Analitika

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP

The Effectiveness of Emotion Regulation Training to Reduce Bullying Behavior in Middle School Students

Samurya Rahmadhony*

Bidang Studi Psikologi Klinis, Program Studi Magister Profesi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Diterima: 2 Mei 2020, disetujui: 28 Desember 2020, dipublish: 30 Desember 2020

*Corresponding author: Email: Samurya.erde@gmail.com

Abstrak

Undang-Undang No. 20 Thn. 2003 Bab V pasal 12 ayat 2 menjelaskan setiap peserta didik diwajibkan menjaga norma-norma pendidikan untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan. Sebanyak 83% pelajar Surabaya mengetahui adanya perilaku *bullying*. Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk tenang dan fokus dalam mengevaluasi reaksi emosional. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek dipilih dengan cara *purposive sampling*. Subjek yang terlibat yakni 28 orang siswa kelas IX B SMPN ABC Surabaya. Subjek menjalani 7 sesi ditambah prasesi pelatihan yang dilaksanakan selama 2 hari. Data yang terkumpul dianalisis dengan *paired sample t-test* dan *effect size*. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dan memberikan efek yang besar untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya.

Kata Kunci: Regulasi emosi; *Bullying*; Siswa SMP

Abstract

Undang-Undang RI No. 20 Thn. 2003 Bab V pasal 12 ayat 2 explain each student is required to maintain educational norms to ensure the continuity of the process and success of education. Approximately 83% of highschool students in Surabaya are aware of bullying behavior. Emotional regulation is an ability to stay calm and focus on evaluating emotional reactions. Through an experimental method, a *one group pretest-posttest design* was applied in this research. 28 students of class IX B from ABC Highschool in Surabaya, were selected through *purposive sampling* techniques. These participants underwent 7 sessions plus two days of pre-session. A *paired t-test* samples and *effect size* were applied in the analysis and the result revealed that emotion regulation training is effective and gives a great effect in reducing bullying behavior among students of class IX B from ABC Highschool in Surabaya.

Keywords: Emotion regulation; *Bullying*; Senior High School Students

How to Cite: Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (2): 169 - 178

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Pendidikan berlangsung dalam segala jenis, bentuk, dan tingkat yang kemudian mendorong pertumbuhan segala potensi yang ada di dalam diri individu (Kartikasari, Mifbakhuddin dan Mustika, 2011). Potensi yang ada dalam diri individu ini dapat digunakan semaksimal mungkin untuk menciptakan kualitas pendidikan yang baik.

Demi tercapainya kualitas pendidikan yang baik, lewat Undang-Undang No. 20 Thn. 2003, Negara Kesatuan Republik Indonesia mengatur tentang sistem pendidikan nasional bab V pasal 12 ayat 2 menjelaskan setiap peserta didik diwajibkan menjaga norma-norma pendidikan untuk menjamin keberlangsungan proses dan keberhasilan pendidikan.

Pernyataan di atas memiliki arti bahwa peserta didik sudah mendapatkan pengawasan dari semua pihak termasuk pemerintah dalam menjaga norma-norma pendidikan. Pada kenyataannya, Prasityo (2018) mengungkapkan bahwa telah terjadi pergeseran norma sosial kalangan remaja dimana mereka banyak melakukan pelanggaran norma sosial yang ada di masyarakat.

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa (Hurlock, 1999). Masa transisi ini sering diartikan sebagai masa pencarian jati diri. Masa pencarian jati diri tersebut terkadang membuat remaja melakukan hal-hal yang baru dan belum pernah dilakukan sebelumnya. Perilaku pada masa remaja sering tidak sesuai dengan norma

dan peraturan yang berlaku. Perilaku tersebut dapat berupa fisik dan verbal. Perilaku fisik dapat berupa memukul, mendorong, menendang, atau tindakan lain yang dapat menyebabkan rasa sakit pada orang lain. Selain itu, perilaku verbal dapat berupa memanggil teman dengan panggilan yang tidak disenangi (memberikan julukan negatif), mengolok-olok, menghina, dan berkata kotor. Perilaku tersebut menurut Goodwin (2005) termasuk dalam kategori *bullying*.

Menurut Goodwin (2005), sistem pendidikan telah tertanam dengan perilaku *bullying*. *The Health Behavior in School-Aged Children* (dalam Zahra & Cahyono, 2017) mencatat terjadinya *bullying* pada 200.000 anak usia sekolah pada 40 negara pada tahun 2005-2006. Indonesia sendiri menempati urutan nomor dua kasus *bullying*. Kasus *bullying* di Indonesia cukup beraneka ragam, dari mengejek sampai dengan membunuh korban. Contohnya seperti yang dialami oleh Galih Masruhi salah satu siswa Sekolah Usaha Perikanan Menengah (SUPM) Negeri Tegal, yang tewas usai dipukuli kakak kelasnya. Polisi menemukan luka lebam pada tubuh remaja 16 tahun itu. Dia dipukuli seniornya dalam sebuah acara sekolah (Listy, 2014).

Surabaya juga tidak luput dari kasus *bullying*. Beberapa penelitian mengenai prevalensi *bullying* menuai hasil yang signifikan. Dalam penelitian Chandra & Mulya (2009) yang dilakukan pada pelajar Surabaya diketahui sebanyak 83% siswa mengetahui adanya perilaku *bullying* di sekolah. Selanjutnya dijelaskan, sebanyak 45,1% pernah menjadi pelaku dan sebanyak 48,2% pernah menjadi bertindak korban dan 6,7% orang yang melihat

kejadian *bullying* namun hanya diam saja (*bystander*).

Begitu juga dengan laporan guru-guru kelas IX SMP ABC Surabaya. Berdasarkan hasil laporan tersebut, terlihat bahwa guru-guru yang mengajar kelas IX SMP ABC banyak mengeluhkan perilaku siswa. Perilaku yang dikeluhkan dan sering terjadi adalah siswa sering berkelompok-kelompok untuk melakukan pengeroyokan. Kasus lain yang muncul adalah tawuran antar siswa. Selain itu pelanggaran tata tertib sekolah berupa pencoretan dinding kelas dan perusakan sarana belajar juga sering terjadi. Pelaku pelanggaran tata tertib tersebut sulit ditemukan karena tidak adanya siswa yang berani memberi tahu siapa pelaku pelanggaran. Dari sebaran data analisis kebutuhan juga ditemukan beberapa perilaku menyimpang yang mengarah ke *bullying* seperti diganggu oleh teman, diejek oleh teman, serta selalu dipanggil dengan sebutan yang tidak menyenangkan.

Peristiwa khusus yang menguatkan dugaan adanya perilaku *bullying* adalah seperti yang disampaikan oleh salah seorang guru SMP ABC berikut ini:

"Saya adalah wali kelas di kelas IX B. Semua guru yang mengajar kelas IX B selalu mengeluhkan sulitnya mengatur perilaku murid-murid di kelas IX B. Saya juga merasakan hal yang sama. Permasalahan yang pernah membuat saya menangis adalah ketika ada anak kelas IX C bernama Mr. X memukul anak kelas IX A yang bernama Mr. Y. Saya sudah mencoba melerai karena perkelahian itu terjadi di depan saya sendiri. Namun, anak kelas IX A yang lain yang bernama Mr. Z mencoba menghentikan saya dan mengatakan ibu tenang saja, ini urusan laki-laki. Saya tidak enak hati dan mengusahakan untuk melerai mereka dan mengantarkan mereka ke ruang BK (bimbingan konseling). Di sana anak-anak yang bermasalah ditanyai permasalahan yang terjadi. Mr. X menjawab, dia melakukan pemukulan karena temannya yang bernama Mr. R marah kepada saya. Hal ini karena saya telah

mem-foto temannya Mr. X, yang bernama Mr. R ketika sedang tidur, sedangkan saya membiarkan ketika anak-anak kelas IX A yang bernama Mr. O tidur. Ketika Mr. O tidur dan Mr. Z mau memfoto, Mr. Y membangunkannya. Sehingga Mr. Z melaporkan kejadian ini kepada temannya Mr. X, sehingga terjadilah pengeroyokan. Dan ini tidak hanya terjadi sekali saja. Terjadi berulang kali pengeroyokan oleh kelompok Mr. X, Mr. Z, dan Mr. R."

Hasil *screening* awal menggunakan skala *adolescent peer relation* instrumen (APRI) oleh Finger, Yeung, Craven, Prada dan Newey (2008) yang diberikan kepada siswa kelas IX B SMPN ABC Surabaya menunjukkan bahwa terdapat 55,1% dari 27 siswa kelas IX B yang tergolong pernah menjadi pelaku *bullying* dan sebanyak 44,9% tergolong pernah menjadi korban *bullying*. Walaupun belum sampai mengakibatkan korban jiwa, namun perilaku *bullying* telah tampak pada siswa SMP ABC Surabaya khususnya kelas IX B.

Menurut Cowie dan Jennifer (2008) salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* adalah karakteristik individu. Sependapat dengan Cowie dan Jennifer, Novianti (2008) berpendapat bahwa salah satu faktor penyebab perilaku *bullying* yaitu faktor kepribadian atau temperamen. Selanjutnya dijelaskan bahwa temperamen adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Rigby (2008) menemukan bahwa anak-anak yang melakukan *bullying* secara berulang di sekolah cenderung (a) tidak stabil secara emosional, (b) tidak mampu menjalin hubungan akrab, (c) kurang kepedulian terhadap orang lain, (d) *moody* dan tidak konsisten, (e) mudah marah dan impulsif dan (f) tidak memiliki perasaan bersalah atau menyesal.

Mengingat pentingnya upaya menanggulangi perilaku *bullying* di

kalangan siswa, maka perlu adanya solusi yang efektif untuk menanggulangnya sehingga peneliti mengambil salah satu solusi dengan cara memberikan pelatihan regulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2015), terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying*. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan perilaku *bullying*. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku *bullying*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Feriyal (2014) menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying*. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah perilaku *bullying*. Sebaliknya, semakin rendah tendensi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula perilaku *bullying* yang dimiliki.

Pelatihan regulasi emosi dirancang sebagai bentuk tindakan kuratif. Menurut Greenberg (2002) dan Lazarus (1991), regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Reivich dan Shatte (2002) mengatakan bahwa terdapat dua hal penting yang berhubungan dengan regulasi emosi yaitu ketenangan dan fokus. Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dengan baik akan dapat mengendalikan emosi. Dengan demikian perlu diadakan pelatihan regulasi emosi untuk mencegah perilaku *bullying* pada siswa SMP ABC Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe eksperimen yang dilakukan yakni pre-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Variabel yang diteliti yakni perilaku *bullying* sebagai variabel dependen dan pelatihan regulasi emosi sebagai variabel independen.

Bullying merupakan perilaku negatif yang dilakukan kepada orang lain yang memiliki kekuatan lebih rendah atau lebih lemah dengan frekuensi kejadian berulang kali sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan atau terluka (Olweus, 2004). Sedangkan regulasi emosi merupakan proses memulai, menghindari, mencegah, memelihara atau mengelola kejadian, bentuk, intensitas atau durasi kondisi perasaan internal, kondisi psikologis yang berhubungan dengan emosi, proses perhatian, kondisi motivasi, dan perilaku yang berhubungan dengan emosi untuk melakukan adaptasi biologis atau sosial atau pencapaian tujuan (Gross dan Thompson, 2006).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMP ABC kelas IX B Surabaya. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu sampel ditentukan dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini berdasarkan rekomendasi dari guru wali kelas dan guru BK yaitu siswa/i kelas IX B sebanyak 28 orang yang di antaranya 15 orang laki-laki dan 13 orang perempuan. Pemilihan siswa/i SMP ABC kelas IX B dengan pertimbangan bahwa siswa/i di kelas tersebut sesuai dengan kriteria subjek penelitian, yaitu siswa/i yang

memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku *bullying*.

Secara umum ada tiga tahap pelatihan yaitu tahap penilaian kebutuhan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi (Armstrong, 2009). Pada tahap penilaian kebutuhan peneliti melakukan wawancara dan observasi di sekolah. Wawancara dilakukan kepada 6 orang wali kelas secara acak, guru Bimbingan Konseling (BK), dan beberapa orang siswa/i di sekolah yang dipilih secara acak. Proses wawancara masing-masing berjalan selama 30 – 60 menit. Selanjutnya peneliti melakukan studi literatur terkait tema yang akan peneliti angkat berdasarkan permasalahan yang disampaikan.

Pada tahap ke-2, tahap pelaksanaan, peneliti melaksanakan kegiatan pada pagi hari sesuai dengan kesepakatan dengan pihak sekolah. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dalam 2 hari dengan rancangan modul dalam tabel 1.

Tabel 1. Modul pelatihan regulasi emosi

Sesi	Kegiatan	Tujuan
Pra-sesi	Peneliti mengenalkan diri, menjelaskan tujuan dan <i>pretest</i>	Menjalin <i>rapport</i> , mengetahui tingkat pemahaman subjek dan tingkat <i>bullying</i>
Sesi I Pemberian materi <i>bullying</i>	Peneliti menjelaskan definisi, karakteristik, bentuk-bentuk, dan siapa yang menjadi target <i>bullying</i> .	Subjek memahami definisi, karakteristik, bentuk dan siapa yang menjadi target <i>bullying</i> .
Sesi II kenali emosimu	Peneliti menjelaskan tentang pentingnya regulasi emosi	Subjek dapat memahami pengertian emosi, jenis-

Sesi	Kegiatan	Tujuan
	Peneliti berdiskusi mengenai emosi, dan bagaimana cara mengekspresikannya.	jenis emosi, penyebab munculnya emosi, dan manfaat emosi
Sesi III Opening hari kedua	Subjek memperagakan jenis emosi dan subjek yang lain menebak jenis emosi tersebut.	Mengulas kembali materi sebelumnya
Sesi IV Meng-evaluasi emosi	Diskusi tentang pengaruh emosi terhadap perilaku dan dampak emosi negatif.	Subjek memahami pengaruh emosi terhadap perilaku dan dampak emosi negatif
Sesi V Praktek regulasi emosi dengan <i>bullying</i>	Subjek mengerjakan lembar kerja mengenai emosi apa yang dirasakan korban dan pelaku <i>bullying</i> serta apa yang harus dilakukan jika mengetahui perilaku <i>bullying</i> Menonton video mengenai <i>bullying</i> dan diskusi	Subjek mengevaluasi jenis emosi melalui film dan lembar kerja.
Sesi VI Relaksasi	Memberikan teknik relaksasi sederhana yang bisa dilakukan ketika merasakan emosi negatif	Subjek dapat mengontrol emosi negatif dengan cara relaksasi
Sesi VII <i>Posttest</i> dan Penutup	Subjek diminta mengisi lembar <i>posttest</i> Peneliti membuka sesi tanya jawab mengenai pelatihan yang telah diberikan dan menutup kegiatan pelatihan.	Mengetahui pengetahuan subjek sesudah diberikan intervensi dan mengakhiri kegiatan

Tahap ke-3 pada penelitian ini adalah tahap evaluasi. Evaluasi terhadap data

yang telah terkumpul menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 26.0 for windows*. Selain itu juga dilakukan perhitungan tingkat keberhasilan pelatihan yang telah dilakukan menggunakan *effect size* (Tabachnick & Fidell 2007, dalam Pallant 2007).

Evaluasi pada penelitian ini menggunakan skala *adolescent peer relation instrumen* (APRI) oleh Finger, Yeung, Craven, Prada dan Newey (2008) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari 36 aitem dimana 18 aitem untuk perilaku bullying dan 18 aitem untuk korban bullying. Pada penelitian ini hanya menggunakan skala *adolescent peer relation instrumen* (APRI) yang berkaitan dengan perilaku *bullying* yang sesuai dengan tujuan penelitian. Skala ini mengukur 3 aspek perilaku bullying yaitu: fisik, verbal dan sosial.

Skala *adolescent peer relation instrumen* (APRI) menggunakan skala likert 6 aitem. Pada skala ini subjek diminta untuk memilih seberapa sering subjek melakukan perilaku *bullying*, dimana 1: tidak pernah; 2: kadang-kadang; 3: 1 sampai 2 kali perbulan; 4: satu kali perminggu; 5: beberapa kali perminggu; 6: setiap hari. Peneliti membuat kategorisasi untuk mengelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi/berat. Kategorisasi skornya yakni: skor $X < 45$ = rendah, $45 \leq X < 63$ = sedang, dan $X \geq 63$ = tinggi/berat.

Peneliti menggunakan bantuan dari *professional judgement* untuk menguji validitas isi. Hasil dari *professional judgement* menunjukkan bahwa bentuk kuesioner serta aitem sudah cukup baik dan bahasa mudah dipahami. Reliabilitas

skala *adolescent peer relation instrumen* (APRI) adalah 0,81. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 25.0 for windows*.

Pada penelitian ini juga dievaluasi pengetahuan subjek sebelum dan sesudah dilakukan penelitian. Peneliti menggunakan instrumen yang disusun sendiri oleh peneliti terkait dengan materi yang diberikan mengenai bullying dan regulasi emosi. Instrumen evaluasi pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari 5 pertanyaan yang mengukur aspek *bullying* dari Goodwin (2005) dan 5 pertanyaan yang mengukur aspek regulasi emosi diri oleh Lazarus (1991); Greenberg (2002); Gross dan Thompson (2006). Untuk soal isian singkat maupun pertanyaan benar salah, setiap jawaban benar akan diberikan skor 1 sedangkan jawaban salah diberikan skor 0. Skor maksimal yang mungkin diperoleh oleh peserta adalah 10 sedangkan skor minimal sama dengan 0. Validitas untuk instrumen ini didapatkan melalui uji validitas isi. Validitas isi untuk instrumen ini diperoleh melalui uji kualitatif berupa konsultasi dengan dosen pembimbing sebagai *professional judgement*. Hasilnya menunjukkan bahwa instrumen sudah relevan dan dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan terkait regulasi emosi dan *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis individual diperoleh hasil bahwa jenis perilaku *bullying* yang sering dilakukan adalah *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* sosial dan *cyber bullying*. Bentuk-bentuk perilaku

bullying yang sering dilakukan seperti memukul, mendorong, memberikan julukan yang negatif, mengolok-olok, mempermalukan, tidak mengikut sertakan teman (korban) dalam kegiatan kelompok dan menggunakan teknologi untuk mengancam serta merendahkan orang lain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SMP. Sebelum dilakukan uji untuk melihat keefektifan pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku *bullying*, terlebih dahulu peneliti mengevaluasi tingkat pemahaman subjek berdasarkan materi regulasi emosi dan *bullying* yang telah diberikan. Perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada grafik berikut:

Grafik 1. Rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan

Pada grafik 1 dapat dilihat bahwa rata-rata pengetahuan siswa mengenai regulasi emosi dan *bullying* meningkat. Rata-rata pengetahuan siswa sebelum pelatihan adalah 5,10 dari skor maksimal 10, kemudian setelah pelatihan meningkat menjadi 7,32 dari skor maksimal 10. Adapun hasil uji signifikansinya adalah sebagaimana terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil uji signifikansi pengetahuan

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-posttest	-2,21429	1,10075	0,20802	-2,64111	-1,78746	-10,645	27	0,000

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan anggota komunitas sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dengan kata lain, pelatihan yang diberikan membawa pengaruh yang signifikan pada perubahan pengetahuan siswa.

Azwar (2016) menjelaskan bahwa, tidak adanya pengetahuan mengenai suatu hal akan membuat individu tidak menunjukkan perilaku sesuai dengan pengetahuan tersebut. Sebaliknya, jika individu memiliki pengetahuan mengenai suatu hal maka individu tersebut akan cenderung menunjukkan perilaku yang sejalan. Dengan demikian, adanya pemahaman peserta mengenai regulasi emosi dan *bullying* yang telah diperoleh melalui pelatihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan peserta untuk melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari sehingga menurunkan perilaku *bullying*.

Kemampuan subjek untuk melakukan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat dari keberhasilan subjek melakukan relaksasi untuk mengontrol emosi negatif dan tugas rumah berupa rencana pencegahan *bullying*. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek telah mampu melakukan relaksasi dan membuat rencana pencegahan *bullying*. Dari 28 subjek, hanya 3 orang subjek atau setara dengan 9,3% yang tidak

berhasil melakukan relaksasi dan membuat rencana pencegahan *bullying*. Sedangkan 25 orang subjek atau setara dengan 90,7% berhasil menjalankannya. Data tersebut menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang telah dilakukan mampu meningkatkan kemampuan 90,7% siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya untuk melakukan regulasi emosi. Adanya kemampuan subjek dalam melakukan regulasi emosi, maka diharapkan perilaku *bullying* juga menurun.

Analisis data pelatihan juga menunjukkan rata-rata tingkat *bullying* subjek menurun setelah diberikan pelatihan sebagaimana yang terlihat pada grafik di bawah ini:

Grafik 2. Rata-rata skor *bullying* sebelum dan sesudah pelatihan

Pada grafik 2 dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat *bullying* subjek menurun setelah diberikan pelatihan. Tingkat *bullying* subjek yang sebelumnya memiliki skor rata-rata sama dengan 60,21 menurun menjadi 50,28. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan dapat menurunkan tingkat *bullying* siswa. Selanjutnya dilakukan uji signifikansi untuk melihat apakah penurunan pada perilaku *bullying* signifikan atau tidak. Adapun hasil uji signifikansi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji signifikansi *bullying*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-posttest	9,92857	7,77902	1,47010	6,91218	12,94496	6,754	27	0,000

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku *bullying* subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. Dengan kata lain, pelatihan regulasi emosi terbukti efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada siswa.

Setelah diketahui terdapat perbedaan perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku *bullying* subjek sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi, selanjutnya dilakukan uji *effect size*. Pengujian *effect size* dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari pelatihan regulasi emosi yang diberikan terhadap penurunan perilaku *bullying* pada siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya. Adapun hasil uji *effect size* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil perhitungan *effect size*

Data	T	N	r	Kategori
Regulasi Emosi	1,68	38	0,95	Besar

Pada tabel 4 didapatkan nilai *effect size* kedua dimensi berada pada kategori efektivitas besar berdasarkan kategori Cohen (dalam Pallant, 2011). Hal ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan efek yang besar dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya.

Pemberian pelatihan regulasi dapat menurunkan perilaku *bullying* pada siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya. Hasil

penelitian ini mendukung penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* (Umasugi, 2013; Mawardah, 2014; Feriyal (2014); Puspitasari (2015); Ningrum, Matulesy dan Rini (2019).

Penelitian yang dilakukan Kostiuk dan Gregory (2002) menjelaskan bahwa perilaku-perilaku pola asuh orangtua dapat menyebabkan anak mengalami ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dan terlibat dalam perilaku-perilaku mengganggu. Penelitian yang dilakukan Kovacs, dkk. (dalam Syahadat, 2013) juga menjelaskan bahwa dengan mengatur emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi positif akan membantu mengurangi perilaku negatif. Kemampuan dalam meregulasi emosi dapat mempengaruhi subjek dalam mengontrol perilaku dan mengarahkannya memiliki perilaku yang positif serta terhindar dari perilaku *bullying*.

Hasil kualitatif penurunan perilaku *bullying* dapat dilihat berdasarkan hasil kerja subjek pada lembar kerja yang telah disediakan. Pada masing-masing lembar kerja terlihat bahwa subjek mampu mengidentifikasi perilaku yang dianggap sebagai *bullying*. Selain itu, subjek juga mampu menganalisa jenis emosi yang dirasakan pelaku *bullying* dan korban *bullying*. Tidak hanya itu, subjek juga mempunyai pandangan akan melaporkan kepada guru atau kepada pihak yang berwajib jika menemukan dan melihat perilaku *bullying*.

Selain melalui lembar kerja, penurunan perilaku *bullying* juga terlihat ketika diskusi mengenai film bertema *bullying*. Dari 28 subjek penelitian, 24

orang diantaranya berpendapat pelaku *bullying* akan menyesali apa yang telah ia lakukan terhadap para korban. Sedangkan 4 subjek lainnya menyebutkan para korban *bullying* akan merasakan jenis-jenis emosi negatif namun tidak berdaya untuk mengekspresikannya yang akhirnya emosi tersebut akan dipendam dan akan berujung hilangnya motivasi untuk ke sekolah.

Hasil intervensi ini menunjukkan bahwa program yang dilakukan memberikan pengaruh yang positif terhadap subjek. Subjek mendapatkan pengetahuan yang dapat dijadikan dasar sebagai bahan evaluasi sebelum memutuskan sesuatu khususnya dalam perilaku *bullying*. Dengan demikian, pemahaman subjek mengenai regulasi emosi dan perilaku *bullying* yang telah diperoleh melalui pelatihan ini akan berkontribusi terhadap kemampuan subjek dalam melakukan perilaku perilaku yang positif dan *bullying* dapat dicegah

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya. Pelatihan regulasi emosi yang dilakukan memberikan efek yang besar dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa kelas IX B SMP ABC Surabaya.

Terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan oleh peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian pelatihan regulasi emosi dan perilaku *bullying*, yaitu: (1) lakukan penelitian dengan menggunakan penelitian *true experiment* dengan *pretest posttest control group design*; (2) lakukan pengukuran terhadap

regulasi emosi dan (3) lakukan pengukuran lebih dari satu kali dengan jarak waktu seminggu, sebulan, tiga bulan dan 6 bulan setelah intervensi diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, M. (2009). *Armstrong's handbook of human resource management practice 11th edition*. London: Kogan Page.
- Azwar, S. (2015). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Chandra, F. O., & Mulya, T. W. (2009). Perilaku pembulian pada siswa SMA Surabaya. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 24 (4): 348-364.
- Cowie, H., & Jennifer, D. (2008). *New perspective on bullying*. England: McGraw-Hill.
- Feriyal, F. (2014). *Perilaku bullying ditinjau dari regulasi emosi dan self esteem pada siswa kelas XI Jurusan Otomotif STM Yudya Karya Magelang*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Finger, Linda R., Yeung, Craven, Prada & Newey. (2008). Adolescent peer relations instrument: Assessment of its reliability and construct validity when used with upper primary students. *Paper Presented at the AARE Annual Conference*. Brisbane.
- Goodwin, David (2009). *Strategi to deal with bullying*. Australia: Kidsreach.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundation. Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hurlock, Elizabeth. (1999). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kartikasari, B. W., Mifbakhuddin, & Mustika, D. N. (2011). Hubungan pendidikan, paritas, dan pekerjaan ibu dengan status gizi ibu hamil trimester di puskesmas bangetayu kecamatan genuk kota semarang. *Jurnal Kebidanan*, 1 (1): 1 – 8.
- Kostiuk, L. M., & Gregory. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems: a qualitative analysis. *The Qualitative Reports*, 7 (1): 1 – 15.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. Madison Avenue: Oxford University Press.
- Listy, D.L. (2014). *Diduga dianiaya senior, siswa supm tegal tewas*. (online). <http://www.tempo.co/read/news/2014/06/23/058587263/diduga-dianiaya-senior-siswa-SUPM-tegal-tewas>. Diakses pada 08 April 2015 pukul 06:33 WIB.
- Mawardah, M., & Adiyanti. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya perilaku cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41 (1): 60-73.
- Ningrum, E. C., Matulessy, & Rini. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 15 (1): 124 – 136.
- Novianti, I. (2008). Fenomena kekerasan di lingkungan pendidikan. *Jurnal Pemikiran Alternatif Pendidikan*, 13 (2): 1-10.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Malden: Blackwell Publishing.
- Pallant, Jullie. (2011). *SPSS: Survival manual. (4th ed.)*. Sydney: Allen & Unwin.
- Prastiyo, E.B. (2018). Pergeseran norma sosial pada remaja: Studi pada remaja di kota Tanjungpinang. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 12 (2): 381 – 394.
- Puspitasari, I. F (2015). *Hubungan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku bullying pada remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 Essential Skill for overcoming life's inevitable obstacle*. New York: Random House, Inc
- Rigby, K. (2008). *Children and bullying: how parents and educators can reduce bullying at school*. Enggland: Blackwell Publishing.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Humanitas*, 10 (1): 19 – 36.
- Umasugi, S.C. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2 (1).
- Zahra, Latifa & Cahyono, R. (2017). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja SMA Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6 (1): 1 – 10.