Wolke dkk bahwa *bullying* non fisik atau verbal meliputi memanggil dengan nama panggilan yang jelek, mengancam, dan menghina.

c. *Bullying* mental atau psikologis

Bullying jenis ini merupakan jenis yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga jika tidak cukup awas dalam mendeteksinya. Praktek *bullying* ini terjadi secara diam-diam dan di luar radar pemantauan. Contoh *bullying* mental atau psikologis seperti memandang dengan penuh anacaman, memandang sinis, mengucilkan, mendiamkan, meneror lewat pesan pendek telepon genggam atau email, memelototi, mencibir, dan memandang dengan merendahkan.

Solberg, Mona, dan Olweus (2003) juga mengemukakan aspek-aspek *bullying* menjadi tiga meliputi :

a. Verbal

Mengatakan sesuatu yang berarti untuk menyakiti atau menertawakan seseorang (menjadikan bahan lelucon) dengan menyebut atau menyapanya dengan nama yang membuat sakit hati, menyebarkan rumor yang keliru atau menceritakan kebohongan tentang seseorang.

b. *Indirect*

Sepenuhnya menolak atau mengeluarkan seseorang dari kelompok pertemanan atau meninggalkannya dari berbagai hal secara sengaja atau mencoba membuat siswa yang lain tidak menyukainya dan mengirim catatan,

c. *Physical*

Mendorong, memukul, menendang, meneror atau mempermainkan dan melakukan hal-hal yang bertujuan untuk menyakiti.

Berdasarkan penjelasan diatas aspek-aspek *bullying* yang digunakan untuk pembuatan skala menggunakan aspek *bullying* menurut (Coloroso, 2007) yakni, verbal, fisik dan psikologis.

4. Bentuk-bentuk *Bullying*

Chakrawati (2015) mengemukakan terdapat empat tanda-tanda *bullying* yang sering kali terjadi yaitu :

- a. Terdapat keseimbangan kekuatan antara pelaku dan target

Pelaku bisa saja orang yang lebih tua, lebih mahir secara verbal, lebih besar, lebih tinggi dalam status sosial, lebih kuat, berasal dari ras yang berbeda, atau berjenis kelamin sama. Sejumlah besar anak berkumpul bersama-sama untuk menindas dan menciptakan ketidakseimbangan. Penindasan bukan untuk persaingan antar saudara kandung dan bukan perkelahian yang melibatkan kedua belah pihak yang setara.

- b. Niat untuk mencederai

Penindasan berarti menyebabkan kepedihan emosional dan luka fisik, memerlukan tindakan untuk dapat melukai dan menimbulkan rasa senang dihati sang pelaku saat menyaksikan korban kesakitan. Tidak ada kecelakaan atau kekeliruan semua didasari atas niatan untuk menyakiti.

- c. Ancaman agresi lebih lanjut

Penindasan bermaksud peristiwa yang tidak akan terjadi sekali saja. Pihak penindas atau yang ditindas mengetahui bahwa penindasan akan terjadi Kembali.

- d. Ancaman dan teror

Penindasan adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk memelihara dominasi dan mengintimidasi. Terror dan ancaman akan membuat ketakutan bagi korban. Seseorang yang dibully akan merasa terancam hidupnya sehingga bisa saja merasa putus asa.

Menurut (Rigby, 2007) *bullying* memiliki tiga bentuk. Pertama, verbal *bullying* seperti mengejek/mencela, menyindir, memanggil nama dan menyebarkan fitnah. Kedua, physical *bullying* seperti menendang, memukul, mendorong, merusak atau mencuri barang milik orang lain atau menyuruh orang lain untuk menyerang korban. Ketiga, non-verbal atau *non-physical bullying* seperti mengancam dan menunjukkan sikap yang janggal atau tidak seperti biasanya, melarang orang lain untuk

masuk kedalam kelompok, memanipulasi persahabatan dan mengancam via e-mail.

5. Tanda-tanda terjadi *Bullying*

Chakrawati (2015) mengemukakan terdapat empat tanda-tanda *bullying* yang sering kali terjadi yaitu :

- a. Terdapat keseimbangan kekuatan antara pelaku dan target

Pelaku bisa saja orang yang lebih tua, lebih mahir secara verbal, lebih besar, lebih tinggi dalam status sosial, lebih kuat, berasal dari ras yang berbeda, atau berjenis kelamin sama. Sejumlah besar anak berkumpul bersama-sama untuk menindas dan menciptakan ketidakseimbangan. Penindasan bukan untuk persaingan antar saudara kandung dan bukan perkelahian yang melibatkan kedua belah pihak yang setara.

- b. Niat untuk mencederai

Penindasan berarti menyebabkan kepedihan emosional dan luka fisik, memerlukan tindakan untuk dapat melukai dan menimbulkan rasa senang dihati sang pelaku saat menyaksikan korban kesakitan. Tidak ada kecelakaan atau kekeliruan semua didasari atas niatan untuk menyakiti.

- c. Ancaman agresi lebih lanjut

Penindasan bermaksud peristiwa yang tidak akan terjadi sekali saja. Pihak penindas atau yang ditindas mengetahui bahwa penindasan akan terjadi Kembali.

- d. Ancaman dan teror

Penindasan adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk memelihara dominasi dan mengintimidasi. Terror dan ancaman akan membuat ketakutan bagi korban. Seseorang yang dibully akan merasa terancam hidupnya sehingga bisa saja merasa putus asa.

6. Karakteristik *Bullying*

Menurut (Rigby, 2007) terdapat tiga karakteristik *bullying* yang biasanya dilakukan di sekolah yaitu :

- a. Adanya perilaku agresi yang menyakiti korban sehingga pelaku merasa puas.

- b. Tindakan yang dilakukan secara tidak seimbang sehingga korban merasa tertekan.
- c. Pelaku melakukan secara berulang-ulang dan terus-menerus.

Selain itu menurut (Migliaccio, 2015) perilaku *bullying* yang banyak dilakukan di sekolah memiliki tiga karakteristik sebagai berikut :

- a. Ketidak seimbangan kekuatan

Perilaku yang ditunjukkan pelaku melibatkan ketidak seimbangan sehingga korban merasa tertekan. Pelaku *bullying* biasa merupakan orang yang lebih besar, lebih tua, lebih mahir secara verbal, lebih kuat, berasal dari ras yang berbeda, dan lebih tinggi dalam status sosial.

- b. Perilaku agresi yang menyenangkan

Bullying bullying menyebabkan luka fisik dan kepedihan emosional, karena adanya tindakan untuk melukai, dan rasa senang yang didapatkan oleh pelaku pada saat menyaksikan korban pada saat di bully.

- c. Perilaku yang berulang-ulang atau terus menerus

Bullying adalah salah satu dari perilaku agresif yang terjadi berulang-ulang, menjadi kebiasaan atau tradisi yang mengancam jiwa korban, dan bersifat regeneratif.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut ketika sedang emosi, kapan individu tersebut memiliki emosi, dan bagaimana cara individu ketika mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi memiliki pengaruh bagi interaksi sosial yang dapat menyebabkan perubahan perilaku, ketepatan dalam pengambilan keputusan, dan daya ingat terhadap suatu peristiwa penting (Gross, 2014).

Menurut (Gross & Thompson, 2007) regulasi emosi adalah strategi yang diterapkan secara sadar atau tidak sadar untuk mempertahankan, meningkatkan, menurun atau lebih aspek respons emosional terhadap suatu pengalaman atau tindakan emosional. Regulasi emosi meliputi penerimaan

emosi dan pengenalan, pemahaman emosi, serta mengendalikan perilaku impulsif sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif (Gratz & Roemer, 2004).

Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menjelaskan regulasi emosi adalah proses pengaturan emosi, pemikiran, respon fisiologis, respons emosional yang dapat mengarah pada perilaku untuk memenuhi tuntutan situasi. Selain itu (Khofifah dkk., 2022) juga menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan, mengelola emosi positif dan negatif, dan mengendalikan secara positif dari segala peristiwa.

Regulasi emosi adalah proses mengekspresikan emosi dengan baik dan dalam kondisi yang tepat (Hasanah & Widuri, 2014). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menjaga diri sehingga individu mampu membangun interaksi sosial yang baik (Ningrum dkk., 2019). Regulasi emosi dipahami sebagai suatu bentuk pengendalian yang dilakukan seseorang terhadap emosinya (Silaen & Dewi, 2015). Individu yang memiliki kemampuan dalam mengatur emosi yang tinggi mampu mengetahui apa yang dirasakan, pemikiran dan konteks tindakan yang dilakukan, serta mampu mengevaluasi emosi yang dirasakan sehingga bisa meredakan emosional dan memodifikasi emosi yang dirasakan sehingga tidak mengakibatkan stress yang berkepanjangan (Gross & Thompson, 2007).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seorang individu dalam mengendalikan dan mengelola emosi serta memiliki strategi untuk mengatur emosi dalam merespon emosi negatif maupun emosi positif.

2. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Menurut (Goleman, 2015) mengemukakan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam enam kecakapan, yakni ;

- a. Kendali diri, yaitu kemampuan mengelola emosi dan impuls yang merusak efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati

- d. Memiliki adaptabilitas, yaitu luwes dalam menyelesaikan perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap lingkungan dan diri sendiri.

Sedangkan menurut (Martin, 2003) ciri-ciri dari individu yang memiliki regulasi emosi adalah :

- a. Bertanggung jawab secara pribadi atas perasaan dan kebahagiaannya.
- b. Mampu mengubah emosi negatif menjadi proses belajar dan kesempatan untuk berkembang
- c. Lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- d. Melakukan relaksasi dan introspeksi diri.
- e. Lebih jarang melakukan emosi negatif pada emosi positif.
- f. Tidak mudah putus asa dalam menghadapi masalah.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross (2014) mengemukakan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yakni :

- a. *Strategies to emotion regulation*, yakni keyakinan individu dalam mengatasi masalah yang ia hadapi, dapat menenangkan pikiran dengan cepat setelah merasakan emosi yang meluap dan memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negatif.
- b. *Engaging in goal directed behaviors*, kemampuan individu dalam mengatasi emosi yang negatif sehingga ia tidak terpengaruh dan tetap bisa berpikir dan bertindak dengan baik.
- c. *Control emotional responses*, yakni kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan emosi yang dinampakkannya (secara fisik seperti nada suara dan tingkah laku), sehingga ia menampilkan emosi yang tepat dan tidak berlebihan
- d. *Acceptance of emotional responses*, yakni kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negative dan tidak malu dalam merasakan emosi tersebut.

Menurut (Thompson, 2011), mengemukakan bahwa ada beberapa aspek

regulasi emosi seperti berikut:

- a. Kemampuan memantau emosi (*emotion monitoring*), yaitu ketika individu mampu untuk menyadari dan memahami seluruh proses yang terjadi di dalam diri, seperti perasaan, pikiran, dan latar belakang dari suatu tindakan yang dilakukan.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), yaitu ketika individu memiliki kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang ada di dalam diri sehingga tetap mampu berpikir rasional saat menghadapi emosi negatif.
- c. Kemampuan untuk mengubah emosi (*emotions modification*), yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi mereka dengan cara yang dapat memotivasi diri mereka sendiri, terutama saat menghadapi situasi yang membuat putus asa, cemas, atau marah. Hal tersebut memungkinkan orang untuk tetap bertahan dalam menyelesaikan masalahnya.

Gratz, K. L., & Roemer (2008) juga memaparkan mengenai enam aspek seseorang dalam meregulasi emosi, yaitu:

- a. *Awareness*, yaitu kesadaran akan cara untuk meregulasi emosi. Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu dalam mempersepsi dan mengakui perasaan yang dialami.
- b. *Clarity*, yaitu kejelasan dalam merespon suatu emosi. Dimensi ini mencerminkan sejauh mana individu dapat merasakan emosi dan kemampuan untuk memperhatikan dan memahami perasaan mereka dengan jelas.
- c. *Acceptance*, yaitu menerima suatu reaksi emosional. Dimensi ini mencerminkan sikap seseorang dalam menerima suatu permasalahan. Individu tersebut harus menerima emosi negatif, sehingga seringkali menyangkal emosi negatif yang sedang dihadapi.
- d. *Strategies*, yaitu memiliki ketersediaan strategi regulasi emosi yang efektif. Dimensi ini mencerminkan keyakinan seseorang bahwa emosi dapat diatur secara efektif ketika sedang marah.

- e. *Impulsive*, yaitu kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati saat mengalami emosi negatif. Dimensi ini mencerminkan bagaimana keberhasilan seseorang dalam mengendalikan perilaku saat mengalami emosi negatif.
- f. *Goals*, yaitu memiliki komitmen pada tujuan tertentu termasuk saat mengalami suatu emosi negatif. Dimensi ini mencerminkan keberhasilan individu untuk fokus menyelesaikan tugas saat mengalami emosi negatif, seperti sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan uraian diatas maka aspek regulasi emosi yang digunakan adalah berdasarkan (Gross, 2014) yaitu *Strategies to emotion regulation, Engaging in goal directed behaviorurs, Control emosional responses, Acceptance of emotional responses.*

4. Strategi Regulasi Emosi

Gratz, K. L., & Roemer (2008) juga memaparkan mengenai enam aspek seseorang dalam meregulasi emosi, yaitu:

- a. *Awareness*, yaitu kesadaran akan cara untuk meregulasi emosi. Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu dalam mempersepsi dan mengakui perasaan yang dialami.
- b. *Clarity*, yaitu kejelasan dalam merespon suatu emosi. Dimensi ini mencerminkan sejauh mana individu dapat merasakan emosi dan kemampuan untuk memperhatikan dan memahami perasaan mereka dengan jelas.
- c. *Acceptance*, yaitu menerima suatu reaksi emosional. Dimensi ini mencerminkan sikap seseorang dalam menerima suatu permasalahan. Individu tersebut harus menerima emosi negatif, sehingga seringkali menyangkal emosi negatif yang sedang dihadapi.
- d. *Strategies*, yaitu memiliki ketersediaan strategi regulasi emosi yang efektif. Dimensi ini mencerminkan keyakinan seseorang bahwa emosi dapat diatur secara efektif ketika sedang marah.
- e. *Impulsive*, yaitu kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati saat mengalami emosi negatif. Dimensi ini mencerminkan bagaimana

keberhasilan seseorang dalam mengendalikan perilaku saat mengalami emosi negatif.

Menurut (Gross, 2014) mengemukakan bahwa dasar strategi pengaturan emosi didasarkan pada *the modal model of emotion* atau proses munculnya emosi yang meliputi empat tahap:

- a. *Situation*, terdiri dari dua strategi yaitu *situation selection menjadi* strategi regulasi emosi ketika individu dihadapkan pada pilihan-pilihan yang dapat membantu merasa lebih baik dengan mendekati atau menghindari situasi yang berdampak pada perubahan emosi dan *modification* saat individu akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan dengan memodifikasi lingkungan fisik dan eksternal sehingga perhatiannya dapat teralihkan.
- b. *Attention*, yaitu strategi untuk mengarahkan perhatian individu pada situasi tertentu guna memudahkan pengaturan emosi yang muncul. Ada dua.
- c. bentuk strategi: distraksi (mengalihkan perhatian dari situasi yang dihadapi) dan konsentrasi (memusatkan perhatian pada situasi).
- d. *Appraisal*, yaitu strategi yang akan menghasilkan *cognitive change strategy*. Strategi ini didasarkan pada suatu penilaian yang mengubah keadaan mental individu sehubungan dengan keadaan saat ini dan penilaian dipengaruhi oleh gambaran emosi yang sesuai dengan perkembangan dirinya menurut usia.
- e. *Response* menciptakan strategi regulasi emosi berupa *response modulation*. Strategi ini akan dikaitkan dengan perilaku ekspresif individu dalam situasi tertentu.

Selain itu menurut (Gross & Thompson, 2007) strategi regulasi emosi dapat diterapkan dengan cara mengevaluasi atau menekan kondisi emosi secara lebih positif dan mengekspresikannya secara berbeda dengan kondisi emosi, ada dua strategi, yaitu:

- a. *on focused strategy (expressive suppression)* meliputi penerapan pengaturan respons dengan menghambat terjadinya ekspresi emosi yang berlebihan, termasuk suara, sikap dan perilaku, serta sifat. Strategi ini

bermanfaat dalam mengendalikan emosi yang berlebihan namun tidak mengurangi emosi yang muncul.

- b. *Antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)* sebagai strategi kedua adalah strategi yang akan diterapkan individu ketika emosi muncul dan ini terjadi sebelum individu bereaksi terhadap emosi saat ini. Strategi ini mengubah pemikiran individu menjadi lebih positif dalam memaknai suatu situasi yang akan menimbulkan emosi tertentu. Strategi ini dapat mengurangi kekuatan pengaruh emosi sehingga reaksi yang muncul tidak berlebihan.

C. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Perilaku *Bullying*

Menurut (Sukarno dkk, 2016) *bullying* adalah perilaku antisosial yang sering terjadi di lingkungan pendidikan. Perilaku *bullying* selama bertahun-tahun selalu menjadi bagian yang tidak terpisahkan antar ikatan manusia dengan konteks sosial dengan kultural yang berbeda-beda. Perilaku *bullying* masih saja terjadi di lingkungan sekolah maupun luar sekolah yang seolah memiliki rantai yang sulit untuk diputus. Siswa, guru, bahkan orang tua yang merupakan kelompok manusia yang memunculkan perilaku *bullying* sebagai bagian dari interaksi antar individu.

Bullying melibatkan tiga karakter yaitu meliputi pelaku yang melakukan *bullying*, seseorang atau sekelompok orang yang melihat perilaku *bullying* namun tidak terlibat dalam pelaku *bullying*, dan dan korban yang tertindas (Coloroso , 2007). *Bullying* menimbulkan perasaan tertekan karena pelaku menguasai korban. Korban mengalami kesakitan fisik, psikologis, trauma, kepercayaan diri yang rendah, merasa sendiri, tidak mampu menyerang balik, serba salah, takut sekolah, dan korban merasa tidak ada yang peduli. Pada akhirnya korban mengasingkan diri dari lingkungan sekolah, menderita ketakutan sosial, bahkan terkadang merasa ingin bunuh diri (Astuti, 2008).

Menurut (Cowie dkk, 2008) penyebab terjadinya perilaku *bullying* adalah karakteristik Individu. Seorang anak yang memiliki regulasi emosi yang buruk atau temperamen tinggi cenderung akan menjadi anak yang lebih agresif. Remaja yang bingung dalam menempatkan dirinya di masyarakat karena masa transisi dari

masa anak-anak ke masa dewasa mengalami berbagai macam perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional sehingga sering membuat remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku agresif.

Menurut (Jahja, 2012) remaja idealnya memiliki tugas dan tanggung jawab mampu dalam mengendalikan diri, mampu mengelola emosi dan biologis, tetapi pada kenyataannya yang terjadi adalah kebanyakan remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosi ditandai dengan kurangnya remaja dalam mengendalikan diri atau (Gross & Thompson, 2007) perilaku yang berlaku di masyarakat. Contohnya terjadinya perilaku *bullying*.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengatur emosi yang melibatkan pembelajaran untuk menafsirkan situasi yang berbeda untuk dikelola dengan lebih baik, mengatur emosi kemarahan dan mengeksplorasi bagaimana menggunakan perilaku yang berbeda untuk merespons kondisi emosional tertentu (Devi, 2023). Emosi dapat menyebabkan perubahan perilaku, mempengaruhi dalam pengambilan keputusan, mempengaruhi ingatan akan peristiwa penting, dan memfasilitasi interaksi sosial (Gross, 2014).

Cowie dkk (2008) mengemukakan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya kecenderungan perilaku *bullying* adalah regulasi emosi yang buruk atau sifat tempramen individu. Kemampuan individu dalam mengontrol emosi yang rendah dapat menyebabkan gangguan perilaku, sehingga memilih perilaku *bullying*. Siswa yang memiliki sifat tempramen yang tinggi cenderung akan menjadi individu yang lebih agresif. Remaja yang bingung dalam menempatkan dirinya di dalam lingkungan sekolah karena mengalami berbagai macam perkembangan yang mencapai kematangan emosional, fisik, sosial, mental, sehingga sering menyebabkan remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku *bullying*. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dirinya dalam mengendalikan emosi yang sedang dialami.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* di SMK X Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi maka, semakin rendah perilaku *bullying*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka, semakin tinggi pula perilaku *bullying*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2013) variabel bebas (*independent variable*) adalah variabel yang mampu memengaruhi serta menjadi penyebab timbulnya variabel terkontrol. Variabel terkontrol atau variabel tergantung (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Penelitian ini memuat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y).

1. Variabel Bebas (X): Regulasi Emosi
2. Variabel Tergantung (Y): Perilaku *Bullying*

B. Definisi Oprasional

1. Perilaku *Bullying*

Bullying adalah perilaku yang bersifat negatif dengan merendahkan atau menyiksa orang lain dalam bentuk verbal maupun fisik. Rigby menerangkan bahwa *bullying* menunjukkan adanya ketidakmatangan individu secara emosional. Pengukuran *bullying* akan dilakukan dengan menggunakan skala *bullying* menurut Coloroso (2007) yang dibagi menjadi tiga aspek, yaitu verbal, fisik, dan psikologis. Semakin tinggi skor *bullying* emosi maka, semakin tinggi tingkat perilaku *bullying* yang dilakukan subjek. Sedangkan, semakin rendah skor *bullying* maka, semakin rendah juga tingkat perilaku *bullying*.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah sebuah bentuk pengendalian dan pengelolaan individu atas emosi yang dimiliki. Pengukuran regulasi emosi akan dilakukan menggunakan skala regulasi emosi dari (Gross, 2007) yang terbagi menjadi empat aspek, yaitu *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal directed behaviorurs*, *control emosional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Semakin tinggi skor regulasi emosi maka, subjek akan

mampu mengelola dan mengendalikan emosi.

Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka, subjek akan kesulitan dalam mengelola dan mengendalikan emosi.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa populasi adalah jumlah seluruh objek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang akan di teleti. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMK X di Kendal sebanyak 429 siswa.

Table 1 Rincian Data Siswa Kelas X dan XI SMK X di Kendal

No	Jurusan	Kelas	Jumlah
1.	Akutansi dan Keuangan Lembaga (AKL)	X	106
2.	Teknik Otomotif (TO)	X	161
3.	Akutansi dan Keuangan Lembaga (AKL)	XI	68
4.	Teknik Otomotif (TO)	XI	93
Total			428

2. Sampel

(Sugiyono, 2013) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian subjek dari populasi yang mampu merepresentasikan populasi tersebut. Menurut (Arikunto, 2013) sampel dianggap representatif karena merupakan bagian dari populasi penelitian yang lengkap. Sampel dalam penelitian ini merupakan siswa SMK X di Kendal yang berjumlah 206 siswa.

3. Sampling

Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan tipe *cluster random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap elemen (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Cluster random sampling* adalah memilih secara acak anggota sampel dari beberapa kelompok atau *cluster* populasi untuk penelitian (Sugiyono, 2013).

D. Metode Pengumpulan Data

Skala merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara responden diberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang harus dijawab. Penelitian ini menggunakan skala untuk mengumpulkan data dari responden yang telah ditentukan. Skala tersebut mencakup pernyataan mengenai perilaku *bullying* dan regulasi emosi siswa SMK X di Kendal berbentuk skala psikologi. Skala pengukuran merupakan suatu standar untuk menentukan acuan untuk menentukan interval antar alat ukur untuk memperoleh data kuantitatif pada saat digunakan (Sugiyono, 2013). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala regulasi emosi dan skala perilaku *bullying*.

1. Skala *Bullying*

Variabel tergantung menggunakan skala *bullying* menurut Coloroso (2007) yang dibagi menjadi tiga aspek, yaitu verbal, fisik, dan psikologis. Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang tersusun dalam bentuk suatu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert yang terdiri dari setidaknya empat pernyataan yang digabungkan menjadi skor/nilai yang mewakili karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Sugiyono, 2013). Setiap item pernyataan memiliki empat kemungkinan jawaban: Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah.

Table 2 Blueprint Skala Perilaku *Bullying*

No	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem
1.	Fisik	1,25,4,24,7,23,10,22,13,18	10
2.	Verbal	2,11,5,26,8,12,27,31,14,19,16,20	12
3.	Psikologis	3,28,6,29,9,30,15,32,17,21	10
Jumlah		32	32

2. Skala Regulasi Emosi

Variabel bebas menggunakan skala regulasi emosi dari Gross (2007) yang terbagi menjadi empat aspek, yaitu *strategies to emotion regulation*, *engaging in goal directed behaviorurs*, *control emosional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang tersusun dalam bentuk suatu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Skala *likert* adalah skala

pengukuran yang dikembangkan oleh Likert yang terdiri dari setidaknya empat pernyataan yang digabungkan menjadi skor atau nilai yang mewakili karakteristik individu seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Sugiyono, 2013). Setiap item pernyataan memiliki empat kemungkinan jawaban: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai.

Table 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi

No	Aspek1	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	19, 27, 33, 34	10, 11, 21, 23	8
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18, 32, 37	12, 16, 24	6
3.	<i>trol emotional responses</i>	17, 22, 29	3, 13, 25	12
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	2, 6, 9 20, 31, 35, 38, 40 1, 7	8, 36, 39 14, 15, 26, 28, 30 4, 5	14
Jumlah		20	20	40

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Koefisien Reliabilitas

1. Validitas

Sugiyono (Nugrahaningtyas, 2024) menyatakan validitas adalah instrumen yang valid, artinya instrumen yang digunakan untuk memperoleh data (pengukuran) adalah valid. Valid juga memiliki arti bahwa instrumen tersebut dapat mengukur apa yang ingin diukur. Validitas tes atau validitas alat ukur adalah seberapa baik suatu tes mengukur apa yang hendak diukur yang memiliki arti derajat fungsi pengukuran suatu tes atau derajat ketelitian suatu tes (Azwar, 2019)

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa isi atau konsep yang akan diukur (Azwar, 2019). Keputusan validitas isi dilakukan dengan meminta penilaian dari pihak kompeten (*experts judgement*) seperti para ahli. *Experts judgment* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan pengujian yang dilakukan peneliti dengan tujuan untuk melihat sejauh mana aitem yang digunakan dalam penelitian dapat membedakan individu yang memiliki atribut yang diinginkan dengan individu yang tidak memiliki atribut (Azwar, 2019). Pengukuran daya beda aitem dilakukan dengan memilih aitem yang hasil ukurnya sesuai dengan hasil ukur skala secara keseluruhan. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan dari korelasi aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,300$ yang artinya bahwa semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,300 disebut memuaskan. Semua aitem yang dengan koefisien kurang dari 0,300 dapat diartikan sebagai aitem dengan daya beda rendah (Azwar, 2019).

Uji *reliabilitas* dalam penelitian ini menggunakan koefisien Alpha Cronbach dibantu dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 27.0 untuk mengestimasi koefisien reliabilitas dan menguji tingkat reliabilitas aitem.

3. Estimasi Koefisien Reliabilitas

Reliabilitas dapat dikatakan sebagai sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya (Azwar, 2019). Hasil dari suatu pengukuran dapat dinyatakan reliabel apabila telah diuji pada beberapa kelompok dengan kriteria sama dan memperoleh hasil yang relatif sama dengan syarat selama aspek yang diukur dalam diri subjek masih sama. Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0,00 sampai 1,00 yang artinya koefisien reliabilitas yang mana apabila besarnya semakin mendekati angka 1,00, maka alat ukur semakin reliabel

F. Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data *Product Moment Correlation* dari Pearson yang digunakan untuk mencari hubungan antara variabel satu dengan yang lain. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Product Moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara perilaku *bullying* dengan regulasi emosi menggunakan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)* versi 25 untuk *Windows* dengan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi Kanchah Penelitian dilaksanakan sebelum melakukan sebuah penelitian sehingga dapat berlangsung secara optimal. Persiapan pertama dalam penelitian adalah menentukan Lokasi yang dijadikan sebagai tempat penelitian. Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMK X di Kendal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi dengan perilaku *bullying* emosi yang melibatkan siswa-siswi kelas X dan XI SMK X di Kendal.

Wawancara dilakukan untuk meyakinkan fenomena yang terjadi dalam penelitian. Tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu mewawancarai empat siswa kelas X dan XI dan dua guru di SMK X di Kendal. Wawancara dilakukan untuk meyakinkan fenomena yang terjadi dalam penelitian. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dan guru, terdapat korban dan pelaku *bullying* di sekolah. Selain itu, regulasi emosi para pelaku kurang baik sehingga terkadang emosinya meledak- ledak. Selanjutnya peneliti menentukan tujuan penelitian dan mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan untuk penelitian. Peneliti kemudian mencari teori untuk dasar penelitian dan mengumpulkan data yang diperlukan. Peserta didik kelas X DAN XI SMK X Kendal pada tahun ajaran 2024/2025 adalah sebanyak 429 siswa. Pemelihan SMK X di Kendal sebagai Lokasi penelitian memiliki beberapa pertimbangan yaitu:

- a. Peneliti menemukan fenomena terkait perilaku *bullying*
- b. Karakteristik subjek memiliki kecocokan dengan kriteria peneliti
- c. Sekolah memberikan izin untuk melakukan penelitian
- d. Pihak terkait bersedia menjadi subjek penelitian
- e. Belum ada penelitian dengan tema yang sama pada sekolah terkait

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian memerlukan suatu proses penelitian yang detail dan terperinci dengan baik untuk meminimalisir adanya kesalahan yang dapat menghambat terlaksana keberhasilan penelitian. Tahap yang dilakukan, yaitu:

f. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus membuat surat perijinan penelitian yang ditunjukkan kepada SMK X di Kendal. Proses ini diawali dengan meminta surat perizinan dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomer surat 66/C.1/Psi-SA/I/2025 yang ditunjukkan kepada Kepala Sekolah SMK X di Kendal, peneliti diarahkan untuk menemui Wakil Kepala Kurikulum untuk menentukan waktu penelitian.

g. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur penelitian merupakan instrumen yang dibutuhkan guna menyusun data-data dan berbagai informasi yang didasarkan pada indikator-indikator penjelasan dari setiap aspek variabel penelitian yang telah dikumpulkan, kemudian akan dijadikan sebagai sumber bagi peneliti dalam memaparkan data, menarik kesimpulan dan memperoleh hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala perilaku *bullying* dan regulasi emosi.

Sebelum penelitian perlu melakukan persiapan alat ukur untuk mengukur masalah yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala perilaku *bullying* dan skala regulasi emosi. Penggunaan skala perilaku *bullying* dan regulasi emosi dimulai dengan mengidentifikasi tujuan pengukuran. Penelitian mencari dan membandingkan berbagai macam alat ukur perilaku *bullying* dan regulasi emosi. Peneliti kemudian memutuskan untuk menggunakan alat ukur yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Skala Perilaku *Bullying*

Skala perilaku *bullying* didasari oleh tiga aspek yaitu fisik, verbal, dan psikologis. Skala yang digunakan merupakan alat ukur yang dibuat oleh (Krisdianti, 2020) yang dimodifikasi yaitu nomer (4,5,6,14,18,24,28,30,32) berlandaskan aspek menurut (Coloroso, 2007) yakni terdapat aspek fisik, verbal, dan Psikologis. Skala memiliki 32 pernyataan yang terdiri dari aitem favorabel.

Table 4 Sebaran Aitem *Bullying*

No	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>	Jumlah Aitem
1.	Fisik	1,25,4,24,7,23,10,22,13,18	10
2.	Verbal	2,11,5,26,8,12,27,31,14,19,16,20	12
3.	Psikologis	3,28,6,29,9,30,15,32,17,21	10
Jumlah		32	32

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi didasari oleh empat aspek yaitu *Acceptance of emotional response*, *Engaging in goal directed behavior*, *Control emotional responses*, dan *Strategies to emotion regulation*. Skala yang digunakan merupakan alat ukur yang disusun oleh (Sari & Naqiyah, 2023) yang di modifikasi yaitu nomer (14). Skala memiliki 40 pernyataan yang valid. Sebaran aitem skala peran ayah sebagai berikut:

Table 5 Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek1	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Aitem
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	19, 27, 33, 34	10, 11, 21, 23	8
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18, 32, 37	12,16, 24	6
3.	<i>Control emotional responses</i>	17, 22, 29 2, 6, 9	3, 13, 25 8, 36, 39	12
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	20, 31, 35, 38, 40	14, 15, 26, 28, 30	14
Jumlah		1, 7 20	4, 5 20	40

h. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur untuk menguji reliabilitas skala dan daya beda aitem dilakukan pada tanggal 18 Januari 2025. Skala diberikan kepada 162 dari tiga jurusan yakni Akutansi, TKR, dan TSM. Penelitian ini dengan menggunakan bookle berjumlah 162. Peneliti dibantu oleh salah satu guru dan teman peneliti untuk membagikan booklet ke para siswa yang menjadi subjek uji coba. Dari 162 booklet, terisi 160 lembar. Sisa skala yang tidak terisi berjumlah 2 buah dikarenakan siswa tidak berangkat sekolah dikarenakan sakit sehingga tidak bisa mengisi skala. Skala yang telah terisi kemudian dinilai sesuai ketentuan dan diproses menggunakan perangkat lunak (*Statistical Product and Service Solution*) versi 27 for Windows.

i. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Aitem pada alat ukur dapat dinyatakan memiliki kemampuan yang baik apabila dapat dengan efektif memisahkan individu dengan atribut yang diukur dengan individu yang tidak, yang selanjutnya diuji melalui analisis daya beda aitem serta estimasi reliabilitas koefisien. Tingkatan daya beda aitem dapat ditentukan dengan melihat koefisien korelasi antara aitem dengan skor total (rix) (Azwar, 2019). Daya beda aitem dinyatakan tinggi apabila skor yang didapat lebih besar atau sama dengan 0,300, dan sebaliknya bila di bawah 0,300 maka daya beda aitem dinyatakan rendah. Tingkat daya beda aitem dianggap tinggi apabila koefisien korelasi antara aitem dengan skor total (rix) adalah lebih besar atau sama dengan 0,300 (Azwar, 2019). Hubungan antara skor aitem dan skor total selanjutnya dihitung dengan menggunakan analisis product moment yang mengandalkan software SPSS versi 27.0 pada Windows. Hasil dari uji daya beda aitem dan reliabilitas untuk setiap skala ukur disajikan sebagai berikut:

1) Skala Perilaku *Bullying*

Hasil uji daya beda aitem pada 32 aitem, ditemukan 27 aitem memiliki daya beda tinggi, sementara 5 aitem memiliki daya beda

aitem rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi antara 0,303 sampai 0,660 edangkan koefisien daya beda aitem yang rendah berkisar antara 0,211 sampai 0,298. ada aitem yang rendah berkisar antara -0,396 sampai 0,297. Estimasi reliabilitas skala stres kerja menggunakan alpha Cronbach pada 27 aitem adalah sebesar 0,882, yang menunjukkan kehandalan skala tersebut. Rincian mengenai daya beda aitem yang tinggi dan rendah seperti dijelaskan pada table:

Table 6 Sebara Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Bullying*

No	Aspek	Aitem Favorable	Jumlah Aitem	DBT	DBR
1.	Fisik	1,25,4,24*,7,23*,10,22*,13*,18*	10	5	5
2.	Verbal	2,11,5,26,8,12,27,31,14,19,16,20	12	10	0
3.	Psikologis	3,28,6,29,9,30,15,32,17,21	10	10	0
Jumlah		32	32	25	5

Keterangan : * = aitem dengan daya beda rendah DBT = Daya beda tinggi DBR = Daya beda rendah

2) Skala *Regulasi* emosi

Berdasarkan perhitungan dari uji daya beda aitem yang dilakukan pada skala beban kerja dengan jumlah 40 aitem, diperoleh sebanyak 27 aitem yang berdaya beda tinggi dan 13 aitem berdaya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar antara -0,281 sampai 0,592, sedangkan koefisien daya beda aitem yang rendah berkisar antara sampai 0,218 sampai 0,624. Estimasi reliabilitas skala beban kerja menggunakan Alpha Cronbach pada 27 aitem adalah sebesar 0,837. Oleh karena itu skala beban kerja dinyatakan reliabel. Sebaran daya beda aitem skala beban kerja

adalah sebagai berikut:

Table 7 Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Regulasi Emosi

No	Aspek1	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem	DBT	DBR
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	19*, 27*, 33*, 34*	10*, 11*, 21, 23	8	2	6
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18, 32, 37	12, 16, 24*	6	5	1
3.	<i>Control emotional responses</i>	17, 22, 29 2*, 6*, 9*	3, 13, 25 8, 36, 39*	12	8	4
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	20, 31, 35, 38*, 40*	14, 15, 26, 28, 30	14	12	2
	Jumlah	20	20	40	27	13

Keterangan : * = aitem dengan daya beda rendah DBT = Daya beda tinggi DBR = Daya beda rendah

j. Penomoran Ulang

Penomoran ulang uji daya beda aitem dilakukan untuk menyusun kembali aitem dengan memberi nomor urut yang baru. Penyusunan ini bertujuan untuk menghilangkan aitem dengan daya beda rendah dan menggunakan hanya aitem dengan daya beda tinggi untuk pelaksanaan penelitian. berikut susunan penomoran ulang skala stres kerja dengan beban kerja.

Table 8 Penomoran Ulang Skala *Bullying*

No	Aspek	Aitem <i>Favorable</i>
1.	Fisik	1,25(20),4,7,10
2.	Verbal	2,11,5,26(21),8,12,27(22),31(26),14(13),19(17),16(15),20(18)
3.	Psikologis	3,28(23),6,29(24),9,30(25),15(14),32(27),17(16),21(19)
Jumlah		27

Keterangan : (...) = nomor penelitian

Table 9 Penomoran Ulang Skala Regulasi Emosi

No	Aspek1	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Aitem
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>		21(15), 23(17)	2
2.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	18(13), 32(24), 37(27)	12(7),16(11),	5
3.	<i>Control emotional responses</i>	17(12), 22(16), 29(21)	3(2), 13(8), 25(18)	8
4.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	20(14), 31(23), 35(25), 1(1), 7(5)	8(6), 36(26), 14(9), 15(10), 26(19), 28(20), 30(22) 4(3), 5(4)	12
Jumlah		11	16	27

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Januari 2025. Skala diberikan kepada 267 siswa-siswi dari 2 jurusan yakni akutansi dan teknik otomotif. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan Google Form melalui link <https://bit.ly/SkalaPenelitianPsikologi25>. Peneliti dibantu oleh salah satu guru dan tiga teman peneliti untuk membagikan link penelitian ke siswa-siswi yang menjadi subjek penelitian. Dari 267 siswa terdapat 206 siswa yang mengisi *gogle form*, siswa yang tidak mengisi di karenakan tidak berangkat sekolah. Skala yang telah terisi kemudian dinilai sesuai ketentuan dan diproses menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 27.0.

Table 10 Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek		Jumlah Subjek	Presentase	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	123	59,7%	
	Perempuan	83	40,3%	
Kelas	Akutansi	87	42,2%	
	Teknik Otomotif	119	57,8%	
			100%	206

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan suatu uji yang pertama kali dilakukan sebelum melakukan uji analisis data pada suatu penelitian yang bertujuan untuk menentukan jenis uji hipotesis yang sesuai dengan penelitian. Uji asumsi pada penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilaksanakan dengan tujuan mengungkap data apakah terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov Smirnov Z. Data dianggap normal apabila memiliki signifikansi $\geq 0,05$. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan software SPSS versi 27.0.

Table 11 Hasil Uji Normalitas

Variabel	St.dev
Perilaku <i>Bullying</i>	6.859
Regulasi Emosi	9.898

Hasil dari uji normalitas dengan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov pada data perilaku *bullying* mendapatkan nilai signifikansi 0,000 yang dinyatakan data terdistribusi normal. Selanjutnya, dari data regulasi emosi mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,031 yang menyatakan data terdistribusi tidak normal. Hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal karena data variabel bebas yaitu regulasi emosi $\leq 0,05$.

Uji coba normalitas kedua menggunakan metode residual

mendapatkan nilai signifikansi 0,200 ($>0,05$) yang menyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal. Dengan demikian penelitian ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis parametrik.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Hasil uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan atau tidak dari kedua variabel penelitian. Data dapat dikatakan linear apabila hasil uji yang didapatkan adalah $\leq 0,05$. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS versi 27.0.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel perilaku *bullying* dan regulasi emosi memperoleh F_{linear} sebesar 4,464 dengan nilai signifikansi $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa memiliki hubungan variabel perilaku *bullying* dan regulasi emosi yang linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan negative antara perilaku *bullying* dengan regulasi emosi di SMK X Kendal. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Peneliti menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan program aplikasi SPSS versi 27.0. Setelah dilakukan pengujian, data menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,151$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara perilaku *bullying* dan regulasi emosi.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui informasi yang berkaitan dengan subjek penelitian seperti menjelaskan kondisi subjek dengan variabel yang diteliti. Pengkategorian subjek didasarkan pada model distribusi normal. Pengelompokan responden penelitian bertujuan untuk memisahkan responden ke dalam kelompok yang berbeda sesuai dengan tingkatan dari variabel yang terungkap. Norma kategorisasi yang digunakan adalah sebagai berikut:

Table 12 Norma Kategorisasi Skor

Rentang Nilai	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan x = Skor yang diperoleh μ = Rerata Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Perilaku *Bullying*

Skala stress kerja tersusun dari 27 aitem yang mempunyai indeks yang tinggi untuk daya beda aitem. Masing-masing diberikan skor antara 1-4 skor terkecil dan memperoleh nilai 27 (27×1), skor terbesar yaitu 108 (27×4). Rentang skala terbesar yaitu 81 dari ($108 - 27$) yang selanjutnya dibagi dalam enam deviasi standar, maka memperoleh deviasi hipotetik sebanyak 13,5 ($81 : 6$) dan mean hipotetik dapat diperoleh sebanyak 67,5 [$(108 + 27) : 2$].

Skala perilaku *bullying* memiliki deskripsi skor secara empirik yang memperoleh skor minimal 27, skor maksimal 74, mean 32,275, rentang skala 47 dan standar deviasi 6,859. Berikut gambaran tabel nilai skala perilaku *bullying*.

Table 13 Deskripsi skor *bullying*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	27	27
Skor Maksimal	74	108
Mean (M)	32,27	67,5
Standar Deviasi (SD)	6,859	13,5

Norma kategori skor skala reglasi emosi yang digunakan yaitu :

Table 14 Kategori *Bullying*

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$62,245 < X$	Sangat Tinggi	2	1%
$54,415 < X \leq 62,245$	Tinggi	1	0,5%
$45,585 < X \leq 54,415$	Sedang	10	4,9%
$38,755 < X \leq 46,585$	Rendah	25	12,1%
$X \leq 38,755$	Sangat Rendah	168	81,6%
Jumlah		206	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek dengan tingkat sangat tinggi 2 responden, kategori tinggi 1 responden, kategori sedang 10 responden, kategori rendah 25 responden, dan kategori sangat rendah adalah 168 responden. Berikut adalah norma kategori yang dapat mendeskripsikan variable perilaku *bullying*:

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

Gambar 1 Norma Kategori Skala *Bullying*

2. Deskripsi Data Skala Regulasi Emosi

Skala stress kerja tersusun dari 27 aitem yang mempunyai indeks yang tinggi untuk daya beda aitem. Masing-masing diberikan skor antara 1-4 skor terkecil dan memperoleh nilai 27 (27×1), skor terbesar yaitu 108 (27×4). Rentang skala terbesar yaitu 81 dari ($108 - 27$) yang selanjutnya dibagi dalam enam deviasi standar, maka memperoleh deviasi hipotetik sebanyak 13,5 ($81:6$) dan mean hipotetik dapat diperoleh sebanyak 67,5 [$(108+27):2$].

Skala reulasi emosi memiliki deskripsi skor secara empirik yang memperoleh skor minimal 40, skor maksimal 101, mean 73,45, rentang skala 61 dan standar deviasi 9,898. Berikut Gambaran table nilai skala regulasi emosi.

Table 15 Deskripsi Variabel Skala Regulasi Emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	40	27
Skor Maksimal	101	108
Mean (M)	73,45	67,5
Standar Deviasi (SD)	10,16	13,5

Norma kategorisasi skor skala stres kerja yang digunakan yaitu:

Table 16 Kategori Regulasi Emosi

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$87,75 < X$	Sangat Tinggi	19	9,2%
$74,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	70	34%
$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	97	47,1%
$47,25 < X \leq 60,75$	Rendah	17	8,3%
$X \leq 47,25$	Sangat Rendah	3	1,5%
Jumlah		206	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek dengan tingkat sangat tinggi 19 responden, kategori tinggi 70 responden, kategori sedang 97 responden, kategori rendah 17 responden, dan kategori sangat rendah adalah 3 responden. Berikut adalah norma kategori yang dapat mendeskripsikan variabel regulasi emosi:

**Gambar 2 Norma Kategori Skala Regulasi Emosi**

E. Pembahasan

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia & WHO (2019), Tindakan *Bullying* atau perundungan merupakan suatu perilaku negative agresif melibatkan perilaku verbal, gangguan fisik, psikologis atau sosial yang berulang yang dilakukan oleh seseorang ataupun kelompok orang kepada orang lain baik yang dapat terjadi dimana pun termasuk di sekolah dan tempat berkumpulnya anak-anak maupun lewat media *online*. Perilaku *bullying* dapat disebabkan oleh beberapa faktor hal ini seperti regulasi emosi yang rendah sehingga dalam bereaksi terhadap suatu emosi sering kali meluapkan emosi negative. Tujuan dari penelitian adalah untuk membuktikan apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* di SMK X di Kendal. Dari hasil normalitas diperoleh hasil

distribusi data.

Hasil uji hipotesis melalui korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,151$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$), maka memperlihatkan hasil hipotesis diterima. Hasil uji linearitas F_{linear} senilai $4,464$ dengan nilai signifikansi $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Sumbangan efektif variable regulasi emosi. Sumbangan efektif variable regulasi emosi sebesar $2,3\%$, yang artinya $2,3\%$ perilaku *bullying* dipengaruhi oleh regulasi emosi, sedangkan $97,7\%$ dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *product moment*, maka dapat menunjukkan adanya hubungan variabel perilaku *bullying* dengan variabel regulasi emosi pada siswa SMK X di Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *bullying* dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku *bullying*. Apabila regulasi emosi rendah maka semakin tinggi perilaku *bullying* yang di alami siswa SMK X di Kendal.

Perilaku *bullying* dalam penelitian masuk dalam kategori sangat rendah dengan yang didapatkan hasil untuk mean empirik $50,5$ dan untuk mean hipotetik sebesar $67,5$. Hal ini menunjukan bahwa siswa di SMK X di Kendal tidak melalkan tindakan *bullying* yang berlebihan selama di sekolah. Perilaku *bullying* adalah sebuah perilaku negative yang disebabkan karena adanya Hasrat untuk melukai orang lain yang dilakukan secara sadar da beberapa kali dengan tujuan untuk membuat korban menjadi merasa terancam (Aini, 2024). Perilaku *bullying* ada karena beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri dapat terjadi karena beberapa hal antara lain: 1) Karakteristik kepribadian individu; 2) Adanya bentuk kekerasan yang dialami pada pengalaman masa lalu; 3) Sifat manja individu yang diperoleh dari pola asuh orang tua yang selalu menuruti semua kemauan anaknya sehingga membentuk kepribadian individu yang tidak matang. Adapun faktor eksternal adanya perilaku *bullying* sendiri yaitu: 1) Lingkungan; 2) Budaya. Sedangkan menurut (Sulisrudatin, 2014) faktor penyebab *bullying* ada 3 yaitu: 1) Teman sebaya, dimana disini ada beberapa penyebab tindakan *bullying* yaitu kecemasan dan perasaan inferior pelaku, persaingan, dan dendam permusuhan; 2) Hubungan keluarga, orang tua yang suka memaki, membentah, memukul, memarahi anaknya membuat anak merasa kekerasan itu dibenarkan

sehingga dia melakukan *bullying*; 3) Adanya pengaruh media, dari hasil survey menyatakan 56,9 % anak mencontoh adegan film yang dilihatnya.

Siswa SMK X di Kendal memiliki regulasi emosi yang rendah sehingga peneliti berasumsi bahwa terdapat kemungkinan munculnya perilaku *bullying* yang tinggi dari akibat regulasi emosi yang rendah. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan perbedaan dengan latar belakang yang mendasari penelitian. Hal tersebut dapat terjadi karena dapat menyikapi perilaku *bullying* dengan baik yang secara otomatis siswa berasumsi bahwa perilaku *bullying* yang diterima bisa dilewati dengan baik. Subjek memiliki kontrol emosi yang baik dan korban *bullying* menyikapi perilaku yang diterima itu dengan lapang dada.

Setelah dilakukan penelitian perilaku *bullying* dan regulasi emosi, pada hasil penelitian perilaku *bullying* hasilnya rendah di karenakan ada bentuk-bentuk perilaku *bullying* seperti verbal, fisik, psikologis, dan *cyber*, dan ditemukan perilaku *bullying* secara verbal dengan melakukan *bullying* secara bercanda dan juga ditemukan *bullying* secara fisik dengan melakukan pemukulan dan cubitan secara tidak sengaja. Hasil penelitian regulasi emosi hasilnya baik karena subjek memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang baik dan mengganggu *bullying* hanya sebatas bercanda saja.

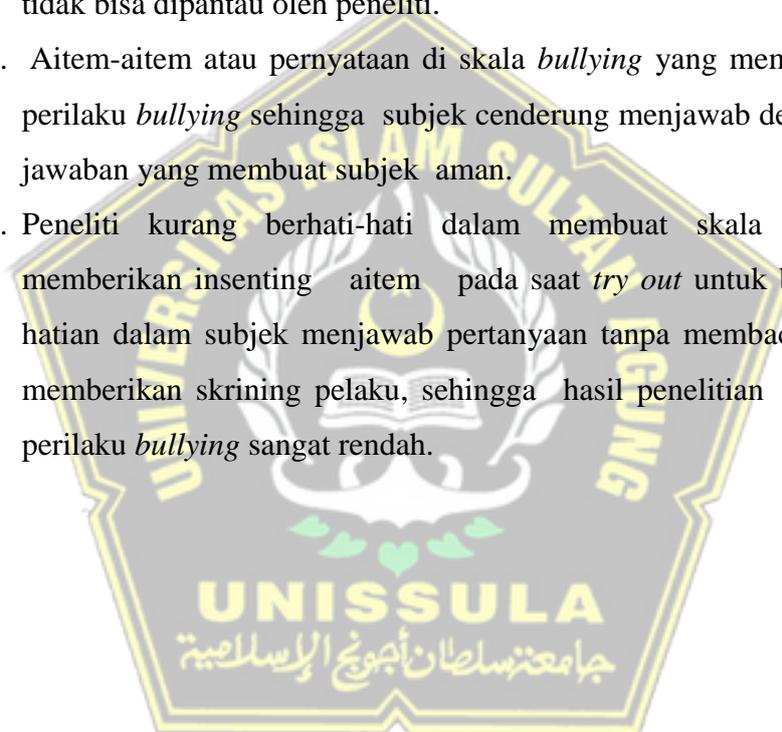
Perilaku *bullying* dalam penelitian masuk dalam kategori sangat rendah dengan yang didapatkan hasil untuk mean empirik 70,5 dan untuk mean hipotetik sebesar 67,5. Regulasi emosi merupakan kecakapan individu untuk memahami, mengatur, dan mengendalikan emosi, serta upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini sangat penting dalam meraih tujuan dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Dalam konteks ini, Saputra (2017) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah komponen yang krusial dalam perkembangan remaja (Silaen & Dewi 2015). Regulasi emosi juga didefinisikan oleh Rothbart dan Sheese (2007) yang mengartikan bahwa perubahan dari adanya bentuk reaksi emosi (inhibisi, aktivasi, atau perubahan bertingkat). Rothbart dan Sheese juga menyatakan bahwasanya regulasi emosi meliputi cara yang diterapkan melalui pengendalian dan perubahan pengaruh terhadap emosi. Emosi positif ada ketika individu berhasil memperoleh goals atau tujuan, sedangkan emosi negatif ada

ketika individu mengalami hal sebaliknya yaitu mengalami rintangan saat hendak mencapai goals tersebut (Salamah, 2012).

F. Kelemahan Penelitian

Adapun kelemahan yang dialami oleh peneliti dalam penelitian ini yang berpotensi dalam memberikan pengaruh hasil dari penelitian adalah:

1. Keterbatasan waktu dalam penyebaran skala menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara detail proses pengisian skala oleh subjek.
2. Pemberian skala dalam format *google form* sehingga jawaban subjek tidak bisa dipantau oleh peneliti.
3. Aitem-aitem atau pernyataan di skala *bullying* yang mempresentasikan perilaku *bullying* sehingga subjek cenderung menjawab dengan memilih jawaban yang membuat subjek aman.
4. Peneliti kurang berhati-hati dalam membuat skala karena tidak memberikan insenting aitem pada saat *try out* untuk bentuk kehati-hatian dalam subjek menjawab pertanyaan tanpa membaca dan tidak memberikan skrining pelaku, sehingga hasil penelitian pada variabel perilaku *bullying* sangat rendah.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang didapat bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima dengan artian terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa-siswi SMK X di Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat *bullying* pada siswa-siswi SMK X di Kendal dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat *bullying* di SMK X di Kendal.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan oleh peneliti antara lain:

1. Saran bagi siswa SMK X di Kendal

Siswa diharapkan tetap dapat mempertahankan kemampuan dalam meregulasi emosi dalam dirinya sehingga dapat meminimalisir terjadinya perilaku *bullying* di sekolah maupun masyarakat. Siswa dapat meminimalisir terjadinya perilaku *bullying* dengan cara dengan cara selalu berpikir positif dalam menanggapi suatu permasalahan, mengakui perasaan yang dialami, memahami perasaan diri sendiri, menerima permasalahan dengan lapang dada, mengendalikan emosi negatif.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperluas mengenai variabel pada penelitian ini dengan cara memilih atau menambahkan variabel lain seperti faktor keluarga, kelompok teman sebaya, kontrol diri, faktor sekolah, dan faktor media masa yang mampu mempengaruhi perilaku *bullying* dengan regulasi emosi. Kemudian dapat menambahkan dasar teori terbaru, lebih menyeluruh, serta valid. Selanjutnya, peneliti mendatang diharapkan untuk bisa memperluas subjek penelitian seperti memilih lokasi yang belum pernah diteliti, dapat dijadikan sasaran penelitian baru dan menentukan karakteristik yang berbeda atau lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. Q. (2024). Hubungan konformitas teman sebaya dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas VII MTS 2 Grobogan . *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Ariesto, A. (2009). Pelaksanaan program antibullying teacher empowerment program (tep) di sekolah. *Fisip Ui*, 14. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/123656-SK> 006 09 Ari p - Pelaksanaan program-HA.pdf
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, R. P. (2008). Meredam *Bullying* : 3 cara efektif mananggulangi kekerasan pada anak. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20145014>
- Atmojo, B. S. R., & Wardaningsih, S. (2019). Peran guru sd dalam mencegah perilaku *bullying*. *Journal of elementary school education (Jouese)*, 4, 1–17. doi.org/10.52657/jouese.v4i1.2230
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baiti, N. F., & Setiawati, D. (2023). Studi tentang regulasi emosi pada peserta didik korban *bullying* di SMP Negeri 58 Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 13(2), 189–198. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/52680>
- Catshade.(2007). *Bullying dalam dunia pendidikan*. <http://www.sejiwa.org/bullying>
- Chakrawati, F. (2015). *Bullying siapa takut*. In *Solo : Tiga Ananda*.
- Coloroso, B. (2007). *Stop bullying: memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU*. PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Coloroso Barbara. (2007). *Stop bullying: memutus mata rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU (Terjemahan)*. In *PT. Serambi Ilmu Semesta*.
- Cowie, H., Jennifer, D., & Jennifer, A. W. (2008). *D N New Perspectives on bullying on bullying New Perspectives on Bullying*. www.xpp-web-services.co.uk
- Devi, A. P., Wardani, S. Y., & Christiana, R. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan pola asuh single parent terhadap kenakalan remaja*. Prosiding SNBK.
- DPR RI. (2023). Pemerintah perlu untuk wujudkan sekolah ramah anak. [Dpr.Go.Id. https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46651/t/Pemerintah Perlu](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46651/t/Pemerintah%20Perlu)

Inovasi untuk Wujudkan Sekolah Ramah Anak

- Efrizon & Dewinda, H. R. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada santri kelas xii di pondok pesantren terpadu serambi mekah padang panjang. *UPI YPTK Jurnal Psyche*, 11.
- Faradiba, A. T., & Febrayosi, P. (2019). Evaluasi psikometri *cognitive emotion regulation questionnaire*: versi indonesia. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(02), 42–49. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i02.731>
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence* kecerdasan emosional mengapa ei lebih penting daripada IQ. PT Gramedia Jakarta. http://perpustakaan.stieimalang.ac.id//index.p%0Ahp?p=show_detail&id=11218
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). *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*. <https://doi.org/10.1007>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Difficulties in emotion regulation scale (ders).pdf*. *Of psychopathology and behavioral asesment*, 26(1), 41–54. <https://www.sispse.it/wp-content/uploads/2019/05/Gratz-Roemer-2004-DERS-DERS-DERS.pdf>
- Gross & Thompson, R. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundations*. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July. https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations/link/57854a7908aef321de2a980b/download?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Gross, J. (2014). *Conceptual and empirical foundations*. *Hanbook of regulation emotion* (Second Edi). The Guilford Press. New York
- Gross, J . (2007). *Handbook of emotion regulation*. In *emotion regulation: conceptual foundations*. Guildford press.
- Hadya Dwi Jayani. (2019). Pisa: murid korban “bully” di indonesia tertinggi kelima di dunia. *Databoks.Katadata.Co.Id*. <https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/1f55ece17447f2b/pisa-murid-korban-bully-di-indonesia-tertinggi-kelima-di-dunia>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/225/220>

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). *Self-Compassion* dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. In Jakarta: Kencana.
- Khofifah, A. N., Psikologi, F., & Makassar, U. B. (2022). Pengaruh father involvement terhadap. Makasar: Progam Sarja Universitas Bosowa. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2231>
- Kompas.com. (2023). Siswa sma di bengkulu 2 tahun di bully guru dan teman sekelas, korban takut ke sekolah. Oliver Purba David. <https://regional.kompas.com/read/2023/08/01/175048778/siswi-sma-di-bengkulu-2-tahun-di-bully-guru-dan-teman-sekelas-korban-takut?page=all>
- Krisdianti, D. S. (2020). Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan perilaku *bullying* remaja. [https://repository.unika.ac.id/25020/1/16.E1.0068-Skolastika Debby Krisdianti - .pdf](https://repository.unika.ac.id/25020/1/16.E1.0068-Skolastika%20Debby%20Krisdianti%20-%20.pdf)
- Lestari Sri, Yusmansyah, & S. M. (2019). Bentuk dan faktor penyebab perilaku *bullying* forms and factors causing *bullying* behavior. *Jurnal bimbingan dan konseling terapan*, 3(1), 22–36.
- LIPUTAN6. (2024). Kronologi perundungan yang dilakukan siswa sma binus serpong. Tristiawati Pramita. <https://www.liputan6.com/news/read/5540394/kronologi-perundungan-yang-dilakukan-siswa-sma-binus-serpong>
- Martin, A. B. (2003). *Emotional quality management*. Jakarta: Arga.
- Nikita, R. (2023). Data kasus *bullying* di sekolah, FSGI: 50% di Jenjang SMP. Detik.Com. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6962155/data-kasus-bullying-di-sekolah-fsgi-50-di-jenjang-smp>
- Ningrum, R. E. C., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669
- Nurida, N. (2018). Analisis perilaku pelaku *bullying* dan upaya penanganannya (studi kasus pada siswa Man 1 Barru). *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 1(1), 25–31. doi.org/10.31605/ijes.v1i1.128
- Nurwahidah, N., Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/179>

- Pertiwi, C. (2018). Kecenderungan perilaku *bullying* ditinjau dari tipe kepribadian big five skripsi. <https://repository.radenintan.ac.id/4503/>
- 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. doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527
- Puspitasari, I. F. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja, *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 151, 10–17. <https://eprints.ums.ac.id/36752/1/02.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- R, L. (2007). Persepsi siswa SMA Muhamadiyah 1 Bantul terhadap ekstrakurikuler bolavoli. *Jurnal UPI*, 19–20. https://eprints.uny.ac.id/13782/1/Tyas%20Rohmawati_10601244044.pdf
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Acer Press: Camberwell Australia.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678>
- Senjiwa. (2008). Mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak. Jakarta: Grasindo
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan *bullying* dengan asertivitas (Studi korelasi pada Siswa di sma Negeri 9 Semarang). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 175–181. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Solberg, M. E. & O. (2003). *Prevalence estimation of school bullying with the olweus bully/victim questionnaire. Aggressive Behavior. Aggressive Behavior*, 29(3), 239–268. <https://doi.org/10.1002/ab.10047>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d. Bandung: Alfabeta.
- Sukarno, T., & Handarini, D. (2016). Pengembangan panduan pelatihan creative problem solving untuk mencegah *bullying* di SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.17977/um001v1i12016p033>
- TEMPO.CO. (2023). 15 siswa sman 26 jakarta diduga jadi pelaku *bullying*, ini kronologi versi korban vs sekolah. <https://metro.tempo.co/read/1809495/15-siswa-sman-26-jakarta-diduga-jadi-pelaku-bullying-ini-kronologi-versi-korban-vs-sekolah>

- Thompson, R. A. (2011). *Emotion and emotion regulation: two sides of the developing coin*. 53–61.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1754073910380969>
- Tim KPAI. (2020).sejumlah kasus *bullying* sudah warnai catatan masalah anak di awal 2020,Komisioner KPAI. KPAI.
[https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46651/t/Pemerintah Perlu Inovasi untuk Wujudkan Sekolah Ramah Anak](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/46651/t/Pemerintah%20Perlu%20Inovasi%20untuk%20Wujudkan%20Sekolah%20Ramah%20Anak)
- Wharton, S. (2009). *How to Stop That Buly*. WHO, K. K. I. &. (2019). *Tindakan Bullying*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan instrumen skala regulasi emosi pada peserta didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, 13(3), 345–349.
- Yusuf, H., & Fahrudin, A. (2012). Perilaku *bullying*: asesmen multidimensi intervensi sosial perilaku, *Jurnal Psikologi*, 11, 1–10.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6701>
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan *bullying*. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 4(2), 129–389.
<https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>

