

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU  
*BULLIYING* PADA SISWA DI SMA BAHRUL MAGHFIROH**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Ayu Andini Maulidina**

**NIM. 210401110084**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH REGULASI EMOSI**  
**TERHADAP PERILAKU *BULLYING***  
**PADA SISWA DI SMA BAHRUL MAGHFIROH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh  
**Ayu Andini Maulidina**  
**NIM. 210401110084**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH REGULASI EMOSI  
TERHADAP PERILAKU *BULLYING*  
PADA SISWA DI SMA BAHRUL MAGHFIROH**

**SKRIPSI**

Oleh  
Ayu Andini Maulidina  
NIM. 210401110084

Telah disetujui oleh:

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Umdatul Khoirot, M.Psi.</b> ..... NIP. 199005012019032017		14 Mei, 2025

Malang, 14 Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



  
**Yusuf Ratu Agung, MA**

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU  
BULLYING PADA SISWA DI SMA BAHRUL MAGHFIROH

SKRIPSI

Ayu Andini Maulidina

NIM. 210401110084

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam  
Majlis Sidang Skripsii Pada tanggal... 15 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Penguji</b> Umdatul Khoirot, M.Psi. NIP. 199005012019032017		17 Juni 2025
<b>Ketua Penguji</b> Dr. Novia Solichah, M.Psi. NIP. 199406162019082001		17 Juni 2025
<b>Penguji Utama</b> Elok Halimatus Sa'diyah NIP. 197405182005012002		16 Juni 2025

Disahkan Oleh,



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 197611282002122001

**NOTA DINAS**

**Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang**

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU  
BULLYING PADA SISWA DI SMA BAHRUL MAGHFIROH**

Yang ditulis oleh:

Nama : Ayu Andini Maulidina

NIM : 210401110084

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 14 Mei 2025

Dosen Pembimbing



**Umdatul Khoirot, M.Psi.**

NIP. 199005012019032017

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Andini Maulidina  
NIM : 210401110084  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA SMA BAHRUL MAGHFIROH**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 14 Mei 2025

Penulis



Ayu Andini Maulidina

NIM. 210401110084

## **MOTTO**

*“Sesuatu yang kita anggap sulit diawal, akan terasa mudah jika sudah berhasil terselesaikan.”*

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”*

(Al-Insyirah:6)

*“Pendidikan adalah senjata yang paling ampuh untuk mengubah dunia.”*

(Nelson Mandela)

*“Tidak ada kegagalan, hanya ada kesempatan untuk belajar.”*

(Bill Gates)

## PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati, peneliti ingin mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Allah SWT, ucapan syukur dan terimakasih yang tak henti-henti memberikan petunjuk serta kelancaran atas terselesaikannya karya ini.
2. Kedua orang tua yang peneliti cintai dan hormati, Bapak Drs. Triadi Wahyu Jatmiko (Alm) dan Ibu Sri Wahyuni, S.E, terima kasih atas didikan, doa, dukungan, motivasi yang luar biasa selama ini. Terima kasih karena selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk peneliti, terima kasih sudah membebaskan segala keinginan peneliti tanpa menuntut banyak hal, dan terima kasih selalu mendukung keputusan peneliti tanpa membandingkan dengan orang lain.
3. Saudara kandung peneliti, Aufaa Miftakhul Jannah, yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa selama ini
4. Muchammad Hidayat, selaku *partner* dan *support system* yang kehadirannya sangat berpengaruh bagi peneliti selama 3 tahun terakhir. Terima kasih atas dukungan, semangat, selalu ada dalam suka maupun duka, serta selalu bersedia menjadi tempat berkeluh kesah terutama selama proses penyusunan penelitian ini.
5. Teman sekelompok MBKM Dinas Psikologi TNI AL, Alfi, Cyntia, Deeva, dan Nadhifa, yang banyak membantu peneliti dalam proses penyusunan penelitian ini hingga selesai dan tak pernah henti saling menyemangati.
6. Seluruh teman seperjuangan selama merantau di Kota Malang yang telah banyak memberikan dukungan dan suport dalam proses penyusunan penelitian ini.
7. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian dan perjalanan hidup peneliti yang tidak bisa disebutkan keseluruhan.
8. Terakhir, untuk diri sendiri, terima kasih atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan penelitian ini hingga selesai. Terima kasih karena mampu dan kuat melewati lika liku kehidupan hingga sekarang, pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih karena ingin berusaha untuk bangkit dan mencari jalan keluar dari peristiwa-peristiwa kelam disaat ada

pilihan untuk menyerah. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang. Terima kasih karena masih ingin berusaha untuk mengejar segala keinginan dan cita-cita.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahrabbi'alamiin

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT, Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang telah melimpahkan segala rahmat, taufik, dan hidayahnya, hanya atas izin-nya lah peneliti dalam menyelesaikan penelitian dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh". Sholawat serta salam semoga selalu terlimpah curahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat syafa'at beliau di hari akhir nantinya.

Dalam penelitian ini peneliti banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Sehingga dengan kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M. A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku dosen wali yang telah memberikan masukan, dukungan, dan motivasi selama peneliti menempuh pendidikan pada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Umdatul Khoirot, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Lapangan sekaligus Dosen Pembeimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, motivasi dan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini.
6. Dosen Penguji yang memberikan masukan yang membangun untuk membantu peneliti dalam memperbaiki kekurangan dan memperkaya hasil penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah

memberikan ilmu pengetahuan yang luar biasa selama peneliti menjalani pendidikan S1 Psikologi.

8. Segenap guru dan dosen, yang tulus membimbing dan menyalurkan ilmunya kepada peneliti, sehingga karya ini dapat terselesaikan
9. Segenap dewan guru Sekolah Menengah Atas Bahrul Maghfiroh yang telah banyak memberikan dukungan dan memberikan kesempatan bagi peneliti dalam pengambilan informasi penelitian ini.
10. Seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Bahrul Maghfiroh, selaku responden yang telah berkontribusi terhadap penelitian yang telah dilakukan mulai dari wawancara, sampai pengisian kuisioner.

Tiada kata yang dapat peneliti ucapkan selain ucapan terima kasih sebesarnya pada pihak yang telah membantu serta mendukung selama proses penyelesaian penelitian ini. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan perlu beberapa saran dari berbagai pihak. Peneliti mengharapkan saran dan masukan agar penelitian ini dapat sesuai standar dalam memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan keilmuan psikologi ke depan bagi universitas dan pembaca.

Malang, 12 Mei 2025

Peneliti,

Ayu Andini Maulidina

210401110084

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	I
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
LEMBAR PENGESAHAN .....	II
NOTA DINAS .....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
MOTTO .....	V
PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI .....	XI
DAFTAR TABEL .....	XIV
DAFTAR GAMBAR .....	XV
DAFTAR LAMPIRAN .....	XVI
ABSTRAK .....	XVII
ABSTRACT .....	XVIII
مستخلص البحث.....	XIX
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah .....	11
C. Tujuan .....	12
D. Manfaat .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>14</b>
A. Bullying .....	14

1.	Definisi <i>bullying</i> .....	14
2.	Faktor yang mempengaruhi perilaku <i>bullying</i> .....	16
3.	Karakteristik perilaku <i>bullying</i> .....	18
4.	Aspek/bentuk perilaku <i>bullying</i> .....	19
5.	Perspektif Islam tentang perilaku <i>bullying</i> .....	22
B.	Regulasi Emosi .....	25
1.	Definisi regulasi emosi.....	25
2.	Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi .....	27
3.	Aspek-aspek regulasi emosi.....	30
4.	Tahapan proses regulasi emosi.....	32
5.	Regulasi emosi dalam Islam.....	34
C.	Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Bullying</i> pada Siswa di Sekolah.....	37
D.	Kerangka Berpikir.....	38
E.	Hipotesis .....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>40</b>
A.	Desain Penelitian .....	40
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C.	Definisi Operasional .....	41
1.	Regulasi Emosi .....	41
2.	Perilaku <i>Bullying</i> .....	42
D.	Subjek Penelitian .....	42
1.	Populasi.....	42
2.	Sampel.....	43
3.	Teknik Sampling .....	43
E.	Metode Pengumpulan Data.....	44
F.	Instrumen Penelitian .....	45
1.	Skala regulasi emosi.....	46
2.	Skala perilaku <i>bullying</i> .....	47
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas .....	48
1.	Uji Validitas.....	48
2.	Uji Reliabilitas .....	58
H.	Teknik Analisis Data .....	59
1.	Uji Asumsi.....	60
2.	Analisis Deskriptif .....	61
3.	Uji Hipotesis .....	62

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	64
B. Pelaksanaan Penelitian.....	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
D. Hasil Penelitian.....	66
1. Uji Asumsi.....	66
2. Analisis Deskriptif.....	68
3. Aspek Pembentuk Variabel.....	72
4. Uji Hipotesis.....	74
E. Pembahasan.....	75
1. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh.....	75
2. Tingkat Perilaku <i>Bullying</i> Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh.....	81
3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku <i>Bullying</i> Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh.....	86
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>95</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian .....	43
Tabel 3.2 Skor Skala Likert.....	45
Tabel 3.3 Blue Print Regulasi Emosi .....	46
Tabel 3.4 Blue Print Perilaku Bullying .....	47
Tabel 3.5 Expert Judgement Regulasi Emosi.....	49
Tabel 3.6 Expert Judgement Perilaku Bullying.....	52
Tabel 3.7 Uji Validitas Regulasi Emosi.....	56
Tabel 3.8 Uji Validitas Perilaku Bullying.....	57
Tabel 3.9 Uji Reliabilitas.....	59
Tabel 3.10 Norma Kategorisasi Data .....	62
Tabel 4.1 Uji Normalitas .....	67
Tabel 4.2 Uji Linieritas .....	67
Tabel 4.3 Skor Hipotetik .....	69
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	70
Tabel 4.5 Kategorisasi Perilaku Bullying.....	71
Tabel 4.8 Uji Regresi.....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	39
Diagram 4.1 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	70
Diagram 4.2 Kategorisasi Perilaku Bullying .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pra Penelitian .....	96
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	97
Lampiran 3 Skala Penelitian .....	98
Lampiran 4 Lembar Expert Judgement Skala Regulasi Emosi.....	102
Lampiran 5 Lembar Expert Judgement Skala Perilaku Bullying.....	106
Lampiran 6 Tabulasi Skala Penelitian .....	110
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian.....	117
Lampiran 8 Uji Reliabilitas Skala Penelitian .....	118
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas .....	119
Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas .....	119
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....	119

## ABSTRAK

Maulidina, Ayu Andini. 210401110084. *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh*. 2025

Pembimbing : Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

---

Penelitian ini berfokus pada pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh. Hal ini penting sebab *bullying* masih menjadi masalah yang krusial di kalangan siswa SMA dan perlu adanya penanganan khusus, karena *bullying* memiliki dampak yang besar baik bagi korban maupun pelaku. Dinamika dilapangan menunjukkan adanya kecenderungan dalam perilaku *bullying*. Salah satu faktor yang dapat digunakan untuk mencegah *bullying* adalah regulasi emosi. Regulasi emosi adalah cara individu dalam mempengaruhi emosi yang dimiliki. Semakin baik regulasi emosi yang dimiliki maka kecenderungan untuk terlibat dalam tindakan *bullying* akan rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan perilaku *bullying* di SMA Bahrul Maghfiroh, serta untuk melihat pengaruh regulasi emosi dengan perilaku *bullying* di SMA Bahrul Maghfiroh.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi sederhana. Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMA Bahrul Maghfiroh yang berjumlah 110 siswa dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling jenuh. Uji validitas penelitian ini menggunakan metode CFA, dan uji reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Chronbach's*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi digunakan untuk mengukur kemampuan regulasi emosi dan skala OBVQ (Olweus Bullying/Victim Questionnaire) untuk mengukur kecenderungan perilaku *bullying*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori sedang (54%) dan kecenderungan perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori rendah (56%). Penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya, yang menyatakan adanya pengaruh regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, dan semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang maka kecenderungan terlibat dalam perilaku *bullying* semakin rendah. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memiliki kemampuan regulasi yang baik, agar terhindar dari perilaku *bullying*.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi, *Bullying*, Siswa

## ABSTRACT

Maulidina, Ayu Andini. 210401110084. *The Effect of Emotion Regulation on Bullying Behavior in Students at Bahrul Maghfiroh High School*. 2025

Advisor : Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

---

*This study focuses on the influence between emotional regulation and bullying behavior in students at Bahrul Maghfiroh High School. This is important because bullying is still a crucial problem among high school students and needs special handling, because bullying has a big impact on both victims and perpetrators. The dynamics in the field show a tendency in bullying behavior. One factor that can be used to prevent bullying is emotion regulation. Emotion regulation is an individual's way of influencing their emotions. The better the emotion regulation, the lower the tendency to engage in bullying behavior. The purpose of this study was to determine the level of emotion regulation and bullying behavior at Bahrul Maghfiroh High School, and to see the effect of emotion regulation on bullying behavior at Bahrul Maghfiroh High School.*

*This study uses quantitative methods with simple regression analysis techniques. Respondents in this study were Bahrul Maghfiroh High School students totaling 110 students and the sampling technique used was saturated sampling technique. The validity test of this study used the CFA method, and the reliability test used Chronbach's Alpha method. Data collection was carried out using the emotion regulation scale used to measure emotion regulation abilities and the OBVQ (Olweus Bullying/Victim Questionnaire) scale to measure the tendency of bullying behavior.*

*The results of this study indicate that there is an influence between emotional regulation and bullying behavior in students at Bahrul Maghfiroh High School with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Based on the results of data analysis, it shows that most Bahrul Maghfiroh High School students have the ability to regulate emotions which are included in the moderate category (54%) and the tendency of bullying behavior which is included in the low category (56%). This study is in accordance with several previous studies, which state the effect of emotion regulation on bullying behavior, and the higher a person's emotion regulation ability, the lower the tendency to engage in bullying behavior. Therefore, it is important for individuals to have good regulation skills, in order to avoid bullying behavior.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Bullying, Students*

## مستخلص البحث

موليدينا، أبو أنديني. 210401110084. تأثير تنظيم الانفعالات على سلوك التمر لدى الطلاب في مدرسة بحر المغفرة الثانوية. 2025

المشرفة : أومداتول خويروت، ماجستير في علم النفس

تركز هذه الدراسة على التأثير بين تنظيم المشاعر وسلوك التمر لدى طلبة مدرسة بحر المغفرة الثانوية. وهذا أمر مهم لأن التمر لا يزال يمثل مشكلة خطيرة بين طلاب المدارس الثانوية ويحتاج إلى معالجة خاصة، لأن التمر له تأثير كبير على كل من الضحايا ومرتكبي التمر. تُظهر الديناميكيات في هذا المجال وجود اتجاه في سلوك التمر. أحد العوامل التي يمكن استخدامها لمنع التمر هو تنظيم العواطف. تنظيم العواطف هو طريقة الفرد في التأثير على عواطفه. وكلما كان تنظيم العواطف أفضل، انخفض الميل إلى الانخراط في سلوك التمر. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد مستوى تنظيم المشاعر وسلوك التمر في مدرسة بحر المغفرة الثانوية، ومعرفة تأثير تنظيم المشاعر على سلوك التمر في مدرسة بحر المغفرة الثانوية

تستخدم هذه الدراسة الأساليب الكمية مع تقنيات تحليل الانحدار البسيط. كان المبحوثون في هذه الدراسة هم طلبة مدرسة بحر المغفرة الثانوية البالغ عددهم 110 طالباً وطالبة، وكان أسلوب أخذ العينات المستخدم هو أسلوب أخذ العينات المشبعة. واستخدم في اختبار صحة واستخدم في اختبار الموثوقية طريقة كرونباخ ألفا. تم جمع، CFA، هذه الدراسة طريقة البيانات باستخدام مقياس تنظيم الانفعالات المستخدم لقياس القدرة على تنظيم الانفعالات ومقياس أولويوس (استبيان التمر/الضحية) لقياس الميل إلى سلوك التمر

تشير نتائج هذه الدراسة إلى وجود تأثير بين التنظيم الانفعالي وسلوك التمر لدى طلبة واستناداً إلى نتائج تحليل ( $p < 0.05$ ) مدرسة بحر المغفرة الثانوية بقيمة دلالة 0.000 البيانات، يتبين أن معظم طلبة مدرسة بحر المغفرة الثانوية لديهم قدرات تنظيم الانفعال التي تدرج ضمن الفئة المعتدلة (54%) والميل إلى سلوك التمر الذي يدرج ضمن الفئة المنخفضة (56%). تتفق هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي تشير إلى تأثير تنظيم المشاعر على سلوك التمر، وكلما زادت قدرة الشخص على تنظيم المشاعر، انخفض الميل إلى سلوك التمر. ولذلك، من المهم أن يتمتع الأفراد بمهارات تنظيم الانفعالات بشكل جيد لتجنب سلوك التمر

الكلمات المفتاحية : تنظيم المشاعر، التمر، التمر، الطلاب

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang kompleks dan penting dalam kehidupan manusia, yang ditandai dengan berbagai perubahan yang signifikan mulai dari perkembangan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada masa ini, remaja mulai membentuk dan mencari jati diri, mengeksplorasi serta mengembangkan peran sosial, dan mengembangkan kemandirian secara emosional. Namun seiring dengan perkembangannya, remaja ini juga mengalami berbagai masalah psikososial baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosialnya, contohnya seperti melakukan tindakan negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Suib & Safitri, 2022).

Salah satu perilaku negatif yang sering dilakukan oleh remaja/siswa adalah *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku yang marak terjadi di lingkungan sekolah yang biasa dilakukan individu atau kelompok yang merasa lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah baik fisik maupun mentalnya dengan sadar dan disengaja secara berulang-ulang dan intensitasnya dapat meningkat tanpa henti, *bullying* ini terjadi tanpa perlawanan dari korban dengan tujuan melukai, membuat korban terganggu, melakukan pengancaman kekerasan, dipermalukan didepan umum, sehingga korban merasa menderita secara fisik maupun mental. *Bullying* terjadi didasarkan oleh hubungan atau relasi yang tidakimbang antara pelaku yang berada dalam posisi superior (senior) dan korban yang berada pada posisi inferior (junior) (Prasetio et al., 2021).

Menurut Coloroso (dalam Puspitasari, 2015), *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Penindasan ini melibatkan penggunaan kekuatan atau kekerasan untuk menyakiti individu atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya. Bentuknya bisa berupa fisik seperti memukul, menampar, dan memalak. Bersifat secara verbal, seperti

memaki, menggosip, dan mengejek. Dan bisa juga secara psikologis, seperti mengintimidasi, mengucilkan, mengabaikan, dan mendiskriminasi. Perilaku negatif dan kekerasan ini dapat terjadi baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. (Puspitasari, 2015)

Sejiwa (Sejiwa, 2008), menyatakan bahwa *bullying* adalah ketika seseorang atau kelompok menyalah gunakan kekuatan atau kekuasaan mereka. Pihak yang kuat dapat memiliki kekuatan fisik atau mental. Karena kelemahan fisik atau mental, korban *bullying* tidak mampu membela atau mempertahankan diri. Sejalan dengan pendapat diatas, Riauskina dkk (Riauskina et al., 2005), mengemukakan bahwa perilaku penindasan di sekolah merupakan perilaku agresif yang di lakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang berkuasa terhadap siswa-siswi yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

*Bullying* merupakan fenomena yang tidak pernah berhenti terjadi di seluruh dunia, begitu juga di Indonesia. Di Indonesia kasus *bullying* dikalangan siswa masih menjadi masalah krusial dan selalu meningkat setiap tahunnya (Agustina, 2017). Pada saat ini kasus *bullying* yang dilakukan oleh siswa di Indonesia berada pada kondisi yang sangat darurat. Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) terdapat 30 kasus *bullying* dikalangan pelajar sepanjang tahun 2022. Kasus *bullying* tersebut meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 21 kasus. Pada tahun 2023, 80% kasus perundungan terjadi di sekolah yang berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), dan 20% terjadi di sekolah yang dinaungi oleh Kementerian Agama.

Dari 30 kasus perundungan yang terjadi pada tahun 2023, 50% terjadi pada jenjang SMP/ sederajat, 30% pada jenjang SD/ sederajat, 10% pada jenjang SMA/ sederajat, dan 10% pada jenjang SMK/ sederajat. Dua kasus diantaranya mengakibatkan kematian, yakni seorang siswa SDN di Kabupaten Sukabumi dan seorang santri MTs di Blitar. Adapun Pada awal tahun 2024, masalah perundungan kembali menjadi perhatian publik setelah

seorang siswa disebuah sekolah menengah internasional di Serpong, Tangerang Selatan, Kasus ini sangat dibicarakan karena diduga salah satu pelakunya adalah anak artis.

Selain itu, hasil riset Programme for Internasional Student Assesment (PISA) pada tahun 2023 menemukan 41,1% siswa di Indonesia mengalami perundungan, atau *bullying*. Angka ini jauh di atas rata-rata negara anggota OECD, yang hanya berada pada berkisaran 22,7% saja. Sehingga membuat Indonesia berada pada urutan kelima dari 78 negara dalam kasus perundungan/bullying. Selain perundungan, sebanyak 15% siswa di Indonesia mengaku mengalami intimidasi, 19% dikucilkan, 22% dihina dan barangnya dicuri, 14% mengaku diancam, 18% mengaku didorong oleh temannya, dan 20% terdapat murid yang kabar buruk atau aibnya disebarakan (Febriansyah & Yuningsih, 2024).

Perilaku *bullying* yang terjadi dikalangan pelajar, akan menimbulkan dampak yang sangat besar, tidak hanya bagi korban namun juga berdampak besar bagi pelaku. Dampak *bullying* bagi pelaku sendiri adalah selalu mendominasi dan merasa diri paling kuat, kurangnya empati, perilaku abnormal atau perilaku tidak terkontrol, yang mana beberapa dari hal-hal ini sangat berkaitan dengan bagaimana pelaku berinteraksi dengan orang lain di masyarakat. Hal tersebut juga berpengaruh pada perilakunya yang lain, seperti sering terlibat dalam perkelahian, meminum alkohol, bahkan mencuri (Nurwahidah et al., 2021).

Sedangkan dampak yang dirasakan oleh korban diantaranya, korban mengalami trauma yang berlangsung singkat maupun dalam jangka panjang, korban menjadi rendah diri atau memiliki kepercayaan diri yang rendah, gangguan kecemasan (anxiety), merasa terancam dan cenderung tidak bahagia, korban juga akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan individu lain atau lingkungan, baik lingkungan sosial maupun lingkungan sekolah. Akibatnya, korban mengalami penurunan tingkat prestasi hingga putus sekolah (Nurwahidah et al., 2021).

Dalam konteks penelitian ini, peneliti tertarik mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* di SMA Bahrul Maghfiroh, sebuah sekolah menengah atas berbasis pesantren, dengan sistem pendidikan yang menggabungkan kurikulum umum dan pendidikan islam. Sekolah berbasis pesantren memiliki karakteristik khusus yang berbeda dengan sekolah umum, seperti penerapan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari, sistem pendidikan yang lebih ketat dan padat, dan adanya pengawasan yang lebih terhadap siswa. Selain itu, lingkungan pesantren juga menjadikan antar siswa menjalin interaksi hamper sehari penuh, sehingga tidak jarang akan menimbulkan kedekatan secara fisik maupun emosional dan adanya senioritas yang tinggi.

Meskipun pesantren menjunjung tinggi nilai moral dan etika, di pesantren juga tidak luput dari adanya kasus *bullying*. Menurut beberapa penelitian sebelumnya, lingkungan pesantren yang ketat dengan aturan akan menimbulkan tekanan sosial, dominasi dalam kelompok, serta adanya perilaku agresi yang dianggap sebagai bentuk pendekatan dan tradisi dalam pesantren. Sehingga dengan adanya dinamika sosial tersebut, lingkungan pesantren juga turut memberikan sumbangan terhadap terbentuknya perilaku *bullying*. (Sabilah, 2021)

Pemilihan subjek dalam penelitian yang difokuskan bagi siswa laki-laki juga dilakukan dengan pertimbangan khusus. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung lebih tinggi dalam melakukan tindakan *bullying*, terutama dalam bentuk *bullying* langsung, yaitu *physical Bullying* dan *verbal bullying*. Sedangkan untuk remaja perempuan cenderung lebih rendah dalam melakukan tindakan *bullying* dan lebih sering melakukan *bullying* secara tidak langsung (*Indirect Bullying*) (Aini, 2023). Selain dari dinamika lingkungan pesantren yang khas, cara remaja laki-laki dalam mengekspresikan emosi yang lebih menekankan pada keberanian dan dominasi juga mengakibatkan kecenderungan perilaku *bullying* semakin tinggi, jika tidak diimbangi dengan regulasi emosi yang baik.

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan kepada beberapa guru dan siswa SMA Bahrul Maghfiroh. Beberapa siswa mengatakan bahwa mengolok-olok dengan panggilan yang buruk (memanggil nama orang tua) dan memukul dengan maksud bercanda sering terjadi di lingkungan sekolah tersebut dan sudah menjadi hal yang biasa bagi mereka. Beberapa siswa mengatakan bahwa tindakan tersebut lebih sering dirasakan oleh siswa yang cenderung lebih pendiam dari pada yang lain, mereka lebih sering mendapat ejekan yang membuat sakit hati. Namun dengan terbiasanya diperlakukan seperti itu mereka menganggap bahwa hal tersebut bukan lah hal yang besar dan pelaku akan berhenti mengejek dengan sendirinya. Seorang siswa juga mengatakan bahwa tindakan-tindakan tersebut hanya diketahui oleh satu atau dua guru saja, hal ini menyebabkan tidak adanya tindakan khusus dalam menyelesaikan masalah diantara para siswa. Sehingga ditemukan kecenderungan perilaku *bullying* di SMA Bahrul Maghfiroh.

Sementara itu, berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa guru SMA Bahrul Maghfiroh, beliau mengatakan bahwa memang tidak ada program khusus untuk mencegah dan mengatasi tindakan kekerasan (*bullying*) di SMA Bahrul Maghfiroh, namun tindakan preventif untuk mencegah perilaku *bullying* telah dilakukan sebelumnya ketika siswa melakukan kegiatan MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah), selain itu hubungan antara siswa dengan guru juga dirasa cukup dekat, dengan kata lain guru juga merupakan teman bagi siswa dan jika ada masalah antar siswa guru dengan sigap akan membantu menyelesaikan masalah tersebut, sehingga dirasa tindakan *bullying* tidak ada di lingkungan SMA Bahrul Maghfiroh.

Dengan melihat temuan di lapangan yang menunjukkan adanya kecenderungan perilaku *bullying* yang sudah biasa dilakukan di SMA Bahrul Maghfiroh, menjadikan penelitian ini perlu dilakukan secara lebih mendalam guna menguji sejauh mana faktor-faktor personal seperti regulasi emosi memengaruhi perilaku *bullying* untuk dapat menjadi evaluasi bagi pihak sekolah maupun siswa untuk dapat mengurangi *bullying*. Sekalipun

tindakan-tindakan tersebut sudah biasa dalam lingkungan sekolah, namun tindakan kekerasan yang mengarah pada *bullying* tidak dibenarkan dan perlu segera ditangani. Hal ini dikarenakan dampak dari perilaku *bullying* akan berlangsung secara berkepanjangan terlebih bagi korban *bullying*. *Bullying* menjadi fenomena yang perlu untuk diatasi hingga tuntas di lingkungan pendidikan. Hal ini memerlukan adanya identifikasi faktor-faktor yang dapat mengurangi *bullying*, termasuk regulasi emosi. Apabila *bullying* tidak diatasi dengan tuntas, maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, perkembangan sosial, prestasi akademik korban, dan tidak jarang pula korban *bullying* yang mengalami depresi yang berujung pada percobaan bunuh diri. Sehingga jika kasus *bullying* tidak diatasi dengan baik, maka korban *bullying* yang seharusnya menjadi penerus masa depan bangsa akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas sumber daya manusia (Nurwahidah et al., 2021)

Cowie dan Jennifer (2008), menyatakan bahwa salah satu penyebab kecenderungan perilaku *bullying* adalah regulasi emosi yang buruk atau temperamen individu. Remaja/siswa yang memiliki temperamen tinggi cenderung menjadi orang yang lebih agresif dan akan cenderung menjadi pelaku *bullying*, sedangkan remaja yang cenderung pasif dan tenang akan lebih cenderung menjadi korban *bullying*. Oleh karena itu, pengendalian emosi atau yang biasa disebut dengan regulasi emosi serta pengendalian diri yang baik, sangat penting bagi remaja atau siswa untuk mencegah perilaku menyimpang seperti *bullying* (Cowie & Jennifer, 2008).

Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan bagaimana individu mengatur, merasakan, dan mengekspresikan emosinya, Kemampuan untuk dapat meregulasi emosi dengan baik sangat penting untuk dimiliki, terutama bagi siswa SMA yang memasuki tahapan pubertas, karena mereka sering mengalami gejolak emosi. Dengan demikian, siswa SMA harus dapat menemukan cara yang tepat untuk mengatur emosinya. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja untuk mendapatkan kemandirian emosional dimana mereka dapat meregulasi emosi mereka dengan baik. Siswa yang telah memasuki tahap remaja mengalami kesulitan

meregulasi luapan emosi seperti kemarahan dan kesedihan. Mereka lebih cenderung melakukan agresi fisik, yang merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Perilaku agresif dapat berkembang menjadi *bullying* jika terjadi berulang kali (Purwadi, 2021).

Faktanya diberbagai negara khususnya Indonesia sendiri, kegagalan pengaturan emosi (regulasi emosi) pada siswa masih menjadi sorotan. Sering kali muncul berita tentang adanya siswa yang menyelesaikan masalah dengan cara yang salah dan lebih mengedepankan amarah. Seperti contoh kasus tawuran yang dilakukan antar remaja SMA dengan didasari oleh perasaan benci dan dendam. Rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA juga dapat menyebabkan tindakan bunuh diri, kenakalan remaja, tindakan perundungan (*bullying*), dan tindakan negatif lainnya, tindakan-tindakan tersebut umumnya didasari oleh perasaan marah, kecewa, frustrasi, dengki, dll. Dari berbagai fenomena yang ada, terbukti bahwa masih banyak remaja di Indonesia khususnya remaja SMA yang sulit mengendalikan gejala emosi yang dirasakan, dengan arti lain mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah (Putri et al., 2023).

KPAI mencatat terdapat kasus kekerasan fisik dan psikis yang dilakukan remaja di lingkungan sekolah sebanyak 127 kasus dan berdasarkan data yang ada kasus tersebut meningkat secara signifikan pada setiap tahunnya. Dari sisi psikologis, motivasi utama untuk melakukan tindak kekerasan dapat dipandang sebagai bentuk ketidakmampuan untuk menahan gejala emosi, bahkan kekerasan digunakan sebagai media mengeskpresikan perasaan seseorang seperti marah, frustrasi atau sedih. Oleh karena itu penelitian ini perlu untuk dilakukan agar dapat menurunkan angka kasus tindakan kekerasan ataupun tindakan negatif lainnya yang didasari oleh ketidak mampuan diri dalam mengelola emosi atau regulasi emosi yang dimiliki rendah (Putri et al., 2023).

Pemilihan variabel regulasi emosi dengan subjek remaja SMA didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis yang khas pada tahap usia tersebut. Meskipun kasus *bullying* memang banyak ditemukan di

kalangan remaja SMP, akan tetapi remaja SMA ini berada pada fase perkembangan lanjutan di mana kemampuan untuk mengelola emosi seharusnya mulai terbentuk lebih matang (Prasetio et al., 2021). Pada masa ini, remaja sedang membangun identitas diri, menghadapi tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks, serta mulai menunjukkan kecenderungan untuk menyelesaikan konflik secara mandiri. Namun, pada kenyataannya, masih ditemukan perilaku bullying di kalangan remaja SMA, yang mengindikasikan adanya masalah dalam pengelolaan emosi (Agustina, 2017).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana regulasi emosi berperan dalam menekan atau mendorong munculnya perilaku *bullying* pada remaja SMA. Selain itu fokus pada siswa SMA juga penting karena pada tahap ini intervensi psikososial yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi dapat lebih diarahkan sebagai bentuk pencegahan terhadap perilaku agresif sebelum mereka memasuki usia dewasa. Selain itu, keterlibatan emosi yang lebih kompleks dan peran sosial yang lebih luas di lingkungan SMA menjadikan populasi ini relevan untuk diteliti guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika emosi dan perilaku *bullying* (Apriliani et al., 2025).

Wardah (2020), menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku agresif yang ditunjukkan oleh korban bullying. Tingkat agresivitas semakin menurun dengan pengaruh faktor internal yakni regulasi emosi (Wardah, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novadri, Daud, dan Andi (2021) dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makasar”, terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengendalian emosi dan perilaku bullying. Dalam hal ini, perilaku bullying merupakan salah satu contoh spesifik dari perilaku agresif. Hipotesis yang sama juga diajukan oleh Purwadi, Said, Agus, dan Wahyu (2020) dengan judul “Aggression among Adolescents: The Role of Emotion Regulation.” bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku bullying pada

remaja. Dengan hasil final bahwa terdapat pengaruh signifikan yang berarti bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting yang mungkin bisa untuk mengendalikan perilaku bullying dikalangan siswa. Penelitian dari Sita, Nina, dan Triantoro (2021) dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak” juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku agresi pada siswa. Dengan artian, semakin baik kemampuan individu untuk mengatur emosi, kemungkinan besar individu mendapatkan kesempatan untuk berkurangnya perilaku bullying (Permatasari et al., 2021).

Kasus *bullying* umumnya terjadi pada individu dengan karakteristik khusus seperti, memiliki penampilan yang berbeda (culun), cenderung pendiam, rendah diri dan pemalu. Namun dengan memiliki regulasi emosi yang tinggi individu cenderung memiliki emosi yang sehat, sebab ia mampu menahan dan meredam emosi yang sedang dirasakan, sehingga mampu menjauhkannya dari emosi negatif (Diti & Setiawan, 2016). Selain itu, individu yang mampu membatasi diri dari dampak *bullying* seperti bersikap acuh dan tidak menganggap *bullying* sebagai ancaman yang dapat membahayakan, maka individu juga tidak akan terlibat dalam kasus *bullying*, khususnya sebagai korban (Wardah, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Nanda dan Kiki (2016) berjudul “Regulasi Emosi Pada Korban *Bullying* Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang” dengan hasil sebagian besar remaja yang memiliki interpersonal rendah dan berkepribadian pendiam, memiliki akses langsung dengan pelaku *bullying*, namun remaja korban *bullying* ini memiliki regulasi emosi yang dapat mengatasi suatu masalah, dan mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, penelitian dengan hasil serupa juga dilakukan oleh Ani (2020) yang berjudul “Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban *Bullying*”, dengan hasil akhir, korban *bullying* memiliki karakteristik yang khas baik dari penampilan fisik yang berbeda, pendiam, rendah diri, pemalu, sedikit bicara, sebagian peserta didik korban *Bullying*

cukup mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka, menganggap hal yang biasa, dan tidak merasa malu.

Penelitian tentang Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Bullying Pada Remaja di Sekolah telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, contohnya penelitian berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban *Bullying* di SMK Multimedia Tumpang” oleh Hikmah, Indari, dan Mustriwi (2021), diperoleh data bahwa sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi dengan kategori rendah yaitu sebanyak (23 responden 65,7%), Banyaknya responden yang mengalami regulasi emosi rendah, hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengalaman *bullying*, jenis *bullying*, pengalaman trauma dan kesulitan mengontrol emosi saat pubertas. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Amimatus dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying pada Santri Asrama Nafahatul Mushahadah Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan Blokagung Kabupaten Banyuwangi”. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku Bullying santri, demikian pula sebaliknya, bahwa semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi perilaku Bullying pada santri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Aufi (2022) dengan judul “Regulasi Emosi pada Korban *Bullying* di SMP Batik Surakarta”. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada seluruh subjek beserta teman sekelasnya menunjukkan bahwa korban *bullying* memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, hal ini membuat korban tidak membalas tindakan pelaku, sehingga korban cukup mampu membatasi dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan korban dan menganggap bahwa tindakan bullying yang dialaminya hanya sementara. Bentuk sikap tidak membalas perbuatan bullying yang dilakukan pelaku disebabkan karena adanya faktor pendukung seperti kesadaran korban untuk fokus pada sekolah agar mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus

dengan baik, juga keyakinan dalam diri korban bahwasanya karakteristik dan sifat orang yang berbeda-beda.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa, dan dengan melihat fenomena di SMA Bahrul Mghfiroh maka dapat dilihat bahwa di SMA tersebut terdapat kecenderungan perilaku *bullying*. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilakukan, apabila penelitian ini tidak dilakukan maka tradisi dalam pertemanan seperti, mengejek, menghina, menyelesaikan masalah dengan kekerasan, akan menjadi tradisi yang kuat yang tentunya akan berpengaruh terhadap keunggulan yang dimiliki oleh remaja di sekolah dan akan menjadi penghambat potensi remaja di masa yang akan datang.

Penelitian terdahulu juga mendasari dilakukannya penelitian dengan judul Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh, dengan asumsi dasar bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat mengarahkan perilaku yang baik di lingkungan sosial dan sekolah mereka, sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya *bullying*. Walaupun sudah banyak penelitian tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *bullying* pada siswa di sekolah, namun sebagian besar penelitian melihat regulasi emosi sebagai faktor umum tanpa membedakan antara pelaku dan korban. Penelitian ini bisa mengeksplor lebih dalam aspek-aspek dari regulasi emosi yang berpengaruh terhadap perilaku *bullying*, serta dampaknya pada perilaku *bullying*.

## **B. Rumusan masalah**

1. Bagaimana tingkat perilaku *bullying* yang terjadi pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh?
3. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh?

### C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat perilaku *bullying* yang terjadi pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh
2. Mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh
3. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh

### D. Manfaat

Membahas pengaruh regulasi emosi terhadap *bullying* pada siswa di sekolah dapat memberikan beberapa manfaat penting. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

#### 1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pemahaman tentang pentingnya regulasi emosi dalam kehidupan sosial remaja, khususnya di lingkungan sekolah agar tidak terjadi tindakan *bullying*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi ilmiah mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* pada siswa dalam penelitian selanjutnya.

#### 2. Manfaat Praktis:

- a. **Bagi Sekolah:** Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program pembinaan yang fokus pada pengembangan regulasi emosi, guna mencegah perilaku *bullying*.
- b. **Bagi Guru dan Konselor Sekolah:** Dapat digunakan sebagai panduan untuk membantu guru dan konselor dalam mengenali remaja yang memiliki masalah dalam regulasi emosi dan potensi perilaku *bullying*, sehingga guru dan konselor dapat memberikan intervensi yang tepat.
- c. **Bagi Siswa/Remaja:** Membantu siswa/remaja memahami pentingnya regulasi emosi, sehingga mereka dapat mengelola emosinya dengan lebih baik dan mencegah

keterlibatan dalam perilaku *bullying* baik sebagai pelaku maupun korban.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Bullying

##### 1. Definisi *bullying*

*Bullying* adalah kata serapan bahasa Inggris “*bully*” yang artinya penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Istilah yang umum digunakan dalam bahasa Indonesia untuk menggambarkan fenomena *bullying* meliputi penindasan, pemalakan, pengucilan, atau intimidasi. *Bullying* merupakan salah satu bentuk kekerasan terhadap anak (child abuse) yang dilakukan oleh teman sebaya terhadap anak lain yang dianggap lebih lemah dengan tujuan mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. Budaya *bullying* (kekerasan) atas nama senioritas masih marak di kalangan pelajar, biasa terjadi secara berulang dan bahkan ada yang dilakukan secara berencana. (Hasanah, 2016)

Istilah *bullying* pertama kali dicetuskan oleh Olweus (Olweus, 1994). Olweus menjelaskan bahwa *bullying* merupakan suatu perilaku agresif atau tindakan negatif lain yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan menyakiti atau menjahati individu hingga individu tersebut merasa susah/kesusahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari, perilaku ini terjadi berulang-ulang dari waktu ke waktu dan terjadi penyalahgunaan kekuasaan serta terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dengan korbannya (Diti & Setiawan, 2016). Pengertian agresif merupakan tindakan permusuhan, penyerangan atau penyerbuan yang dilakukan pada seseorang/benda, sementara agresifitas merupakan suatu kebiasaan untuk menonjolkan kekuatan atau kekuasaan dan mendominasi dalam hubungan sosial. (Cahyo, 2024)

Olweus (Olweus, 1994), juga mengatakan bahwa *bullying* terjadi ketika individu mengalami intimidasi ataupun menjadi

korban tindakan negatif dari individu maupun kelompok yang dilakukan secara berulang-ulang. Tindakan negatif yang dimaksud disini adalah tindakan sengaja yang akan menimbulkan luka atau ketidaknyamanan pada orang lain. Sementara Santrock (Santrock, 2010), menjelaskan *bullying* sebagai perilaku verbal dan fisik dimana terjadi penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan dengan tujuan mengganggu seseorang yang lebih lemah.

Priyatna (Priyatna, 2010), menjelaskan bahwa *bullying* merupakan permasalahan yang nampaknya harus ditanggung oleh semua pihak, baik itu korban, pelaku, maupun yang menyaksikan tindakan perundungan (*bullying*) tersebut. *Bullying* bukan merupakan tindakan kelalaian melainkan tindakan yang disengaja yang dilakukan tidak hanya sekali melainkan berulang-ulang. Perilaku *bullying* biasanya terjadi dengan didasari oleh perbedaan kekuatan yang mencolok. Jadi perkelahian yang terjadi antar individu yang memiliki kekuatan seimbang baik dari segi fisik maupun umur bukan termasuk tindakan *bullying* dan dalam kasus *bullying* pelaku sangat mendominasi korban.

Menurut penelitian Hains (dalam Hasanah, 2016), *bullying* menyebabkan rendahnya harga diri. Remaja yang berulang kali melakukan *bullying* di sekolah cenderung memiliki rasa empati yang rendah terhadap orang lain. Ancaman dan pemerasan sering kali datang dalam berbagai bentuk, seperti memalak makanan atau uang, diminta untuk mengerjakan PR (pekerjaan rumah), hingga minta contekan ketika ujian. Kasus yang lain lagi seperti mengejek hingga yang diejek menangis dan juga memanggil nama teman bukan nama aslinya tetapi nama bapaknya dengan tujuan menghina.

Berdasarkan definisi para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah suatu tindakan kekerasan atau tindakan negatif lain yang dilakukan oleh individu/kelompok secara sengaja dengan tujuan menyakiti individu agar ia merasa susah/sengsara,

dilakukan secara berulang-ulang dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan dan kekuasaan antara pelaku dan korban *bullying*. Perilaku *bullying* biasa berbentuk ejekan, hinaan, pemalakan, meminta contekan ketika ujian, dll.

## 2. Faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying*

Tidak ada faktor tunggal penyebab munculnya perilaku *bullying*, menurut Limber (dalam Agustina, 2017) ada banyak hal yang menyebabkan remaja menjadi pelaku *bullying*, faktor-faktor penyebabnya ialah:

### a) Faktor keluarga

Pelaku *bullying* bisa jadi bermula ketika ia melihat secara langsung ataupun menerima tindakan kekerasan di dalam rumah, yang mungkin dilakukan oleh seorang anggota keluarga, individu yang tumbuh dalam keluarga yang agresif dan penuh kekerasan kemungkinan besar akan meniru kebiasaan ini dalam kehidupan sehari-hari. Contoh perilaku ini adalah kekerasan fisik atau verbal yang dilakukan orang tua terhadap anaknya.

### b) Faktor pola asuh orang tua

Selain pola asuh otoriter dan adanya kekerasan dalam sebuah keluarga, pola asuh permisif yang berlebihan juga mempengaruhi individu dalam melakukan tindakan *bullying*, karena ia dibebaskan melakukan segala perbuatan yang dia suka dan kurangnya pengawasan yang orang tua berikan. Faktor interaksi dalam keluarga berperan penting dalam perkembangan psikososial individu, khususnya pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap anak, dan ketika anak telah mencapai masa remaja maka anak juga akan membentuk persepsi sendiri tentang pola asuh orang tuanya.

### c) Faktor sekolah

Tingkat pengawasan di sekolah menentukan seberapa sering dan seberapa banyak kasus bullying terjadi. Pihak sekolah yang sering mengabaikan *bullying*, mengakibatkan anak-anak yang terlibat dalam bullying akan mendapatkan penguatan untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. Selain itu, kekerasan (*bullying*) dalam sekolah muncul akibat adanya pelanggaran disertai dengan hukuman, terutama hukuman yang bersifat fisik dan tidak membangun, sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah

d) Faktor kepribadian individu

Pembuli dan korban bully adalah dua kelompok individu yang secara langsung terlibat dalam bullying. Karakteristik dan sikap individu mungkin berkontribusi pada perilaku bullying. Orang yang aktif dan impulsif lebih cenderung menjadi seorang pembuli dibandingkan orang yang pasif atau pemalu. Karakteristik yang biasanya dimiliki oleh pelaku *bullying*, seperti dendam atau iri hati karena pengalaman di masa lalu sehingga ia melampiaskan dengan cara yang salah (perilaku *bullying*), kemudian keinginan untuk menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual.

e) Faktor teman sebaya

Pengaruh teman sebaya bisa menjadi faktor penyebab terjadinya *bullying*. Pada usia sekolah terutama bagi remaja, mereka cenderung melepas ketergantungan dengan orang tua dan melakukan modelling dari teman sebayanya agar diterima dalam kelompok. Terkadang teman sebaya juga memberikan pengaruh negatif dengan menghasut temannya agar melakukan tindakan bullying. Selain tindakan *bullying* yang diterima, pengabaian dari teman-teman yang melihat

insiden *bullying* juga dapat menyebabkan perilaku *bullying* meningkat.

f) Faktor media dan teknologi

Peran-peran dalam media juga dapat mempengaruhi cara remaja ataupun anak-anak dalam memandang perilaku *bullying*. Anak-anak maupun remaja merupakan kelompok yang paling mudah untuk dipengaruhi, karena mereka sedang mencari jati diri, sehingga mereka cenderung meniru apa yang dilihat, seperti adegan kekerasan dalam film atau serial televisi. Banyak dari pelaku *bullying* yang suka bermain sosial media seperti Facebook, Instagram, Tiktok, dan YouTube.

### 3. Karakteristik perilaku *bullying*

Tindakan *bullying* mempunyai tiga karakteristik yang terintegrasi yaitu:

a) Ketidakseimbangan kekuatan

Perilaku yang ditunjukkan pelaku *bullying* melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, kekuatan yang dimaksud disini tidak hanya kekuatan fisik saja melainkan kekuatan mental pula, sehingga menimbulkan perasaan tertekan pada korban karena lemah secara fisik ataupun mental yang menyebabkan korban tidak mampu melawan atau membela dirinya. Pelaku *bullying* biasanya merupakan orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial dan berasal dari ras yang berbeda.

b) Perilaku agresi yang menyenangkan

*Bullying* menyebabkan kepedihan secara emosional dan luka fisik bagi korbannya, namun dengan adanya tindakan untuk dapat melukai atau hanya sekedar mendapatkan respon negatif dari korbannya ini menimbulkan rasa senang dan ada

kepuasan tersendiri di hati pelaku *bullying* saat menyaksikan penderitaan atau mimik wajah ketakutan korban pada saat dibully. Korban *bullying* akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta merasa tidak berharga dalam lingkungan sosial dan berkeinginan untuk bunuh diri.

c) Perilaku yang berulang-ulang dan terus menerus

*Bullying* merupakan salah satu dari perilaku agresif yang terjadi secara sengaja dan berulang-ulang, bersifat regeneratif, menjadi kebiasaan atau tradisi yang mengancam jiwa korban tanpa adanya perasaan bersalah telah melakukan perundungan (*bullying*). *Bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang hanya terjadi sekali. Biasanya *bullying* ini dilakukan secara turun temurun dengan adanya unsur senioritas, senior berusaha menindas para junior yang terlihat lemah.

#### 4. Aspek/bentuk perilaku *bullying*

Menurut Solberg dan Olweus (Olweus, 1994) perilaku *bullying* terdiri dari beberapa aspek/bentuk, yaitu:

a) *Verbal Bullying*

*Verbal bullying* merupakan bentuk *bullying* yang terjadi secara langsung melalui kata-kata yang menyakitkan. Biasanya *bullying* ini dilakukan dengan cara mengintimidasi dan melakukan pengancaman, contohnya seperti merampas uang atau barang, menghasut, berkata jorok, melakukan panggilan telfon dengan tujuan menghina/mengejek, menjuluki dengan nama orang tua atau panggilan yang buruk, dsb.

b) *Physical Bullying*

*Physical Bullying* adalah tindakan *bullying* yang dilakukan secara langsung dengan melibatkan kontak fisik yang akan merugikan orang lain. *Physical bullying* merupakan bentuk

*bullying* yang paling nampak dan mudah dikenali, namun kasus *physical bullying* yang terjadi tidak sebanyak kasus pada bentuk *bullying* yang lain. Menendang, memukul, menampar, mencekik, menjambak, dan merusak barang-barang milik korban adalah contoh dari *physical bullying*

c) *Indirect Bullying* (*bullying* tidak langsung)

*Indirect Bullying* adalah bentuk *bullying* yang dilakukan secara tidak langsung dengan tujuan memutuskan hubungan sosial (pertemanan) korbannya. *Indirect Bullying* biasa dilakukan dengan pelemahan harga diri korban, seperti mengucilan, pengabaian, lirikan sinis, cibiran, serta tawa/bahasa tubuh mengejek. Bentuk *bullying* ini paling sulit untuk dideteksi dan *bullying* ini mencapai masa puncaknya pada saat awal remaja, karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual, hal ini tentu membuat remaja perlu melakukan penyesuaian diri dengan teman dan lingkungannya.

Menurut Rigby *bullying* dibagi menjadi tiga aspek/bentuk, yaitu:

a) *Bullying* verbal

*Bullying* verbal adalah bentuk *bullying* yang melibatkan penggunaan lisan atau kata-kata. Kata-kata merupakan alat yang paling kuat dalam menghancurkan semangat, harga diri, perasaan, maupun mental seseorang. *Bullying* bentuk ini adalah yang paling umum dilakukan baik perempuan ataupun laki-laki. Pemberian julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan (baik yang bersifat pribadi maupun rasial), pernyataan-pernyataan berupa ajakan atau pelecehan seksual, telepon yang kasar, serta gosip merupakan contoh dari *bullying* verbal. Dari ketiga bentuk *bullying* lainnya, *bullying* verbal adalah bentuk penindasan yang paling

mudah dilakukan dan merupakan langkah awal menuju kekerasan yang lebih kejam dan merendahkan martabat.

b) *Bullying* fisik

*Bullying* fisik merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan menggunakan kekuatan fisik. Dibandingkan dengan kedua bentuk *bullying* lainnya, *bullying* fisik adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi. Namun dari banyaknya kasus *bullying* fisik yang terjadi, kurang dari sepertiga siswa yang berani melapor. *Bullying* fisik dapat dilakukan dalam bentuk memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, meludahi korban, serta merusak pakaian maupun barang-barang milik korban. Semakin kuat dan semakin dewasa pelaku akan semakin berbahaya, bahkan walaupun tidak berniat menciderai secara serius. Individu yang sering melakukan *bullying* fisik adalah penindas yang paling bermasalah, dan mereka memiliki kemungkinan untuk terlibat dalam tindakan kriminal yang lebih serius.

c) *Bullying* psikologis atau relasional

*Bullying* psikologis atau relasional merupakan bentuk *bullying* yang menyakiti korbannya secara tidak langsung (menyakiti secara psikis). *Bullying* psikologis merupakan *bullying* yang paling sulit untuk dideteksi dari luar, karena *bullying* ini dilakukan dengan cara pelemahan harga diri korban yang dilakukan secara sistematis melalui tindakan pengabaian, pengucilan, atau penghindaran. Salah satu bentuk *bullying* relasional yang paling kuat adalah penghindaran, yang dapat dilakukan dengan menyebarkan gosip agar tidak ada yang mau berteman dengan orang yang dibully. *Bullying* relasional dapat digunakan untuk mengasingkan seseorang, menolak seseorang, atau sengaja

merusak persahabatan. Selain itu *bullying* jenis ini juga dapat dilakukan dengan sikap yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tertawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

## 5. Perspektif Islam tentang perilaku *bullying*

Jika mendengar kata *bullying*, maka sinonim yang sering kita sebut adalah tindakan aniaya, kezaliman, atau penindasan. Kata-kata tersebut memiliki hakikat yang sama yaitu suatu perbuatan ketidakadilan terhadap sesuatu sehingga membuat seseorang merasa tidak nyaman atau tersiksa. Larangan melakukan *bullying* maupun penindasan sekaligus berbagai macam hukum-hukum yang siap menjerat pelaku dalam konstitusinya masing-masing, Islam juga telah mengatur larangan ini (Septiyannah, 2019), seperti yang terdapat dalam dalam al-Qur'an yaitu salah satunya dalam surah al-Hujurat ayat 11.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.” (Q.S. Al-Hujurat:11)

Dilihat dari terjemah diatas, ayat ini merupakan ayat yang melarang manusia dalam hidup bermasyarakat melakukan kezaliman, penindasan, mencela orang lain dan memanggil orang lain dengan sebutan yang jelek atau mengandung ejekan, yang biasa disebut dengan bullying. Allah menyebutkan bahwa tidak sepatutnya seorang mukmin melakukan perbuatan zalim kepada mukmin lainnya atau mengejeknya dengan celaan ataupun hinaan, dan tidak patut pula memberinya gelar yang menyakiti hati. Dalam ayat tersebut juga terdapat perintah untuk bertasamuh. Secara bahasa tasamuh diartikan sebagai “tenggang rasa”, secara istilah diartikan sebagai sikap saling menghargai antar manusia.

Sifat zalim atau *bullying* ini telah ada sejak zaman pra-Islam, seperti yang ditunjukkan oleh banyaknya kasus penindasan raja yang berkuasa terhadap kaum yang lebih lemah, pengintimidasian suku-suku yang lebih lemah, dan sistem perbudakan yang menunjukkan ketidakseimbangan kekuatan. Sebagai rahmatan lil alamin, Islam membawa keteraturan, ketertiban, dan memelihara kehormatan serta martabat manusia dengan saling menghargai satu sama lain, dan menjunjung tinggi akhlak mulia sehingga mampu memberantas perilaku *bullying* dalam berbagai macam bentuk (Fauziah & Mulkih, 2023). Bentuk kezaliman pada zaman pra-Islam ini disebutkan dalam surah Al-An'am:10-11

وَلَقَدْ اسْتَهْزَيْتُمْ بِرُسُلٍ مِّن قَبْلِكَ فَحَاقَ بِالَّذِينَ سَخِرُوا مِنْهُمْ مَا كَانُوا بِهِ  
يَسْتَهْزِءُونَ ﴿١٠﴾ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ انظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ  
الْمُكْذِبِينَ ﴿١١﴾

Artinya: “Sungguh, rasul-rasul sebelum engkau (Nabi Muhammad) benar-benar telah diperolok-olokkan, maka turunlah kepada orang-orang yang mencemooh mereka (rasul-rasul) apa (azab) yang selalu mereka perolok-olokkan.” Katakanlah (Nabi Muhammad),

*“Jelajahilah bumi, kemudian perhatikanlah bagaimana kesudahan orang-orang yang mendustakan itu.” (Q.S. Al-An’am:10-11)*

Sedangkan penjelasan yang terkait dengan turunnya azab kepada orang-orang yang suka mencemooh dijelaskan dalam firman Allah pada surah Yasin ayat 30.

يَحْسِرَةٌ عَلَى الْعِبَادِ مَا يَأْتِيهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِءُونَ ﴿٣٠﴾

*Artinya: “Alangkah besar penyesalan diri para hamba itu. Setiap datang seorang rasul kepada mereka, mereka selalu memperolok-olokkannya.” (Q.S. Yasin:30)*

Tafsir Al-Qur’an dari ayat tersebut menjelaskan bahwa mereka yang mencemooh dan menghina para rasul akan mendapatkan azab dan mereka akan merasakan penyesalan di hari akhir (kiamat). Serta ayat ini menjelaskan sunnatullah yang berlaku bagi umat manusia dengan para rasul di masa lalu. Ayat ini juga diturunkan sebagai penghibur dan pelipur hati Nabi Muhammad atas penghinaan kaumnya terhadap Nabi Muhammad, yaitu berita kemenangan terakhir bagi nabi dan para pengikutnya serta kekalahan bagi musuhnya. Hanya umat Nabi Muhammad saja yang tidak mendapatkan azab berupa kemusnahan atau kebinasaan seperti kaum nabi-nabi terdahulu. Azab yang diberikan pada kaum nabi Muhammad tidak akan menyebabkan kehancuran atau kemusnahan, karena Muhammad adalah “Nabiyyurrahmah”, Nabi yang membawa rahmat kepada umat manusia.

Selain kezaliman dan perbuatan menganiaya, mengumpat dan mencela juga termasuk contoh perilaku *bullying*, tindakan ini tentunya termasuk tindakan tercela, karena islam adalah agama yang menghormati nilai-nilai kemanusiaan, termasuk prinsip untuk menghormati dan peduli terhadap sesama manusia. Dalam segala konteks, mengumpat dan menghina adalah perbuatan yang sangat

tercela karena dapat menyakiti perasaan orang lain, terutama jika perbuatan tersebut terjadi di depan publik. Oleh karena itu, Islam melarang segala bentuk perilaku yang dapat menyakiti atau merendahkan orang lain, termasuk *bullying*. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah dalam surah Al-Humazah ayat 1

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ ۝١

Artinya: “*celakalah bagi setiap pengumpat (dan) pencela*” (Q.S. Al-Humazah:1)

Menurut tafsir Al-Misbah milik Quraish Shihab, mengatakan bahwa dalam kalimat surah Al-Humayah ayat satu terdapat kata “*hamazat asy-syayathin*” yang berarti dorongan-dorongan setan untuk melakukan kejahatan. Pengertian tersebut kemudian berkembang, sehingga berarti juga mendorong atau menusuk dengan tangan atau tongkat. Selain itu, menurut Quraish Shihab kata “*wail*” digunakan untuk menggambarkan rasa sedih, celakanya seseorang, dan kenistaan. Kata ini juga digunakan sebagai ancaman bagi seseorang yang suka mencela dan mengumpat, ancaman ini berupa kerugian, siksaan, serta kehancuran.

## B. Regulasi Emosi

### 1. Definisi regulasi emosi

Kata “regulasi” berasal dari bahasa Inggris “*regulation*”, yang berarti “aturan.” Kata tersebut didefinisikan dalam Kamus Collin Dictionary sebagai aturan yang digunakan untuk mengontrol sesuatu atau cara seseorang berperilaku. Namun, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi emosi berarti cara untuk mengontrol seseorang atau masyarakat dengan aturan atau batasan. Berdasarkan pengertian tersebut, regulasi dapat didefinisikan sebagai peraturan yang mengikat yang digunakan sebagai standar perilaku dalam melakukan pekerjaan atau tindakan tertentu. Regulasi emosi pada diri manusia sangat dibutuhkan, sebab kebutuhan otak manusia untuk melakukan sesuatu dalam situasi

tertentu sehingga dapat mengarahkan individu untuk membuat keputusan (Febriani & Ahmad, 2019).

Regulasi emosi menurut Gross (Gross & Thompson, 2007), didefinisikan sebagai strategi/cara individu yang dilakukan dalam keadaan sadar atau tidak sadar dalam mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi dapat mempertahankan, meningkatkan, dan mengurangi emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Seseorang yang dapat meregulasi emosi akan mendapatkan dampak positif baik kesehatan fisik, tingkah laku dan hubungan sosial.

Sedangkan Thomson (Gross & Thompson, 2007), menjelaskan bahwa regulasi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang dimiliki individu berupa kemampuan mengenal, memonitor, mengevaluasi, memodifikasi, dan membatasi respon emosional untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi dipandang secara positif apabila individu secara luas mampu melakukan pengontrolan emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan, sehingga individu yang mampu mengekspresikan emosi dengan baik akan lebih diterima oleh lingkungan sosialnya.

Dilansir dari [psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com) (2022) regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya. Dalam praktiknya, regulasi emosi ini memungkinkan untuk melibatkan perilaku dimana individu akan melakukan *recall* (mengingat kembali) situasi yang menantang/menegangkan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan dan kemarahan yang dialami, menutupi tanda-tanda kesedihan dan ketakutan, serta membuat individu lebih berfokus pada kebahagiaan dan ketenangan hati/pikiran. Sementara menurut Davis (dalam Lela, 2023), regulasi

emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mempengaruhi emosi dengan melakukan pengurangan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Regulasi emosi akan mempengaruhi perilaku dan pikiran individu yang melakukannya.

Regulasi emosi atau pengendalian emosi terjadi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul masih tergolong emosi ringan. Hal ini berarti bahwa emosi yang muncul dapat diatur atau dihentikan sebelum melakukan aksi. Menurut Reivich dan Shatte (Reivich & Shatte, 2003), regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk merasa tenang dibawah suatu tekanan. Lebih lanjut Reivich dan Shatte, menjelaskan bahwa terdapat dua komponen penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (calming) dan focus (focusing), seseorang yang mampu mengendalikan kedua kemampuan tersebut, maka ia akan dapat meredakan emosi yang sedang dirasakannya serta dapat meningkatkan fokus pada pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. (Umasugi, 2015)

Dari definisi yang disebutkan oleh para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi atau cara individu yang dilakukan secara sadar ataupun tidak dalam mengelola emosi yang dimiliki untuk mempengaruhi emosi negatifnya sebelum memberikan respon atas emosi tersebut untuk melakukan suatu tindakan. Regulasi emosi bertujuan untuk menghilangkan emosi negatif dan digantikan dengan emosi positif, selain itu juga memberikan ketenangan dan menghilangkan tekanan.

## **2. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, faktor-faktor tersebut adalah:

- a) Usia

Berdasarkan hasil beberapa penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dikaitkan dengan meningkatnya kemampuan regulasi emosi, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik pula kemampuannya dalam meregulasi emosi. Sehingga semakin bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Sedangkan menurut tugas perkembangannya usia remaja terlebih pelajar SMA mengalami perubahan hormon yang akan mempengaruhi kestabilan emosinya, namun dilain sisi remaja telah memiliki kemampuan kognitif, yaitu dapat melakukan penalaran analogi dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang benar dan mana yang salah.

b) Jenis kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat perbedaan antara wanita dengan pria dalam mengungkapkan emosinya baik secara verbal maupun ekspresi wajah. Perbedaan tersebut lebih dikaitkan dengan tujuan mengontrol emosi pada wanita dan pria. Wanita lebih mengekspresikan emosinya untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak terlihat lemah lembut dan tak berdaya. Sedangkan pria lebih memperlihatkan perasaan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan sikap dominasi. Dengan kata lain, Wanita lebih mampu meregulasi emosi pada penghinaan, marah, dan perasaan bangga, sedangkan pria lebih ke emosi takut, sedih, dan cemas.

c) Kognitif

Kognitif mempengaruhi individu dalam mendapatkan informasi dan mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikirnya menjadi positif ketika mendapatkan

informasi yang benar, kognitif juga dapat membantu individu untuk menjaga dan mengatur emosi yang dirasakan agar tidak berlebihan. Gross juga mengatakan bahwa emosi yang dirasakan seseorang adalah hasil dari pemberian nilai individu pada situasi yang dialami atau dihadapinya. Individu yang memberikan penilaian positif cenderung akan mengembangkan reaksi emosi yang positif dan begitu juga sebaliknya.

d) Religiusitas

Setiap agama pasti mengajarkan seseorang untuk dapat mengontrol emosinya, agama berkontribusi dalam memberikan pemahaman kerangka makna menyeluruh tentang regulasi emosi. Kerangka religiusitas dapat digunakan untuk memahami berbagai peristiwa dan keadaan yang biasanya menyebabkan ketidakstabilan emosional. Menurut beberapa penelitian, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

e) Budaya

Norma atau kepercayaan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat dapat berpengaruh terhadap cara seseorang menerima, menilai suatu pengalaman emosional, dan bagaimana cara ia menampilkan respon emosi tersebut. Budaya menjadi memiliki hubungan dengan regulasi emosi karena adanya motivasi didalam budaya tersebut, motivasi disini yang dimaksud adalah cara seseorang menjaga hubungan baik dengan orang lain.

f) Pola asuh

Pola asuh orang tua dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang karena pola asuh merupakan salah satu faktor yang membentuk kepribadian individu. Pola asuh yang baik dapat membantu individu mengembangkan kemandirian, mengontrol diri, dan menanggapi serta menyelesaikan masalah dengan tepat. Sebaliknya pola asuh yang otoriter, menuntut, dan mengekang dapat berdampak negatif pada individu terutama dalam hal meregulasi emosinya.

### **3. Aspek-aspek regulasi emosi**

Menurut Gross (Gross & Thompson, 2007) aspek-aspek regulasi emosi dibagi menjadi empat yaitu:

a) Strategies to emotion regulation (Strategies)

Strategies to Emotion (Strategies) merupakan suatu keyakinan seseorang agar dapat mengatasi suatu masalah yang dihadapi, mempunyai suatu cara untuk mengurangi emosi negatif dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki yang dapat mengubah kembali emosi yang dirasakan berlebihan dan bisa memenangkan diri kembali.

b) Engaging in goal directed behavior (Goals)

Engaging in goal directed behavior (Goals) adalah cara atau kemampuan seseorang yang bisa berpikir lebih baik (positif) dan tidak terganggu atau terpengaruh dari emosi negatif yang sedang dirasakannya.

c) Control emotional responses (impulse)

Control emotional responses (impulse) ialah kemampuan seseorang yang mampu mengontrol, mengekspresikan, mengapresiasi emosi, dan respon yang dikeluarkan, mulai dari respon tingkah laku, respon suara, dan fisiologi, sehingga individu tidak menampilkan emosi secara berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

d) Acceptance of emotional response (acceptance)

Acceptance of emotional response (acceptance) yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menerima sebuah peristiwa yang memunculkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut

Sedangkan Thomson (Gross & Thompson, 2007) membagi aspek regulasi emosi menjadi tiga macam, yaitu:

a) Kemampuan memonitor emosi (emotions monitoring)

Kemampuan seseorang untuk memonitori seluruh hal yang terjadi pada dirinya dan memahami apa yang sedang terjadi baik perasaan, pikiran dan apa yang menjadi penyebab perilakunya muncul. Aspek ini merupakan dasar dari aspek-aspek yang lain, dalam artian aspek monitor emosi akan membantu aspek-aspek lainnya. Kemampuan memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu memahami setiap emosi yang muncul.

b) Kemampuan mengevaluasi emosi (emotions evaluating)

Kemampuan seseorang untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, dendam, dan benci. Hal ini akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang mengakibatkan individu tidak mampu berpikir secara rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif maka tidak menutup

kemungkinan individu tersebut akan melakukan tindakan yang akan merugikan diri sendiri maupun orang lain.

- c) Kemampuan memodifikasi emosi (emotions modification)  
Kemampuan seseorang untuk memodifikasi emosinya dan memotivasi dirinya agar bertindak lebih baik lagi, terutama Ketika emosi negatif muncul seperti keputus asa, marah, cemas, dan kecewa. Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Selain itu kemampuan ini juga membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

#### **4. Tahapan proses regulasi emosi**

Gross dalam penelitiannya menyatakan 5 tahap proses regulasi emosi yang bisa dilakukan, yaitu:

- a) Pemilihan situasi (Situation Selection)  
Keadaan individu dalam memilih sebuah situasi yang didasarkan pada pilihannya untuk memilih jenis aktivitas, hubungan interpersonal, dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mengatur emosinya atau meregulasi emosinya. Misalnya, ketika seseorang memilih untuk menyendiri dan memenangkan diri didalam kamarnya setelah melihat mantan pacarnya berboncengan dengan wanita lain.
- b) Perubahan situasi (Modification Situation)  
Ketika seseorang yang sudah memilih situasi apa yang sesuai, Seseorang juga harus memodifikasikan kondisi itu agar memiliki dampak emosional, modifikasi situasi ini berhubungan dengan strategi pemecahan masalah. Sebagai contoh, seorang yang akan mengikuti ujian sekolah namun

ia merasa gugup dengan ujian yang akan diadakan besok, dan pada malam harinya seorang teman menanyakan apakah dia sudah siap dengan ujian yang akan dilakukannya, maka seseorang itu akan membuat percakapan itu berakhir dengan mengubah topik pembicaraannya.

c) Penyebaran perhatian (Attentional Deployment)

Penyebaran perhatian adalah suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya didalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya, atau bisa juga diartikan memfokuskan perhatian pada hal yang berbeda dari situasi yang dihadapi. Setiap situasi mempunyai aspek-aspek yang berbeda dan cara seseorang untuk memfokuskan seperti penyebaran atensi pada setiap aspek-aspek situasi. Contohnya seperti, seorang aktor yang diminta untuk berakting sedih/marah, maka aktor tersebut harus memfokuskan pikiran pada pengalaman tidak menyenangkan agar peran yang ia bawakan menjadi semakin meyakinkan.

d) Perubahan kognitif (Cognitive Change)

Perubahan kognitif ialah perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntutannya. Perubahan kognitif ini menentukan seberapa banyak aspek yang akan diambil seseorang. Seseorang akan memandang perubahan kognitif merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku, respon emosi, pengalaman yang menghasilkan keterangan situasi. Seperti contoh, seorang narapidana yang divonis hukuman 4 tahun penjara tidak merasa bahwa itu sebagai masa terburuk, tetapi

masa tenang untuk bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

e) Perubahan respon (Response Modulation)

Perubahan respon merupakan upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku. Upaya untuk meregulasi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi adalah hal yang lazim dilakukan. Misalnya melaksanakan sholat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologis seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, dan lain sebagainya.

## 5. Regulasi emosi dalam Islam

Emosi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, namun jika tidak dikelola dengan baik, emosi seperti marah atau cemas bisa merusak hubungan dan keputusan yang dibuat. Oleh karenanya manusia memerlukan pengendalian emosi untuk mengurangi emosi negatif yang ada dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, saat seseorang mengalami emosi negatif yang berasal dari konflik batin, mereka dapat mengurangi ketegangan yang terjadi. Dalam Islam sendiri mengajarkan kepada umatnya agar dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya. (Romadhoni, 2022) Orang beriman harus pandai mengelola emosi yang dimiliki, hal ini sesuai dengan sabda nabi dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ. إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Dari Abu Hurairah *raḍiyallāhu ‘anhu*, bahwa Rasulullah *ṣallallāhu ‘alaihi wasallam* bersabda, *‘Orang yang kuat bukanlah orang jago dalam bergulat dan berkelahi, namun orang yang kuat adalah orang*

*mampu mengendalikan dirinya ketika sedang marah.*' (HR. Bukhari no. 5763 dan Muslim no. 2609).

Imam Al-Munawi berkata: “makna dari hadis ini adalah, orang yang benar-benar kuat sebenarnya adalah orang yang mampu mengendalikan emosinya ketika amarah sedang menguasainya dan ia mampu melawan serta menahan hawa nafsunya. Maka Rasulullah saw dalam hadits ini membawa makna kekuatan yang lahir kepada kekuatan batin. Dan barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya saat marah, maka sungguh ia telah mampu melawan musuhnya yang paling kuat dan berbahaya yaitu hawa nafsunya sendiri.” (Kitab Faidhul Qadiir 5/358).

Regulasi emosi didefinisikan dalam Al-Qur'an sebagai kemampuan seseorang untuk mengendalikan qalb (hati), yang telah diberikan Allah kepada setiap manusia. Kata “qulub” ditafsirkan oleh Shihab sebagai kebebasan berpikir untuk menemukan kebenaran dengan akal sehat dan hati yang suci. Oleh karena itu, hati memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang bertindak. (Febriani & Ahmad, 2019b) Hati yang bersih hanya dimiliki oleh mereka yang mampu mengontrol emosinya, sebagaimana yang tercantum dalam surat Ali-Imran ayat 159.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dan mohonkanlah ampun untuk mereka, dan bermusyawaralah dengan mereka dalam segala urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”

Al-Maraghi (1974 : 139) menafsirkan ayat ini sebagai salah satu cara Allah SWT dalam memberikan bimbingan kepada Nabi Muhammad saw untuk menjaga kelembutan hati yang telah dianugerahkan kepadanya, karena dari kelembutan hati akan tumbuh akhlak yang mulia. Quraish Shihab (2011: 312) menegaskan bahwa kalimat awal ayat ini memiliki dua makna yang dapat mempengaruhi manusia. Sikap yang keras akan terlihat dari luar dimaknai sebagai ketidakmampuan dalam mengendalikan diri sehingga menimbulkan perilaku negatif. Sedangkan sikap yang keras dari dalam akan terlihat sebagai pribadi yang sulit menerima perbedaan dan pendapat, serta tidak sabar dan temperamental. Kedua watak tersebut harus disingkarkan secara bersamaan. Namun, ada pula orang yang bersikap kasar namun berhati lembut, atau ada pula orang yang berhati lembut namun bersikap kasar.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Individu yang mampu mengatur emosinya cenderung lebih resilien terhadap stres, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, dan lebih mudah mencapai tujuan hidup. Dalam Islam, regulasi emosi tidak hanya dilihat sebagai hal yang penting untuk kesehatan mental, tetapi juga bagian integral dari pengembangan serta pembentukan *aklakhul karimah*. Selain itu regulasi emosi juga bertujuan untuk menenangkan diri. (Ulya et al., 2021)

Rasulullah saw turut pula memberikan banyak teladan dalam mengelola emosi, termasuk ketika menghadapi situasi yang memancing amarah dengan bersabar. Konsep sabar (*ash-shabr*) merupakan salah satu cara regulasi emosi yang paling ditekankan dalam islam, seperti kesabaran dalam menghadapi cobaan, kesabaran dalam mengendalikan amarah, dan kesabaran dalam menekan hawa nafsu. Sedangkan gross menyebutkan dalam penelitiannya bahwa regulasi emosi dapat dilakukan dengan

*reappraisal* (mengubah perspektif terhadap situasi) dan *suppression* (menekan ekspresi emosional). Dalam Islam, strategi ini dilakukan dalam praktik dzikir, doa, dan intropeksi diri dengan tujuan menenangkan pikiran dan mendapat ketenangan batin.

### C. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Bullying* pada Siswa di Sekolah

Regulasi emosi merupakan suatu tindakan yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pembentukan kepribadian dan merupakan sumber penting perbedaan individu. Misalnya, seseorang mungkin tetap tenang dalam situasi yang tertekan, sedangkan individu lainnya bersiap ingin meluapkan emosinya dengan amarah yang meledak-ledak. Menurut pandangan Evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, dan disinilah peran regulasi emosi dibutuhkan sehingga membuat individu tersebut dapat mengambil keputusan dengan tepat. (Agustina, 2017)

Menurut Cowie dan Jenifer (2008), salah satu hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* adalah faktor penyebab terjadinya *bullying* seperti karakteristik yang dimiliki. Seorang remaja dengan watak temperamental yang tinggi cenderung lebih agresif. Remaja yang merasa bingung menempatkan diri dalam masyarakat karena masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa dengan mengalami berbagai macam perkembangan untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional sehingga membuat remaja sering menunjukkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, salah satunya dengan perilaku *bullying* (Cowie & Jenifer, 2008).

Gross (Gross & Thompson, 2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran dengan strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Komponen ini adalah perasaan, perbuatan dan respon fisiologis. Jadi remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik akan

mampu memelihara dan mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga dalam hubungan dengan teman sebayanya remaja akan mampu membangun sebuah hubungan yang baik, dalam sebuah hubungan yang baik akan terjalin komunikasi yang baik pula, dan hal ini tentunya dapat mengurangi konflik diantara remaja yang dapat menyebabkan resiko *bullying*.

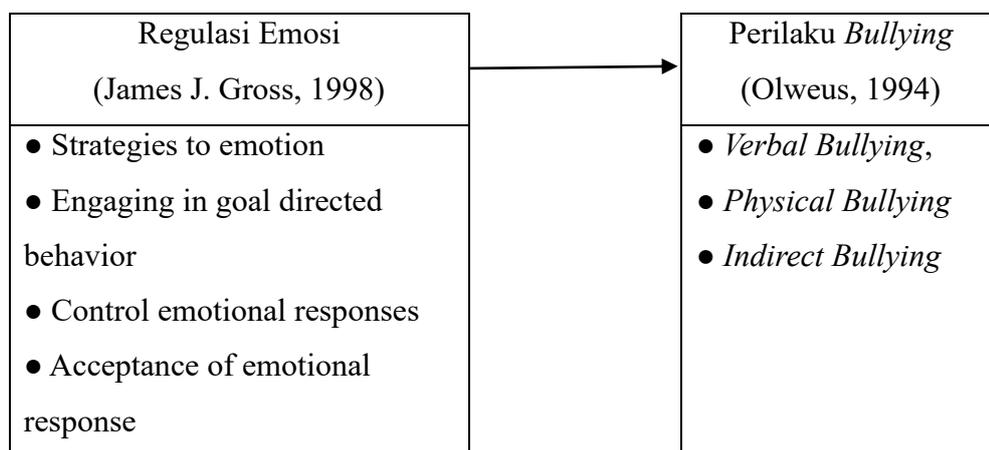
Beberapa penelitian juga mendukung bahwa rendahnya regulasi emosi individu akan menyebabkan resiko tingginya perilaku menyimpang, dalam hal ini adalah perilaku *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Wilton & Craig (2000), mengenai regulasi emosi dan perilaku *bullying* di sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan *bullying* cenderung memiliki regulasi emosi yang tidak baik/rendah dan sering melakukan perilaku *bullying* baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Espelage & Swearer (2003), yang menyebutkan bahwa ciri-ciri dari pelaku *bullying* biasanya cenderung tidak mahir dalam mengendalikan emosinya terutama dalam hal *anger manajemen*, dengan kata lain individu ini memiliki regulasi emosi yang rendah. (Fazrin Tauvan H., 2016)

Santrock (Santrock, 2010) juga menegaskan bahwa remaja dengan regulasi emosi yang rendah akan memicu masalah, sehingga rentan menjadi pelaku *bullying*. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosi apabila ia telah mampu mengendalikan emosi dengan baik dan tepat. Dari berbagai kasus *bullying* yang terjadi di sekolah, hal yang mendasari perilaku *bullying* adalah rendahnya kemampuan regulasi emosi yang dimiliki remaja. *Bullying* dapat merugikan bagi berbagai pihak apabila cara penyaluran emosi atau regulasi emosi individu tidak dapat dilakukan dengan baik.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Kerangka berpikir merupakan dasar pemikiran dari penelitian terhadap pengukuran pokok baik untuk variabel bebas (X) maupun untuk variabel terikat (Y) khususnya keterkaitan antara dua variabel, dalam penelitian ini

terdapat satu variabel bebas yaitu regulasi emosi (X) yang diukur oleh masing-masing indikator untuk mendapatkan hasil analisis yang signifikan baik antara pengaruh keduanya ataupun dengan variabel terikat yaitu perilaku *bullying* (Y) yang diukur dengan beberapa indikator. Hal itu dapat digambarkan dalam kerangka berpikir berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian dan kebenarannya hendak diuji yang telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Adanya pengaruh Regulasi Emosi (X) terhadap Perilaku *Bullying* (Y) pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data numerik untuk menjawab pertanyaan penelitian. Data yang dikumpulkan biasanya berupa angka atau skor yang diperoleh melalui instrumen pengumpulan data. Penelitian ini dilakukan dalam rangka pengujian hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Sehingga dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau hubungan antara variabel yang diteliti.

Sedangkan jenis penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif korelasional, kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang menggunakan metode statistik untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antar satu variabel dengan variabel yang lain dan melihat sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan/berhubungan dengan variasi pada satu atau lebih variabel yang lain.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang menjadi fokus atau objek yang memberikan pengaruh dalam penelitian. Variabel merupakan suatu besaran yang dapat berubah atau diubah sehingga dapat mempengaruhi sebuah fenomena atau hasil penelitian, dengan adanya variabel, peneliti dapat lebih mudah memperoleh dan memahami permasalahan yang akan diteliti. (Lalang et al., 2022)

Menurut Sugiono, variabel penelitian dibedakan jenisnya berdasarkan kedudukan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian yang mempelajari hubungan sebab-akibat antar variabel, terdapat lima jenis

variabel, dua diantaranya menjadi variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependen*) (Sugiono, 2013). Berikut penjelasan dari masing-masing variabel.

1. Variabel Bebas (*independent*)

Variabel ini juga sering disebut sebagai variabel *antecedent*, *stimulus*, atau *predictor*. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab munculnya atau berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah regulasi emosi.

2. Variabel Terikat (*dependent*)

Variabel ini juga sering disebut dengan variabel kriteria, konsekuen, atau output. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah perilaku *bullying*.

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah definisi atau petunjuk yang lengkap tentang apa yang harus diteliti dan mengukur suatu variabel atau konsep (Sugiono, 2013). Definisi operasional bertujuan untuk memberikan arti yang tidak ambigu dan konsisten untuk istilah atau variabel yang digunakan dalam penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengelola dan mengendalikan emosi yang dirasakan dengan menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Regulasi emosi melibatkan perilaku dan pikiran bagi yang melakukannya, sehingga seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan merasakan ketenangan dan mengurangi kecemasan.

Regulasi emosi dapat diukur dengan aspek regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross (1998) yang terbagi

menjadi empat aspek, yaitu: a) Strategies to emotion (Strategies); b) Engaging in goal directed behavior (Goals); c) Control emotional responses (impulse); dan d) Acceptance of emotional response (acceptance). Kemudian diukur berdasarkan indikator dari tiap aspeknya, yaitu: a) mengalihkan masalah dengan cara mengalihkan ke hal-hal positif; b) Mampu berpikir dan melakukan hal yang positif walaupun dalam keadaan buruk; c) Mampu mengontrol emosi dan menunjukkan respon emosi yang positif; dan d) Mampu menerima dan merasakan suatu peristiwa.

## 2. Perilaku *Bullying*

*Bullying* adalah tindakan atau perilaku agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok secara sengaja dan dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan membuat korbannya merasa tersakiti atau susah. Perilaku *bullying* secara operasional diukur menggunakan skala OBVQ yang dikembangkan oleh Olweus (1994) yang terdiri dari tiga aspek, yaitu: *Verbal Bullying*, *Physical Bullying*, dan *Indirect Bullying* (tidak langsung). Apabila siswa melakukan salah satu dari aspek tersebut maka siswa tersebut melakukan tindakan *bullying*.

## D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel dalam sebuah penelitian. Subjek penelitian juga membahas karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi, sampel dan teknik sampling (acak/non-acak) yang digunakan.

### 1. Populasi

Menurut Tulus Winarsunu (Winarsunu, 2017), populasi adalah seluruh individu/subjek yang dimasukkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dilakukan ggeneralisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap suatu kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok individu yang sedikit jumlahnya dengan sifat atau

ciri-ciri yang sama. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Bahrul Maghfiroh dengan jumlah 110 siswa. Populasi ini dipilih karena sesuai sekaligus dianggap mampu mempresentasikan penelitian ini. Berikut adalah rincian dari populasi dalam penelitian ini yang dijelaskan dalam bentuk tabel.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian**

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
X-A	24
X-B	23
XI-A	19
XI-B	19
XII IPA	10
XII IPS	15
<b>Total</b>	<b>110</b>

## 2. Sampel

Menurut Tulus Winarsunu (Winarsunu, 2017), sampel adalah sebagian kelompok individu yang digunakan untuk mewakili populasi. Karena sebagian dari populasi, maka sampel harus memiliki karakteristik yang dimiliki oleh populasinya. Sampel harus memiliki paling sedikit satu karakteristik yang sama. Menurut Sugiono (Sugiono, 2013) semakin besar jumlah sampel mendekati populasi maka peluang kesalahan generalisasi semakin kecil, begitu pula sebaliknya, jika semakin kecil jumlah sampel mendekati populasi maka semakin besar kesalahan generalisasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 110 responden.

## 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan proses memilih sejumlah sampel dari banyaknya populasi yang ada. Pengambilan sampel merupakan langkah penting dalam tahapan pengambilan data dan

memastikan bahwa sampel dapat digunakan serta mencerminkan karakteristik dari populasi secara keseluruhan (Lalang et al., 2022). Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian, umumnya terdapat dua teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel, yaitu *Probability Sampling* dan *Nonprobability Sampling*.

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah teknik *nonprobability sampling*. Menurut Sugiono (Sugiono, 2013), *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel, dalam penelitian ini sendiri teknik yang digunakan adalah teknik sampling jenuh.

Menurut Sugiono (Sugiono, 2013), teknik sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi untuk dijadikan sampel. Nama lain dari sampling jenuh ini adalah sensus. Teknik ini sering digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil, umumnya 30 atau kurang dari 30 orang, Teknik ini juga bisa digunakan apabila peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan kecil.

Sementara itu, Menurut Arikunto (Arikunto, 2013) jika jumlah populasinya kurang dari 100 atau 100-150 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 150 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini 110 orang, maka peneliti mengambil seluruh populasi untuk dijadikan sampel penelitian.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan tahapan penelitian dimana peneliti melakukan kegiatan untuk mencari, mengumpulkan, dan mengukur informasi dari berbagai sumber. Pengumpulan data merupakan salah satu

unsur yang penting untuk mencapai tujuan penelitian. Hal ini dilakukan untuk memperoleh bahan-bahan yang relevan dalam mendapatkan hasil pengukuran yang memuaskan dalam penelitian (Lalang et al., 2022). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner (angket) yang aitem-aitemnya diperoleh dari penelitian sebelumnya. Kuesioner (angket) adalah teknik pengumpulan data melalui sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk mendapatkan informasi atau data dari responden.

#### F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian, sehingga data lebih mudah untuk diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, skala likert digunakan untuk mengukur sikap dan pendapat/persepsi individu maupun kelompok tentang fenomena sosial yang akan diukur dan mendapatkan data yang akurat (Sugiono, 2013). Dalam penelitian ini skala yang akan diukur ada dua, yaitu skala regulasi emosi dan skala perilaku bullying.

Nilai skala dari setiap pernyataan diperoleh dari jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) atau yang tidak mendukung (*unfavourable*). Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tipe butir dengan diberi empat pilihan jawaban yang ada, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3.2 Skor Skala Likert**

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Skor Favorable</b>	<b>Skor Unfaforable</b>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun bentuk jawaban yang dipakai dalam penyusunan skala ini menggunakan skala likert dengan empat alternatif jawaban karena untuk

menghindari kemungkinan jawaban ditengah-tengah atau ragu-ragu, jika terdapat jawaban ragu-ragu maka responden akan cenderung memilih alternatif jawaban tersebut dan tidak menjawab setuju maupun tidak setuju. Dalam penelitian skala ini responden diminta untuk memiliki salah satu keempat alternatif jawaban yang bersedia yang sesuai dengan keadaan dan perasaan responden.

#### 1. Skala regulasi emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan adalah skala yang sebelumnya telah diadaptasi oleh Aminatus Sabilah (2021) dalam skripsinya, skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut James J. Gross (1998). Skala regulasi emosi terdiri dari empat aspek, yaitu: Strategies to emotion (Stretegies), Engaging in goal directed behavior (Goals), Control emotional responses (impulse), dan Acceptance of emotional response (acceptance). Berikut adalah *blue print* skala regulasi emosi:

**Tabel 3.3 Blue Print Regulasi Emosi**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	Strategies to Emotion Regulation (Stretegies)	Mengalihkan masalah dengan cara mengalihkan ke hal-hal positif	1, 2, 3	13, 14, 15	6
2	Engaging in Goal Directed Behavior (Goals)	Mampu berpikir dan melakukan hal yang positif walaupun dalam keadaan buruk	4, 5, 6	16, 17, 18	6
3	Control Emotional	Mampu mengontrol	7, 8, 9	19, 20, 21	6

	Responses (Impulse)	emosi dan menunjukkan respon emosi yang positif			
4	Acceptance of Emotional Response (Acceptance)	Mampu menerima dan merasakan suatu peristiwa	10, 11, 12	22, 23, 24	6
	Jumlah Aitem		12	12	24

## 2. Skala perilaku *bullying*

Skala perilaku *bullying* yang digunakan adalah skala yang telah sebelumnya telah diadaptasi oleh Syarifuddin Dwi Cahyo (2024) dari teori yang dikemukakan oleh Olweus yaitu skala Olweus Bully/Victim Questionare (OBVQ) yang kemudian dikembangkan oleh Goncavales. Skala perilaku *Bullying* terdiri dari tiga aspek yaitu *Verbal Bullying*, *Physical Bullying*, dan *Indirect Bullying*/tidak langsung. Berikut adalah *blue print* skala perilaku *bullying*:

**Tabel 3.4 *Blue Print* Perilaku *Bullying***

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem
			F	UF	
1	<i>Verbal Bullying</i>	Menggoda, mencela, mengejek, menyebar gosip, memanggil, nama dengan julukan	1, 2, 3, 4	5, 6	6
2	<i>Physical Bullying</i>	Memukul, mendorong, menendang, merusak barang	8,9, 11	7, 10, 12	6

		Membuat mimik	13, 15,	14, 19,	8
3	<i>Indirect</i>	dengan isyarat	16, 17,		
	<i>Bullying</i>	kotor, mengancam, sengaja mengucilkan, menolak membantu orang lain	18, 20		
		Jumlah Aitem	13	7	20

## G. Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur sejauh mana ketepatan sebuah instrumen penelitian dapat mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Validitas berasal dari kata “*validity*” yang artinya seberapa jauh kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dapat digunakan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), validitas diartikan sebagai sifat benar yang didasarkan pada bukti yang ada, logika berpikir, atau kekuatan hukum, validitas juga dapat didefinisikan sebagai kesahihan dari suatu alat ukur atau sesuatu yang dapat diukur.

Uji validitas berkaitan dengan kualitas dari suatu instrumen (alat ukur). Instrumen penelitian dapat dikatakan valid apabila dapat mengukur secara akurat dan instrumen bekerja sesuai fungsi ukur atau memberikan hasil ukur sesuai dengan variabel yang ingin diteliti (Purwanto, 2018). Selain itu, uji validitas berfungsi sebagai cara untuk mengungkap kebenaran data dan gambaran dari apa yang ingin diteliti untuk mendapatkan keakuratan dari kumpulan data yang diteliti.

Sebelum melakukan uji validitas dalam penelitian, sebuah instrumen penelitian harus dipastikan apakah benar-benar dapat mengukur seluruh aspek dari variabel yang akan diteliti atau tidak.

Instrumen penelitian dikatakan baik dan layak digunakan apabila telah melalui proses *expert judgment* oleh para ahli. *expert judgment* bertujuan untuk memastikan tiap kata dalam instrumen benar-benar relevan dengan tujuan pengukuran dan menghindari adanya aitem yang tidak perlu digunakan. Dalam penelitian ini, kedua instrumen telah melalui proses *expert judgment* yang dilakukan oleh dua orang ahli. Aitem dinilai dengan relevansi 1-5, yang artinya angka 1 berarti aitem tidak relevan dan angka 5 berarti sangat relevan. Semakin mendekati angka 5 maka aitem semakin relevan. Berikut adalah tabel hasil *expert judgement* dari variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* yang telah di uji oleh ahli.

**Tabel 3.5 *Expert Judgement* Regulasi Emosi**

No	Indikator Regulasi Emosi	Aitem	Nilai Relevansi	Catatan
1	Mengalihkan masalah dengan cara mengalihkan ke hal-hal positif	Saya memilih diam ketika saya marah	5	-
		Saya melakukan pekerjaan lain untuk menghilangkan kekesalan saya	5	-
		Saya mencari kesibukan saat saya sedang sedih	5	-
		Ketika saya marah, apapun bisa saya lakukan tanpa memikirkan akibatnya	5	-

		Saya sulit mengatasi suatu masalah sehingga tidak terselesaikan dengan baik	5	-
		Saya sulit menenangkan diri saya kembali ketika saya emosi	5	-
2	Mampu berpikir dan melakukan hal yang positif walaupun dalam keadaan buruk	Saya tetap bisa tenang menghadapi apapun, meskipun dalam keadaan marah	5	-
		Saya berusaha menghibur diri saat sedang sedih	5	-
		Saya selalu berusaha tenang agar tidak terpancing emosi	5	-
		Sulit bagi saya untuk mengatasi kemarahan yang saya rasakan	5	-
		Saya sulit menyembunyikan kemarahan yang saya rasakan	5	-
		Saya selalu terpengaruh emosi ketika saya sudah	5	-

		berusaha untuk tenang		
3	Mampu mengontrol emosi dan menunjukkan respon emosi yang positif	Selalu ada hikmah yang saya ambil ketika saya sedang merasa kecewa	5	-
		Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara berpikir saya	5	-
		Ketika sedang marah saya berusaha untuk berbicara dengan nada suara rendah	5	-
		Saya sulit berpikir jernih saat emosi sedang menggebu-gebu	5	-
		Saya mudah terpengaruh emosi	5	-
		Saya selalu berbicara kasar dengan orang lain ketika sedang marah	5	-
4	Mampu menerima dan merasakan	Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin saya katakan	5	-

	suatu peristiwa	Saya pergi kesuatu tempat untuk menenangkan diri saya	5	-
		Saat stres saya berusaha tetap tenang	5	-
		Ketika saya marah, saya sulit bersikap biasa saja didepan orang lain	5	-
		Saya sulit merubah rasa kesal ketika ingin bersikap baik	5	-
		Ketika kecewa dengan orang lain, saya melampiaskan dengan cara melemparkan barang-barang yang ada disekitar saya	5	-

**Tabel 3.6 Expert Judgement Perilaku Bullying**

No	Indikator Perilaku Bullying	Aitem	Nilai Relevansi	Catatan
1	Menggoda, mencela, mengejek, menyebar	Saya mengejek seseorang karena warna kulit atau ras/suku mereka	5	Bisa dijadikan dua aitem

	gossip, dan memanggil nama dengan julukan	Saya mengejek seseorang karena ciri-ciri fisiknya	5	-
		Saya mengejek seseorang karena logat mereka	5	-
		Saya menertawakan seseorang agar dia malu	5	-
		Saya tidak memanggil orang lain dengan julukan yang tidak mereka sukai	5	-
		Saya tidak mengejek seseorang atau keluarganya	5	Bisa dijadikan dua aitem
2	Memukul, mendorong, menendang, menjepit, merusak barang	Saya tidak memukul, menendang, atau mendorong seseorang	5	Bisa dijadikan tiga aitem
		Saya menjambak seseorang atau mencakarnya	5	Bisa dijadikan dua aitem
		Saya meminta uang atau barang seseorang secara paksa	5	Kata “uang” dihapus

		Saya tidak mengambil uang atau barang orang lain	5	Kata “uang” dihapus, ditambah kata “pernah setelah kata “tidak”
		Saya merusak barang milik orang lain	5	-
		Saya tidak memaksa seseorang untuk memukul / menyinggung teman sekelas yang lain	5	Bisa dijadikan dua aitem
3	Membuat mimik dengan isyarat kotor, Mengancam, Sengaja mengucilkan, Menolak membantu orang lain	Saya mengancam seseorang saat saya kesal	5	Struktur kalimat diubah, kata “saat kesal” diletakkan di awal kalimat
		Saya tidak mengejek seseorang karena gaya mereka berperilaku	5	Kata “mengejek” diubah menjadi “mengucilkan”
		Saya mengikuti seseorang di sekolah ataupun di luar sekolah	5	Kata “mengikuti” diubah menjadi “mengancam”, ditambah keterangan

				“jika tidak menuruti perintah saya”
		Saya menggoda teman lawan jenis	5	Ditambah kata “dengan gestur” diakhir kalimat
		Saya tidak memperbolehkan seseorang bergabung dengan teman-teman sekelas	5	-
		Saya tidak peduli dengan seseorang, jika tidak suka dengan orang tersebut.	4	Struktur kalimat diubah dan diperjelas
		Saya tidak menghasut teman sekelas tidak menyukai seseorang	1	-
		Saya menggunakan <i>social media</i> untuk menyakiti menyinggung teman kelas	5	-

Setelah melakukan *expert judgment*, baru uji validitas yang sebenarnya dapat dilakukan. Uji validitas pada penelitian ini

dilakukan dengan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan komputer program JASP versi 0.19.3.0 *for windows*. Sebuah aitem dikatakan valid apabila memiliki nilai *factor loading* dengan angka estimate  $> 0,50$  . Berikut adalah hasil uji validitas dari variabel regulasi emosi.

**Tabel 3.7 Uji Validitas Regulasi Emosi**

<b>Indicator</b>	<b>Estimate</b>	<b>Keputusan</b>
Variabel 1	1.000	Valid
Variabel 2	0.533	Valid
Variabel 3	0.554	Valid
Variabel 4	0.579	Valid
Variabel 5	0.792	Valid
Variabel 6	0.802	Valid
Variabel 7	1.000	Valid
Variabel 8	0.800	Valid
Variabel 9	0.787	Valid
Variabel 10	0.784	Valid
Variabel 11	0.576	Valid
Variabel 12	0.739	Valid
Variabel 13	1.000	Valid
Variabel 14	0.879	Valid
Variabel 15	0.724	Valid
Variabel 16	0.857	Valid
Variabel 17	0.836	Valid
Variabel 18	0.541	Valid
Variabel 19	1.000	Valid
Variabel 20	0.697	Valid
Variabel 21	0.629	Valid
Variabel 22	0.535	Valid
Variabel 23	0.777	Valid

Variabel 24	0.864	Valid
-------------	-------	-------

Dari hasil uji validitas diatas, dapat diketahui bahwa seluruh aitem valid karena nilai *factor loading* > 0,50 dengan nilai estimate 0,533-1,000. Sehingga, setelah melakukan uji validitas, aitem yang digunakan untuk skala regulasi emosi berjumlah 24 aitem. Sedangkan hasil uji validitas dari variabel perilaku bullying adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.8 Uji Validitas Perilaku *Bullying***

<b>Indicator</b>	<b>Estimate</b>	<b>Keputusan</b>
Variabel 1	1.000	Valid
Variabel 2	0.950	Valid
Variabel 3	0.808	Valid
Variabel 4	0.901	Valid
Variabel 5	0.945	Valid
Variabel 6	0.549	Valid
Variabel 7	0.528	Valid
Variabel 8	1.000	Valid
Variabel 9	0.607	Valid
Variabel 10	0.287	Tidak Valid
Variabel 11	-0.024	Tidak Valid
Variabel 12	0.603	Valid
Variabel 13	0.581	Valid
Variabel 14	0.518	Valid
Variabel 15	0.636	Valid
Variabel 16	0.629	Valid
Variabel 17	1.000	Valid
Variabel 18	0.910	Valid
Variabel 19	0.385	Tidak Valid
Variabel 20	0.258	Tidak Valid
Variabel 21	0.837	Valid

Variabel 22	1.000	Valid
Variabel 23	0.419	Tidak Valid
Variabel 24	0.548	Valid

Pada tabel 3.5, dapat diketahui bahwa terdapat 5 aitem yang memiliki nilai *factor loading* < 0,50 (tidak valid) dan aitem dinyatakan gugur. Aitem gugur tersebut berasal dari 2 aspek yaitu, *Physical Bullying* terdapat pada variabel 10 dan 11, serta aspek *Indirect Bullying* terdapat pada variabel 19, 20, dan 23. Sehingga, setelah melakukan uji validitas, aitem yang digunakan untuk skala perilaku bullying berjumlah 19 aitem dengan nilai estimate 0,518-1,000.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen (alat ukur) dapat diandalkan dan menghasilkan data yang konsisten, dengan kata lain, data yang diperoleh akurat dan dapat dipercaya. Reliabilitas berasal dari dua kata yaitu, “*rely*” dan “*ability*” yang berarti seberapa kuat alat ukur dapat dipercaya dan digunakan sebagai sandaran dalam pengambilan keputusan (Purwanto, 2018). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), reliabilitas adalah sesuatu yang dapat diandalkan atau dapat dipercaya.

Reliabilitas berbeda dengan validitas, Dimana validitas mengukur sejauh mana kebenaran sesuatu yang diukur, sedangkan reliabilitas mengukur seberapa konsisten sesuatu yang diukur. Sebuah instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila instrumen (alat ukur) dapat menghasilkan data yang konsisten, karena data yang konsisten akan dapat dipercaya keakuratannya. Sehingga instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel ketika menghasilkan data yang sama walaupun digunakan di waktu yang berbeda dengan karakteristik subjek yang sama (Purwanto, 2018).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. Hasil *Alpha Cronbach's* berkisar dari 0 hingga 1, semakin tinggi nilainya artinya semakin baik reliabilitasnya. Apabila nilai *cronbach's alpha*  $< 0,20$  maka reliabilitas dianggap sangat rendah. Apabila nilai *cronbach's alpha* berada pada rentang 0,21-0,40 maka reliabilitas dianggap rendah. Apabila nilai *cronbach's alpha* berada pada rentang 0,41-0,60 maka reliabilitas dianggap sedang. Apabila nilai *cronbach's alpha* berada pada rentang 0,61-0,80 maka reliabilitas dianggap tinggi. Dan apabila nilai *cronbach's alpha* berada pada rentang 0,81-1,00 maka reliabilitas dianggap sangat tinggi. Alat ukur dianggap reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  dan dapat digunakan dalam penelitian. Berikut adalah hasil uji reliabel dari skala regulasi emosi dan perilaku bullying.

**Tabel 3.9 Uji Reliabilitas**

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	Keterangan
Regulasi Emosi	0,954	24	Reliabel
Perilaku Bullying	0,874	19	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas kedua variabel yaitu regulasi emosi (X) dan perilaku *bullying* (Y), dapat disimpulkan bahwa kedua variabel termasuk reliabel dengan hasil *Cronbach's Alpha* 0,954 untuk variabel regulasi emosi (X) dan variabel perilaku *bullying* (Y) memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,858, yang artinya variabel dapat digunakan dalam penelitian karena telah memenuhi syarat reliabilitas.

## H. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengolah dan mengevaluasi data yang telah dikumpulkan sebelumnya sehingga hasil penelitian yang diperoleh mudah untuk dipahami. Analisis data bertujuan untuk menjawab

rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Lalang et al., 2022). Analisis data berisikan informasi hasil olah data, pengelompokan hasil olah data, meringkas hasil olah data yang kemudian akan ditarik kesimpulan dari hasil olah data tersebut (Sahir, 2022). Analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian, namun tidak perlu dilakukan apabila dalam penelitian tidak ada hipotesis yang diajukan.

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan serangkaian uji statistik yang dilakukan sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam melakukan analisis data, dengan tujuan untuk membuktikan dan mengetahui apakah data penelitian yang telah diambil terdapat sampling eror atau tidak. Dalam penelitian ini uji asumsi yang digunakan adalah sebagai berikut:

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas (variabel X) dan variabel terikat (variabel Y) berdistribusi normal atau tidak (Sahir, 2022). Dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan lebih dari 50 orang, sehingga uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ , namun jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka data dapat dikatakan eror.

##### b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah pengujian dalam statistik yang digunakan untuk mengetahui atau membuktikan apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak dari masing-masing variabel dalam penelitian. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai dari *Deviation form Linearity* dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Dasar

pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah, apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungan antar variabel dapat dikatakan linier, dan jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungan antar variabel tidak linier.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa adanya maksud untuk menyimpulkan secara umum atau generalisasi. Analisis deskriptif dilakukan jika dalam penelitian hanya mendeskripsikan data sampel dan tidak membuat kesimpulan atau melakukan analisis didalamnya (Sugiono, 2013). Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2016* serta *SPSS 27.0 for Windows*. Berikut ini adalah beberapa tahapan yang dilakukan untuk analisis deskriptif dalam penelitian ini, yaitu:

### a. Mean

Rumus untuk mencari mean hipotetik dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \Sigma \text{ Item}$$

Keterangan:

$\mu$  : Mean hipotetik

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

$\Sigma \text{ Item}$  : Jumlah total aitem dalam skala

Sedangkan rumus untuk mencari mean empirik dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$\mu_e = \frac{\Sigma X}{N}$$

Keterangan:

$\mu e$  : Mean empirik

$\Sigma X$  : Total skor skala

$N$  : Jumlah responden

b. Standar Deviasi

Rumus untuk mencari nilai Standar Deviasi (SD) dapat dijelaskan sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$SD$  : Standar Deviasi

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

c. Kategorisasi Data

Kategorisasi data merupakan klasifikasi data yang berkaitan dengan masing-masing variabel yang disesuaikan dengan norma yang berlaku. Berikut adalah rumus atau norma dari kategorisasi data, yaitu:

**Tabel 3.10 Norma Kategorisasi Data**

<b>Kategori</b>	<b>Norma</b>
Rendah	$X < (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan kepada analisa data, baik dari percobaan yang terkontrol (eksperimen) maupun dari observasi. Uji hipotesis dilakukan untuk menerima atau menolak hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana, dengan tujuan

mencari ketergantungan pengujian pengaruh variabel X (regulasi emosi) terhadap variabel Y (perilaku *bullying*)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas (SMA) Bahrul Maghfiroh adalah sekolah swasta jenjang SMA yang beralamatkan di Jl. Joyo Agung, No. 2, Tlogmas, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Prov. Jawa Timur. Sekolah ini merupakan sekolah formal yang dinaungi oleh Yayasan Bahrul Maghfiroh Cinta Indonesia. Sejarah berdirinya SMA Bahrul Maghfiroh bermula dengan didirikannya Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh Malang, yang bermula dari K.H. Abdullah Fattah yang ingin mendirikan pondok pesantren, namun keinginan tersebut baru terealisasikan pada tahun 1995 oleh K.H. Luqmanul Karim yang merupakan putra ke-9 beliau, dan setelah K.H. Luqmanul Karim wafat Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh diasuh oleh Prof. Dr. Ir. Mohammad Bisri, MS., hingga saat ini. Berdirinya SMA ini adalah salah satu wujud dari kepedulian Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh terhadap Pendidikan di Indonesia khususnya di kota Malang.

SMA Bahrul Maghfiroh adalah sekolah yang menerapkan konsep pendidikan terintegrasi antara sekolah, pondok, dan unit usaha (*Boarding School & Double track*) dengan mengedepankan akhlakul karimah dan berjiwa mandiri. Kegiatan belajar mengajar di SMA Bahrul Maghfiroh berbasis teknologi, yang difasilitasi dengan berbagai laboratorium, seperti: a) laboratorium fisika, kimia, dan biologi; b) laboratorium komputer; c) laboratorium bahasa; d) laboratorium wirausaha dan budidaya, yang terdiri dari budidaya ikan tawar, budidaya anggrek, barbershop, budidaya jamur, jurnalistik, ternak puyuh, broadcasting, pembuatan keju mozarella, pembuatan kopi, BM Mart, dan hidroponik.

SMA Bahrul Maghfiroh juga memiliki beberapa ekstrakurikuler yang berguna sebagai wadah siswa untuk mengembangkan minat dan bakatnya. Ekstrakurikuler yang tersedia yaitu: pramuka sebagai ekstrakurikuler wajib, dan ekstrakurikuler pilihan yang terdiri dari,

jurnalistik, kaligrafi, karya ilmiah remaja, desain grafis, sepak bola, bola voli, multimedia, dan pencak silat. Selain itu, di SMA terdapat beberapa program unggulan diantaranya, program Tahfidz Al-Quran, program pengembangan Kitab Kuning, program *Double track*, program Bimbingan Masuk PTN yang diberikan kepada kelas 12 IPA dan IPS.

### **Visi SMA Bahrul Maghfiroh**

“Membentuk sekolah dengan lulusan unggul dalam prestasi, kemandirian, dan berdaya saing global yang berakhlakul karimah”

### **Misi SMA Bahrul Maghfiroh**

1. Mewujudkan lulusan yang cerdas, beriman, dan mampu bersaing global
2. Mewujudkan prestasi akademik dan non-akademik
3. Mewujudkan karakter yang mandiri dalam berwirausaha
4. Mewujudkan karakter bangsa yang berakhlakul karimah dalam kehidupan di sekolah dan masyarakat

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan di SMA Bahrul Maghfiroh dengan responden seluruh siswa SMA Bahrul Maghfiroh yang berjumlah 110 siswa. Pengambilan data dilakukan secara langsung (offline) dengan membagikan lembaran angket/kuesioner, dikarenakan para siswa yang memiliki keterbatasan dalam penggunaan alat elektronik terutama handphone di lingkungan sekolah. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26-27 Februari 2025 untuk observasi dan wawancara singkat yang dilakukan dalam proses pra penelitian, sedangkan pengisian lembar kuesioner dilaksanakan selama 6 hari yang dimulai pada tanggal 6 Maret 2025 dengan menyebarkan kuesioner kepada seluruh siswa SMA Bahrul Maghfiroh dari kelas 10, 11, maupun 12, kemudian kuesioner tersebut secara keseluruhan telah selesai diisi pada tanggal 12 Maret 2025.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil dan dalam perencanaan penelitian selanjutnya. Salah satu keterbatasan utama dari penelitian ini adalah tidak adanya pembedaan antara pelaku *bullying*, korban *bullying*, dan *bystander* (saksi atau pengamat *bullying*) dalam analisis data. Pengukuran perilaku *bullying* dalam penelitian ini dilakukan secara umum menggunakan instrumen *Olweus Bullying/Victim Questionnaire (OBVQ)* yang lebih menekankan pada frekuensi keterlibatan siswa dalam tindakan *bullying*, tanpa memisahkan secara eksplisit posisi individu sebagai pelaku, korban, maupun pengamat.

Dengan tidak adanya klasifikasi yang jelas terhadap peran subjek dalam konteks *bullying*, maka hasil penelitian ini belum mampu memberikan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana regulasi emosi bekerja secara berbeda pada masing-masing peran tersebut. Hal ini juga membatasi kemungkinan untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, karena strategi penguatan regulasi emosi semestinya disesuaikan dengan posisi siswa dalam siklus *bullying*. Keterbatasan ini perlu menjadi perhatian dalam penelitian lanjutan agar dilakukan klasifikasi peran siswa sebagai pelaku, korban, maupun pengamat (*bystander*), sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan akurat mengenai pengaruh regulasi emosi dalam konteks peran sosial yang berbeda dalam kasus *bullying*.

### D. Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang telah diambil apakah berdistribusi normal atau tidak. Pada uji ini akan dibuktikan apakah data pada variabel regulasi emosi (X) dan variabel perilaku *bullying* (Y) berdistribusi normal atau tidak.

Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ , namun jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka data dapat dikatakan eror. Berikut adalah hasil dari uji normalitas.

**Tabel 4.1 Uji Normalitas**

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Regulasi Emosi Perilaku <i>Bullying</i>	0,072	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas dari variabel regulasi emosi (X) dan perilaku bullying (Y) dengan nilai signifikansi 0,072 dapat dikatakan berdistribusi normal, karena nilai signifikansi kedua variabel tersebut  $p > 0,05$ .

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak dari masing-masing variabel dalam penelitian. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai dari *Deviation form Linearity* dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linieritas adalah, apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungan antar variabel dapat dikatakan linier, dan jika nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungan antar variabel tidak linier. Hasil dari uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 4.2 Uji Linieritas**

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
Regulasi Emosi Perilaku <i>Bullying</i>	0,953	Linier

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas diperoleh nilai *Deviation form Linearity* sebesar 0,0953, yang artinya  $p > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi emosi dengan variabel perilaku bullying.

## 2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk mencari nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dari variabel regulasi emosi dan perilaku bullying dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa adanya maksud untuk menyimpulkan secara umum atau generalisasi. Analisis deskriptif dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Microsoft Excel 2016* untuk menghitung mean hipotetik serta *SPSS 27.0 for Windows* untuk mengkategorisasikan data. Dalam penelitian ini, peneliti juga menggunakan diagram lingkaran untuk menggambarkan kategorisasi data yang terdiri dari: rendah, sedang, dan tinggi. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dapat dijabarkan sebagai berikut.

### a. Skor Hipotetik

Skor hipotetik adalah skor yang dihitung berdasarkan asumsi atau prediksi awal tentang suatu skala atau alat ukur, tanpa adanya data empiris yang sebenarnya seperti pada skor empirik yang menggunakan data yang telah diambil di lapangan. Skor hipotetik digunakan untuk menentukan mean (rata-rata) dan standar deviasi dalam skala penelitian. Berikut adalah hasil skor hipotetik dari variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying*.

**Tabel 4.3 Skor Hipotetik**

Variabel	Min	Max	Mean	St. Deviation
Regulasi Emosi	24	96	60	12
Perilaku <i>Bullying</i>	19	76	47,5	9,5

Berdasarkan tabel 4.3 diatas, dapat diketahui bahwa skor hipotetik variabel regulasi emosi yang terdiri dari 24 aitem valid dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4, sehingga berdasarkan jumlah aitem variabel regulasi emosi memiliki skor minimal 24 dan skor maksimal 96 dengan skor mean hipotetik  $\mu = \frac{1}{2}(4+1) \times 24 = 60$  dan nilai standar deviasi sebesar 12. Sedangkan variabel perilaku *bullying* yang terdiri dari 19 aitem valid dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4, sehingga berdasarkan jumlah aitem variabel perilaku *bullying* memiliki skor minimal 19 dan skor maksimal 76 dengan skor mean hipotetik  $\mu = \frac{1}{2}(4+1) \times 19 = 47,5$  dan nilai standar deviasi sebesar 9,5.

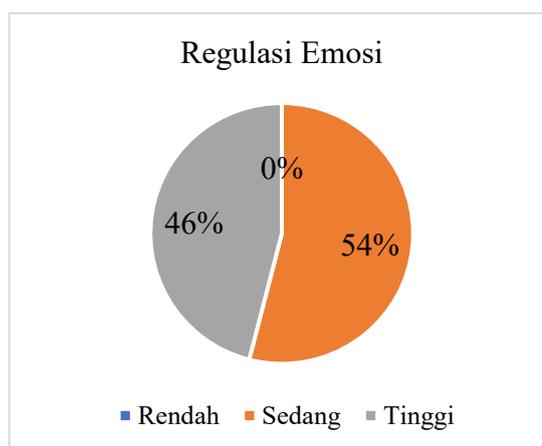
#### **b. Kategorisasi Data**

Kategorisasi data merupakan pengelompokan data ke dalam kategori atau kelompok yang berbeda berdasarkan karakteristik tertentu. Kategorisasi data membantu menyederhanakan data dan mempermudah memahami data yang telah diambil. Kategorisasi data sendiri dapat dilakukan apabila telah menemukan apabila nilai dari mean (hipotetik/empirik) dan standar deviasi telah diketahui. Berikut adalah hasil kategorisasi data dari variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* yang akan dijelaskan dalam bentuk tabel dan diagram lingkaran.

##### 1) Kategorisasi Regulasi Emosi

**Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi**

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Rendah	24 – 47	0	0%
Sedang	48 – 72	59	54%
Tinggi	73 – 96	51	46%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>

**Diagram 4.1 Kategorisasi Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel regulasi emosi dengan jumlah seluruh responden 110 siswa SMA Bahrul Maghfiroh, dapat dilihat bahwa sebanyak 51 siswa dengan persentase sebesar 46% memiliki kemampuan regulasi emosi dengan kategori tinggi, sebanyak 59 siswa dengan persentase sebesar 54% memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori sedang, dan 0 (tidak ada) siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi dengan kategori rendah.

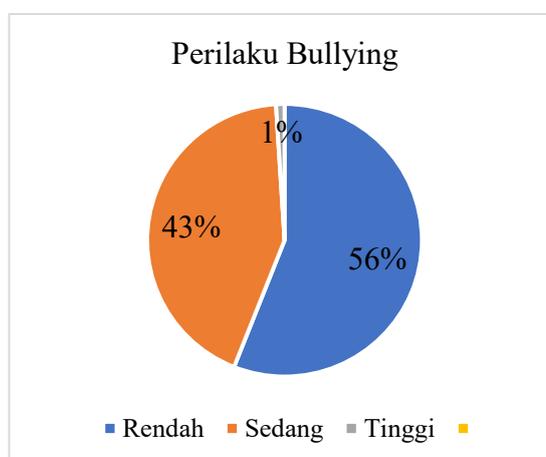
Dapat disimpulkan dari hasil variabel yang diteliti, sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 54%, yang artinya siswa SMA Bahrul memiliki kemampuan regulasi emosi dengan taraf

yang tidak terlalu tinggi maupun tidak terlalu rendah. Sedangkan siswa yang lainnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 46%, yang artinya siswa tersebut memiliki kemampuan yang tinggi dalam meregulasi emosi. Dalam penelitian ini tidak ada siswa SMA Bahrul Maghfiroh yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah.

## 2) Kategorisasi Perilaku *Bullying*

**Tabel 4.5 Kategorisasi Perilaku *Bullying***

Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
Rendah	19 – 37	62	56%
Sedang	38 – 57	47	43%
Tinggi	58 – 76	1	1%
<b>Total</b>		<b>110</b>	<b>100%</b>



**Diagram 4.2 Kategorisasi Perilaku *Bullying***

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel perilaku *bullying* dengan jumlah seluruh responden 110 siswa SMA Bahrul Maghfiroh, dapat dilihat bahwa sebanyak 62 siswa dengan persentase sebesar 56% memiliki tingkat perilaku *bullying* dengan kategori rendah, sebanyak 47 siswa dengan presentase sebesar 43% memiliki tingkat perilaku *bullying*

yang termasuk dalam kategori sedang, dan hanya ada 1 siswa dengan presentase 1% yang memiliki tingkat perilaku *bullying* dengan kategori tinggi.

Dapat disimpulkan dari hasil variabel yang diteliti, sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki tingkat perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori rendah dengan persentase 56%, yang artinya siswa SMA Bahrul memiliki tingkat perilaku *bullying* dengan taraf yang cukup rendah. Sedangkan siswa yang lainnya memiliki tingkat perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase 43%, yang artinya siswa tersebut memiliki taraf yang sedang, tidak rendah dan tidak terlalu tinggi dalam melakukan tindakan *bullying*. Dan hanya 1% siswa SMA Bahrul Maghfiroh yang memiliki tingkat perilaku *bullying* dengan kategori tinggi, yang artinya siswa tersebut memiliki potensi yang cukup tinggi dalam melakukan tindakan *bullying*.

### 3. Aspek Pembentuk Variabel

Berdasarkan aspek yang digunakan, sikap dan jenis perilaku yang membentuk variabel adalah sebagai berikut:

#### a) Regulasi Emosi

Berdasarkan aspek-aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel regulasi emosi yakni:

- |  |   |
|--|---|
| 1) <i>Strategies to Emotion</i>              | $= \frac{1.987}{8.013} \times 100 = 24,8\%$ |
| 2) <i>Engaging in Goal Directed Behavior</i> | $= \frac{1.976}{8.013} \times 100 = 24,7\%$ |
| 3) <i>Control Emotional Responses</i>        | $= \frac{1.973}{8.013} \times 100 = 24,6\%$ |
| 4) <i>Acceptance of Emotional Response</i>   | $= \frac{2.077}{8.013} \times 100 = 25,9\%$ |

**Tabel 4.6 Aspek Pembentuk Regulasi Emosi**

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Strategies to Emotion</i>	1.987		24,8%
<i>Engaging in Goal Directed Behavior</i>	1.976		24,7%
<i>Control Emotional Responses</i>	1.973	8.013	24,6%
<i>Acceptance of Emotional Response</i>	2.077		25,9%
<b>Total</b>			100%

Berdasarkan tabel 4.6, *Acceptance of Emotional Response* merupakan aspek yang memberikan kontribusi tertinggi terhadap pencegahan perilaku *bullying*, dengan persentase sebesar 25,9%. Adapun aspek lain yang juga membentuk regulasi emosi pada siswa adalah *Strategies to Emotion* dengan persentase 24,8%, *Engaging in Goal Directed Behavior* dengan persentase 24,7%, dan *Control Emotional Responses* dengan persentase 24,6%.

b) Perilaku *Bullying*

Berdasarkan aspek-aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel perilaku *bullying* yakni:

- 1) *Verbal Bullying* =  $\frac{1.487}{3.935} \times 100 = 37,7\%$
- 2) *Physical Bullying* =  $\frac{1.490}{3.935} \times 100 = 37,8\%$
- 3) *Indirect Bullying* =  $\frac{958}{3.935} \times 100 = 24,3\%$

**Tabel 4.7 Aspek Pembentuk Perilaku *Bullying***

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Verbal Bullying</i>	1.487		37,7%
<i>Physical Bullying</i>	1.490	3.935	37,8%
<i>Indirect Bullying</i>	958		24,3%
<b>Total</b>			100%

Berdasarkan tabel 4.7, aspek *verbal bullying* dan *physical bullying* memiliki selisih yang sangat tipis, yakni dengan persentase sebesar 37,7% dan 37,8%. Selisih 0,1% lebih besar dari *verbal bullying* menjadikan aspek *physical bullying* menjadi jenis bullying yang paling banyak dilakukan oleh remaja SMA Bahrul Maghfiroh. Sedangkan *indirect bullying* termasuk dalam jenis *bullying* yang paling jarang dilakukan oleh remaja SMA Bahrul Maghfiroh dengan persentase sebesar 24,3%

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode pengambilan keputusan yang didasarkan kepada analisa data. Uji hipotesis dilakukan untuk menerima atau menolak hipotesis, dalam penelitian ini sendiri hipotesis digunakan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y, dimana variabel X adalah regulasi emosi dan variabel Y adalah perilaku *bullying*, sehingga dalam penelitian ini hipotesis ditentukan dengan melakukan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS 27.0 for Windows*. Dasar pengambilan keputusan ini adalah, apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$  maka terdapat pengaruh antar variabel, dan jika nilai signifikansi  $p > 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh antar variabel. Berikut adalah hasil dari uji hipotesis.

**Tabel 4.8 Uji Regresi Linier Sederhana**

Variabel	R	R Square	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi Perilaku <i>Bullying</i>	0,750	0,562	0,000	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang artinya  $p < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh. Selain itu, nilai R sebesar 0,750 dan R Square sebesar 0,562 menunjukkan bahwa sebesar 56,2%

variasi dari perilaku *bullying* dapat dijelaskan oleh variabel regulasi emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **E. Pembahasan**

### **1. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh**

Regulasi emosi menurut Gross (Gross & Thompson, 2007), merupakan kemampuan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya baik secara sadar maupun tidak sadar dengan cara menunjukkan emosi positif atau menahan emosi negatif yang dihadapi dalam berbagai situasi termasuk situasi buruk sekalipun. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 110 siswa SMA Bahrul Maghfiroh menunjukkan gambaran yang signifikan mengenai tingkat regulasi emosi. Secara umum, sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 54%, yang artinya sebagian besar remaja di SMA Bahrul Maghfiroh mampu mengelola emosinya dengan cukup baik, namun dalam kondisi tertentu masih mengalami kesulitan dalam menahan, mengekspresikan, dan mengarahkan emosinya dengan tepat.

Adapun sebagian siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 46%, dengan artian mereka dapat mengelola emosi dengan sangat baik. Mereka dapat mengalihkan emosi negatif ke aktivitas yang lebih positif, mampu berpikir rasional dalam situasi buruk, serta mampu menerima emosi yang muncul tanpa menyalahkan seseorang dan keadaan. Siswa dengan regulasi emosi tinggi ini cenderung lebih mampu menghindari perilaku agresif dan lebih adaptif dalam berinteraksi sosial, sehingga mereka tidak terlibat dalam tindakan *bullying*.

Penelitian ini menggunakan beberapa aspek dalam mengukur regulasi emosi pada siswa SMA Bahrul Maghfiroh. Aspek yang digunakan, yaitu *Strategies to Emotion, Engaging in Goal Directed Behavior, Control Emotional Responses*, dan *Acceptance of Emotional Response*. Dari analisis yang dilakukan, telah ditemukan bahwa aspek penerimaan terhadap respons emosional (*Acceptance of Emotional Response*) berkontribusi paling banyak dalam pencegah perilaku *bullying* oleh siswa SMA Bahrul Maghfiroh, yakni sebanyak 25,9%. Artinya, siswa mampu menerima perasaan negatif yang muncul menerima emosi yang muncul baik itu marah, kecewa, atau sedih tanpa menghakimi atau berusaha menyangkal. Siswa yang menerima emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman hidup cenderung tidak melampiaskan perasaan tersebut melalui perilaku destruktif seperti *bullying*. Sejalan dengan penelitian Aufi (2022) menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dan memahami emosinya dengan baik akan lebih tahan terhadap dampak *bullying* dan tidak membalas tindakan tersebut secara negatif. Dengan demikian, penerimaan emosi yang sehat dapat berfungsi sebagai perlindungan terhadap perilaku agresif maupun timbulnya trauma berkepanjangan (Fahrnisa, 2022).

Aspek *Strategies to Emotion* juga berkontribusi cukup signifikan terhadap pencegahan perilaku *bullying* oleh siswa SMA Bahrul Maghfiroh, yakni sebanyak 24,8%. Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam memilih dan menggunakan strategi tertentu untuk mengelola emosi yang muncul. Di lingkungan SMA Bahrul Maghfiroh, siswa dengan regulasi emosi sedang cenderung menggunakan strategi kognitif seperti *reappraisal* (menilai ulang situasi secara positif) atau *suppression* (menahan ekspresi emosi) untuk menghadapi situasi yang memicu stres atau konflik, termasuk dalam konteks interaksi sosial yang berpotensi menimbulkan *bullying*. Penelitian sebelumnya oleh Gross dan Thompson (2007)

menunjukkan bahwa penggunaan strategi *reappraisal* berkorelasi dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik dan perilaku agresif yang lebih rendah, sedangkan *suppression* cenderung berasosiasi dengan masalah interpersonal dan kesehatan mental.

Sementara itu, aspek *Engaging in Goal Directed Behavior* memberikan kontribusi dalam pencegah perilaku *bullying* oleh siswa SMA Bahrul Maghfiroh dengan persentase 24,7%. Aspek ini mencerminkan kemampuan siswa untuk tetap fokus pada tujuan meskipun sedang mengalami tekanan emosional. Siswa di SMA Bahrul Maghfiroh yang memiliki regulasi emosi pada tingkat sedang menunjukkan kecenderungan untuk tetap menjalankan tugas akademik atau kegiatan ekstrakurikuler meskipun menghadapi emosi negatif, seperti marah atau kecewa. Hal ini penting karena kemampuan mempertahankan perilaku terarah tujuan dapat mencegah reaksi impulsif yang berujung pada perilaku *bullying*. Temuan ini sejalan dengan penelitian dari Reivich dan Shatte (2003) menyatakan bahwa siswa yang mampu mempertahankan fokus pada tujuan meskipun dalam tekanan emosi memiliki resiliensi emosional yang lebih tinggi dan lebih kecil kemungkinannya melakukan tindakan agresif seperti *bullying*.

Aspek regulasi emosi yang terakhir yaitu *Control Emotional Responses*, aspek ini berkontribusi paling rendah terhadap pencegahan perilaku *bullying* pada siswa SMA Bahrul Maghfiroh dengan persentase 24,6%. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur ekspresi emosi secara sadar agar sesuai dengan norma sosial dan situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa siswa yang memiliki regulasi emosi tinggi cenderung mampu menahan respons negatif seperti memaki, memukul, atau mengejek teman ketika emosi memuncak. Mereka memilih menenangkan diri atau menyampaikan pendapat dengan cara yang lebih rasional. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi

rendah sering merespons secara impulsif, seperti melempar barang atau berkata kasar, yang bisa menjadi bentuk awal dari tindakan bullying. Penelitian dari Cowie dan Jennifer (2008) juga menyatakan bahwa rendahnya kontrol emosi dapat meningkatkan kecenderungan perilaku *bullying*. Hal ini sangat relevan dengan kondisi di SMA Bahrul Maghfiroh, di mana interaksi yang intens antarsiswa dikarenakan sistem pondok yang membuat mereka hidup bersama dalam waktu lama yang dapat meningkatkan gesekan emosi apabila tidak diimbangi dengan regulasi emosi yang baik.

Siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa untuk menahan dorongan dalam melakukan tindakan kekerasan yang mengarah pada *bullying*, dapat menilai situasi dengan lebih objektif, dan memikirkan respon yang tepat dalam menghadapi berbagai situasi. Regulasi emosi yang baik juga menjadi faktor pelindung terhadap keterlibatan dalam perilaku menyimpang seperti bullying. Semakin rendah tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja, maka akan semakin tinggi kecenderungan remaja dalam melakukan tindakan *bullying*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amninus Sabilah (2021), bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku *bullying*, begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi perilaku *bullying*. Hal ini tentu memperkuat temuan bahwa regulasi emosi yang buruk tidak hanya memengaruhi peran sebagai korban, tetapi juga sebagai pelaku bullying.

Kemampuan regulasi emosi turut mempengaruhi koping individu terhadap masalah yang dihadapi, terlebih bagi remaja SMA. Koping positif dipengaruhi oleh emosi-emosi positif dan begitupun koping negatif juga dipengaruhi emosi-emosi negatif. Apabila proses koping yang dilakukan individu gagal maka individu tersebut akan mengalami stres berkepanjangan dan tentunya akan

berpengaruh pula terhadap kesehatan psikologis. Hal ini lah yang menyebabkan individu yang dalam konteks penelitian ini adalah remaja SMA melakukan tindakan menyimpang seperti perilaku *bullying*. Sehingga, peran regulasi emosi sangat penting bagi individu, terkhusus bagi remaja SMA. Hal ini selaras dengan penelitian M. Ken Adi Irwansyah (2017) yang menyatakan bahwa regulasi akan mempengaruhi coping individu terhadap masalah. Coping positif dipengaruhi oleh emosi-emosi yang positif, sementara emosi-emosi negatif lahir dari coping yang tidak efektif, Individu yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki coping yang positif terhadap masalahnya.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan wawancara yang sebelumnya telah dilakukan, menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa menunjukkan tingkat regulasi emosi yang cukup baik (sedang), namun masih terdapat sebagian siswa yang kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Kesulitan ini dapat diwujudkan dalam bentuk ekspresi emosi yang tidak tepat, seperti mudah tersulut amarah, kesulitan mengalihkan perhatian dari emosi negatif, dan kegagalan dalam mempertahankan fokus pada tujuan positif. Hal ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Izza Fahmi Puspitasari (2015) dengan hasil kemampuan regulasi emosi pada subjek penelitian tergolong sedang, hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian tersebut cukup mampu memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosinya sehingga emosinya dapat terkelola cukup baik, namun dalam beberapa kondisi mereka sedikit kesulitan dalam mengekspresikan atau mengelola emosi yang sedang dirasakan.

Selain itu, dinamika sekolah yang berbasis pesantren seperti SMA Bahrul Maghfiroh, tantangan dalam meregulasi emosi bisa jadi lebih kompleks. Sistem pendidikan yang ketat, intensitas

interaksi sosial yang tinggi, serta adanya budaya senioritas dapat memicu emosi-emosi negatif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan emosi yang baik. Seperti yang diungkap dalam wawancara lapangan, beberapa menyatakan bahwa tindakan seperti mengejek, memanggil dengan panggilan yang buruk, hingga memukul dalam konteks bercanda sudah menjadi hal yang lumrah. Budaya semacam ini dapat menurunkan sensitivitas siswa terhadap kekerasan emosional dan memperburuk kemampuan mereka dalam mengenali dan memiliki regulasi emosi yang sehat. Hal ini konsisten dengan penelitian dari Adisty N.F, Arsi G.P.W, dan Netty H. (2024), dengan hasil meskipun berbasis pendidikan agama, kasus bullying dapat terjadi di pondok pesantren. Mempunyai regulasi emosi yang baik menjadi penting, terutama bagi remaja korban bullying. Resiliensi dan kemampuan mengelola emosi negatif membantu remaja menghindari tekanan psikologis.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kemampuan regulasi emosi yang berada pada kategori **sedang**, yang artinya kemampuan siswa ini dalam mengatur dan mengelola emosi sudah cukup baik, namun masih memerlukan penguatan, terutama dalam menghadapi situasi emosional yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk memberikan intervensi sebagai usaha meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa melalui program-program seperti, pelatihan mengelola emosi, konseling, dan penerapan pendidikan karakter yang mengutamakan kesabaran dan empati sebagai bentuk nyata regulasi diri, guna mencegah perilaku-perilaku negatif seperti *bullying* dan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih kondusif dan harmonis.

## 2. Tingkat Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh

Menurut Olweus (Olweus, 1994), *bullying* didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dengan adanya unsur kesengajaan oleh individu maupun kelompok kepada individu yang lebih lemah, baik secara fisik maupun mental dengan tujuan membuat individu tersebut menderita. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Bahrul Maghfiroh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat perilaku *bullying* yang tergolong dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 56%, yang artinya secara umum siswa di SMA Bahrul Maghfiroh tidak banyak terlibat dalam perilaku yang mengarah pada penindasan atau kekerasan terhadap sesama teman sebaya, baik secara fisik, verbal, dan relasional, namun dilain sisi mereka juga tentunya telah melakukan beberapa perilaku yang mengarah pada tindakan *bullying* verbal maupun relasional seperti, mengejek, menggoda, atau memanggil dengan sebutan yang buruk yang masih tergolong dalam tahap ringan. Walaupun termasuk dalam kategori rendah, tindakan tersebut jika dibiarkan terus menerus, maka akan menjadi sesuatu yang fatal dan akan mengganggu bagi orang lain yang merasakan dampak adanya perilaku *bullying*.

Sebaliknya, hanya sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 1%, hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut kemungkinan memiliki masalah psikososial yang lebih serius dari pada siswa yang lain, seperti kurangnya kontrol emosi, rasa dominasi yang tinggi, atau kurangnya empati. Walaupun hanya sebagian kecil, tetapi kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus dari pihak sekolah maupun orang tua agar tidak berkembang menjadi bentuk kekerasan yang lebih serius.

Sementara itu, siswa yang lain memiliki tingkat perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase

sebesar 43 %, dengan artian siswa yang termasuk dalam kategori ini dapat melakukan tindakan *bullying* cukup sering, seperti melakukan perilaku mengejek, berkomentar dengan maksud menghina, hingga melakukan intimidasi fisik ringan, misalnya menepuk punggung disertai ancaman, memukul disertai ejekan, atau menyikut dengan maksud bercanda. Tentunya siswa yang termasuk dalam kategori ini juga perlu mendapatkan perhatian agar tindakan-tindakan yang mengarah dalam perilaku *bullying* tidak menjadi tindakan yang lebih ekstrem.

Penelitian ini menggunakan beberapa aspek dalam mengukur kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMA Bahrul Maghfiroh. Aspek yang digunakan yaitu *verbal bullying*, *physical bullying*, dan *indirect bullying*. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, jenis *bullying* yang banyak dilakukan oleh siswa SMA Bahrul Maghfiroh adalah *physical bullying* atau kekerasan fisik sebanyak 37,8%. Di SMA Bahrul Maghfiroh, jenis *bullying* ini seringkali dilakukan secara samar dan dianggap sebagai bentuk “bercanda” diantara siswa, padahal dalam beberapa kasus tindakan tersebut menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada korban. Olweus (1994) mengatakan bahwa *physical bullying* merupakan bentuk paling nyata dan mudah diidentifikasi. Namun, dalam lingkungan sekolah pesantren, bentuk kekerasan fisik ini kerap kali dibenarkan sebagai bagian dari *senioritas* atau tradisi. Penelitian oleh Nurwahidah, Novendawati, dan Veronica (2021) juga mengungkapkan bahwa pelaku *physical bullying* cenderung mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi dan cenderung mendominasi secara fisik untuk menunjukkan kekuatan. Fenomena ini sejalan dengan dinamika yang ditemukan di lapangan, dimana siswa laki-laki lebih menunjukkan ekspresi emosinya melalui tindakan agresif fisik, terutama jika tidak didukung oleh regulasi emosi yang baik.

Hasil analisis mengenai *physical bullying* diatas berkaitan dengan perilaku *verbal bullying* dengan persentase 37,7%, yang memiliki selisih tipis dengan bullying fisik. Di SMA Bahrul Maghfiroh, perilaku *verbal bullying* ditemukan dalam bentuk candaan yang berlebihan, ejekan terhadap fisik atau prestasi, serta pemberian label negatif pada siswa tertentu yang dilakukan secara berulang dengan tujuan mempermalukan atau merendahkan. Penelitian sebelumnya oleh Olweus (1994) menegaskan bahwa *verbal bullying* merupakan bentuk intimidasi yang paling sering terjadi di sekolah dan seringkali dianggap “ringan”, padahal dampaknya bisa sangat serius terhadap perkembangan psikologis remaja. Penelitian oleh Ellisyani dan Kiki (2016) juga menegaskan bahwa bentuk verbal ini seringkali luput dari perhatian karena dianggap tidak membahayakan secara fisik, padahal dapat merusak harga diri korban secara signifikan (Diti & Setiawan, 2016a). Dalam konteks pesantren yang menjunjung nilai sopan santun, perilaku seperti ini seharusnya menjadi perhatian utama karena berpotensi merusak nilai keislaman yang diajarkan.

Selain kedua jenis perilaku bullying yang telah dijelaskan di atas, terdapat juga jenis perilaku *bullying* tidak langsung (*indirect bullying*) yang menjadi jenis *bullying* yang paling jarang dilakukan dengan persentase 24,3%. Bentuk ini paling sulit dideteksi karena tidak dilakukan secara terang-terangan, namun dapat menyebabkan korban merasa terisolasi dan mengalami tekanan psikologis yang berat. Di SMA Bahrul Maghfiroh, bentuk ini muncul melalui tindakan pengabaian atau pembentukan kelompok eksklusif yang tidak melibatkan siswa tertentu karena dianggap “berbeda” atau “tidak cocok”. Olweus (1994) menekankan bahwa *indirect bullying* merupakan bentuk yang sangat merusak harga diri korban karena bertujuan memutuskan hubungan sosialnya. Penelitian dari Wardah (2020) juga menyatakan bahwa remaja korban *indirect bullying* sering kali tidak menyadari bahwa mereka sedang dibully karena

perilaku pelaku sangat halus dan manipulatif. Hal ini membuat jenis *bullying* ini perlu mendapatkan perhatian lebih dalam konteks intervensi sosial dan psikologis di sekolah.

Tingkat *bullying* yang tergolong rendah mengindikasikan bahwa masih adanya perilaku *bullying* dalam skala yang kecil dan tindakan-tindakan yang mengarah pada perilaku *bullying* sering kali diwajarkan di lingkungan SMA Bahrul Maghfiroh ini. Sehingga perilaku tersebut telah menjadi bagian dari interaksi sosial yang relatif sering muncul dalam keseharian siswa di lingkungan sekolah. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa perilaku *bullying* tidak selalu didasari oleh niatan jahat, namun sering kali perilaku *bullying* dilakukan atas dasar ingin membela harga dirinya, adanya keinginan untuk lebih unggul dari yang lain, atau keinginan mendominasi dalam kelompok. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan Grista N. A. Damanik dan Ratna Djuwita (2019), dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung melakukan *bullying* sebagai bentuk pencarian identitas atau bentuk dominasi dalam kelompok pertemanan.

Selain itu, persepsi siswa SMA Bahrul Maghfiroh terhadap perilaku *bullying*, yang dijelaskan saat observasi dan wawancara lapangan, ditemukan bahwa beberapa perilaku seperti memukul dengan maksud bercanda atau memanggil teman dengan nama orang tua sering dianggap sebagai hal yang lumrah dan bukan bentuk perundungan serius. Walaupun secara objektif tindakan tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku *bullying*, persepsi siswa yang menganggap tindakan-tindakan tersebut sebagai bagian dari interaksi sosial biasa bisa membuat insiden-insiden tersebut tidak dilaporkan atau tidak dianggap sebagai masalah serius, yang pada akhirnya menurunkan persepsi umum tentang keberadaan *bullying*. Temuan ini didukung oleh penelitian Aufo (2022), yang menemukan bahwa korban *bullying* dengan regulasi emosi yang baik cenderung

menganggap perundungan sebagai pengalaman yang tidak terlalu berdampak dalam kehidupan mereka, bahkan kadang tidak dianggap sebagai tindakan yang menyakitkan.

Meskipun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *bullying* siswa SMA Bahrul Maghfiroh termasuk dalam kategori rendah, namun perilaku *bullying* masih menjadi isu yang signifikan di sekolah ini. Faktor-faktor lain seperti, adanya pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan dari pihak sekolah saat siswa melakukan interaksi diluar kelas, dan buruknya hubungan siswa dengan orang tua juga dapat mempengaruhi terjadinya tindakan *bullying* disekolah. Selain itu, Siswa yang berada dalam lingkungan sosial yang permisif terhadap kekerasan atau candaan kasar cenderung akan meniru perilaku tersebut dan menjadikannya sebagai hal yang biasa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suib dan Ayuni Safitri (2022), yang menyatakan bahwa faktor lingkungan sekolah, pola asuh orang tua, serta pengaruh kelompok sebaya turut menentukan tingkat keterlibatan remaja dalam perilaku *bullying* (Suib & Safitri, 2022).

Berdasarkan penjelasan hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kecenderungan perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori **rendah**, yang artinya siswa yang termasuk dalam kategori ini cenderung tidak terlibat dalam perilaku *bullying* secara signifikan, namun bukan berarti mereka sama sekali tidak melakukan tindakan *bullying*. Beberapa diantara mereka masih ada yang menunjukkan keterlibatan perilaku *bullying* dalam bentuk verbal ataupun relasional dalam skala kecil.

Oleh karena itu secara keseluruhan, penting bagi pihak sekolah untuk melakukan intervensi yang terarah, baik melalui tindakan preventif maupun kuratif. Upaya seperti penguatan

program bimbingan dan konseling, pelatihan keterampilan sosial, serta pembentukan komunitas suportif antar siswa dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam menekan angka perilaku *bullying*, terutama pada siswa yang memiliki kecenderungan perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori tinggi dan sedang.

### **3. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Bahrul Maghfiroh, ditemukan bahwa adanya pengaruh signifikan yang bersifat positif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi kontribusi sebesar 56,2% terhadap pencegahan perilaku *bullying*. Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam mengelola/meregulasi emosi mereka, maka semakin rendah kecenderungan remaja untuk terlibat dalam tindakan *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting dalam mengendalikan perilaku agresif seperti perilaku *bullying* yang tentunya dapat merugikan orang lain baik secara fisik maupun psikologis.

Regulasi emosi merupakan proses penting dalam pengelolaan emosi seseorang, terutama bagi remaja. Karena masa remaja merupakan masa dimana individu sedang berada dalam fase perkembangan emosi yang dinamis dan kompleks, yang ditandai dengan pencarian jati diri, perubahan hormon, serta tantangan dalam mengelola emosi secara adaptif. Remaja yang kesulitan dalam meregulasi emosinya, seperti marah, kecewa, atau cemburu, cenderung mencari pelampiasan dalam bentuk agresi yang bisa mengarah pada perilaku *bullying*, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun relasional. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor pelindung bagi diri sendiri yang penting dalam mencegah munculnya perilaku negatif tersebut. Hal ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda Wulan Sari (2023), dengan hasil individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengontrol diri untuk tidak melakukan tindakan agresifitas dan lebih memiliki rasa empati terhadap orang lain, sehingga mereka mampu menghindari perilaku yang berpotensi menyakiti orang lain baik secara verbal maupun fisik.

Hasil dari penelitian ini juga selaras dengan konsep yang dikemukakan oleh Gross (Gross & Thompson, 2007), yang menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, bagaimana mereka mengalaminya, serta bagaimana cara mereka mengekspresikan emosi tersebut. Dalam konteks remaja, regulasi emosi memainkan peran penting dalam pengendalian diri dan penyesuaian sosial karena masa remaja merupakan periode perkembangan emosional yang dinamis dan penuh tantangan. Tanpa pengelolaan emosi yang baik, remaja cenderung melampiaskan emosi negatif mereka melalui tindakan-tindakan yang menyimpang, salah satunya adalah *bullying*. Selain itu, Santrock (Santrock, 2010) juga menjelaskan bahwa salah satu penyebab utama remaja terlibat dalam perilaku *bullying* adalah karena mereka tidak mampu mengelola emosinya secara efektif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwadi, Said, Agus, dan Wahyu (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran signifikan dalam menurunkan kecenderungan perilaku *bullying*. Dalam konteks penelitian ini, sebagian besar siswa juga memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang hingga tinggi, yang memungkinkan mereka mampu mengelola perasaan negatif seperti marah, kecewa, atau frustrasi, sehingga tidak dilampiaskan melalui tindakan agresif terhadap teman sebayanya. Dengan kata lain, remaja/siswa yang mampu mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosinya dengan

tepat cenderung tidak melampiaskan perasaan negatif mereka melalui tindakan agresif seperti *bullying*.

Dengan demikian, secara keseluruhan hasil dari penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 56,2% dalam aspek psikologis yang dapat digunakan sebagai pencegah terjadinya perilaku *bullying* pada siswa di sekolah. Tidak hanya itu, hasil dari penelitian ini selain sebagai pendukung teori dan temuan sebelumnya, juga bisa digunakan sebagai peluang diadakannya intervensi yang relevan dan kontekstual di lingkungan sekolah seperti SMA Bahrul Maghfiroh khususnya bagi korban *bullying*, agar dampak yang dirasakan oleh korban dapat diminimalisir.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di SMA Bahrul Maghfiroh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori sedang, dengan persentase sebesar 54 %, sedangkan siswa yang lainnya memiliki kemampuan regulasi emosi yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 46%.
2. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Bahrul Maghfiroh memiliki kecenderungan perilaku *bullying* yang termasuk dalam kategori rendah, dengan persentase sebesar 56%, sedangkan beberapa siswa termasuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 43%, dan sebanyak 1% siswa termasuk dalam kategori tinggi.
3. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 56,2% terhadap pencegahan perilaku *bullying*, yang artinya hipotesis diterima. Dengan adanya pengaruh signifikan ini menunjukkan bahwa semakin tingkat regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka akan semakin kecil kecenderungan siswa untuk terlibat dalam perilaku *bullying*.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Di SMA Bahrul Maghfiroh, maka berikut adalah saran yang dapat diberikan:

### **1. Bagi Siswa**

Saran yang dapat diberikan kepada seluruh siswa SMA Bahrul maghfiroh adalah perlu adanya peningkatan dalam kemampuan meregulasi emosi, terutama dalam situasi saat mengalami stres dengan masalah yang rumit, saat terlibat konflik, atau mengalami tekanan akademik, hal ini dapat dilakukan dengan mengalihkan pada hal-hal positif di sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler yang akan menambah relasi, rasa empati, dan kepedulian sosial. Selain itu, perlu bagi siswa untuk terus belajar memahami perasaan yang sedang dirasakan dan mampu mengelola emosi dengan tepat, agar siswa tidak melakukan tindakan-tindakan negatif seperti perilaku *bullying* yang tentunya akan merugikan diri sendiri maupun orang lain dan dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik juga dapat menjalin keharmonisan dalam hubungan sosial.

### **2. Bagi Sekolah dan Guru**

Saran yang dapat diberikan kepada pihak sekolah dan seluruh tenaga pendidik adalah perlu bagi sekolah untuk mengadakan kegiatan pembinaan khusus untuk mencegah perilaku *bullying* yang terjadi pada siswa di SMA Bahrul Maghfiroh, meminimalisir dampak dari adanya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah, serta mediator bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi (regulasi emosi). Sehingga, akan terciptanya lingkungan sekolah yang suportif dan dapat menjadikan siswa tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan dalam melakukan peneliti selanjutnya guna memperdalam dan memperluas cakupan selanjutnya. Untuk meningkatkan generalisasi temuan, peneliti

selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek dengan mengambil subjek dari sekolah lain yang memiliki karakteristik yang sama dan peneliti selanjutnya juga dapat lebih dalam mengkaji lebih dalam faktor-faktor spesifik yang mencegah siswa dari perilaku *bullying*, seperti hubungan keluarga, pengaruh teman sebaya positif, atau aspek religiusitas. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang lebih beragam seperti menggunakan metode campuran (mixed-method), dengan mengembangkan instrumen kualitatif, seperti wawancara dan observasi, untuk melengkapi data kuantitatif dan memahami dinamika sosial serta emosi siswa secara lebih mendalam.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2017). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA SMK NAMIRA TECH NUSANTARA MEDAN*.
- Aini, K. (2023). Tinjauan Naratif: Isu Gender Pada Perilaku Bullying di Kalangan Remaja. *Journal of Education for All (EduFA)*, 1(2), 2023–2097.
- Apriliani, S., Astuti, I. T., & Wijayanti, K. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–137. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1219>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*.
- Cahyo, S. D. (2024). *PENGARUH KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP BULLYING SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 JABON*.
- Diti, E. N., & Setiawan, K. C. (2016). *REGULASI EMOSI PADA KORBAN BULLYING DI SMA MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG*. 2(1), 1–23.
- Fahrnisa, A. R. (2022). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12–22. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.14384>
- Fauziah, D. R., & Mulkiyah. (2023). Bullying dalam Perspektif Ke-Islaman. *Journal Islamic Education*, 1(3), 643–654.
- Fazrin Tauvan H. (2016). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU BULLYING*.
- Febriani, N. A., & Ahmad, K. (2019). REGULASI EMOSI BERBASIS AL-QURAN DAN IMPLEMENTASINYA PADA KOMUNITAS PUNK TASAWUF UNDERGROUND. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman*, 3(2), 280–288. <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v3i2.45>
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja Di SMK-TI Pembangunan Cimahi. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.31595/lindayasos.v6i1.1177>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>
- Hasanah, U. (2016). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi pada perilaku bullying di pondok pesantren [Unpublished magister thesis]. In *Universitas Medan Area*.

- Lalang, A. C., Selly, J. B., & Christianto, H. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF DAN KUALITATIF*.
- Lela, N. (2023). *regulasi emosi pada proses penerimaan diri remaja dengan keluarga broken home*.
- Nurwahidah, Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). *HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA DI DKI JAKARTA* (Vol. 2).
- Olweus, D. (1994). Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(7), 1171–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1994.tb01229.x>
- Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(6), 5150–5160. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1422>
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN BULLYING PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 MAKASSAR. In *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E* (Vol. 2, Issue 1). <https://news.detik.com>
- Purwadi. (2021). *REGULASI DIRI DALAM EMOSI: STRATEGI KONSELOR UNTUK MEREDUKSI AGRESIVITAS SISWA*.
- Purwanto. (2018). *TEKNIK-PENYUSUNAN-INSTRUMEN-UJI-VALIDITAS-DAN-RELIABILITAS-PENELITIAN-EKONOMI-SYARIAH*.
- Puspitasari, I. F. (2015). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA*.
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbah, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Riauskina, I. I., Djuwita, R., & Soesetio, S. R. (2005). "Gencet-Gencetan" di Mata Siswa/Siswi Kelas I SMA: Naskah Kognitif Tentang Arti, Skenario, dan Dampak "Gencet-Gencetan."
- Romadhoni, T. D. (2022). *PENGARUH KONSEP DIRI DAN REGULASI EMOSI TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI* (Vol. 9).
- Sabilah, A. (2021). *PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU BULLYING PADA SANTRI ASRAMA NAFAHATUL MUSHAHADAH PONDOK PESANTREN DARUSSALAM PUTRI SELATAN BLOKAGUNG KABUPATEN BANYUWANGI*.

- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development* (13th ed.). [www.onlinedoctranslator.c](http://www.onlinedoctranslator.c)
- Septiyanah. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN PERILAKU BULLYING PADA SISWA SMP NUSANTARA BANDAR LAMPUNG*.
- Sugiono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R & D*.
- Suib, & Safitri, A. (2022). Perilaku Bullying Remaja Dipengaruhi Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 7(2).
- Ulya, M., Nurliana, & Sukiyat. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an. *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir)*, 4(2), 159–184.
- Umasugi, S. C. (2015). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN RELIGIUSITAS DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA*.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183–192. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410>

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 Surat Ijin Pra Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang 65144 Telepon 0341-558916. Website fpsi.un-malang.ac.id

Nomor : 304/FPsi.1/PP.009/2/2025  
Hal : IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI

20 Februari 2025

Kepada Yth.  
Kepala SMA Bahrul Maghfiroh Malang  
Pondok Pesantren Bahrul Maghfiroh, Tlogomas,  
Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur  
di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya proses penyusunan skripsi bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin melakukan kegiatan **observasi pra skripsi**, kepada:

Nama / NIM : AYU ANDINI MAULIDINA / 210401110084  
Judul Proposal : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah  
Dosen Pembimbing : 1. Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog  
2. Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

Tempat Observasi : SMA Bahrul Maghfiroh Malang  
Tanggal Observasi : 24-02-2025 s.d 03-03-2025  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Para Wakil Dekan;  
3. Ketua Jurusan;  
4. Arsip.

## Lampiran 2 Sura Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon 0341-558916, Website: [fpsi.uin-malang.ac.id](http://fpsi.uin-malang.ac.id)

Nomor : 386/FPsi.1/PP.009/3/2025

10 Maret 2025

Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Kepala SMA Bahrul Maghfiroh Malang  
Jl. Joyo Agung No. 2 Tlogomas, Lowokwaru, Malang  
di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AYU ANDINI MAULIDINA/210401110084  
Tempat Penelitian : SMA Bahrul Maghfiroh Malang  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying Pada Remaja di SMA Bahrul Maghfiroh  
Dosen Pembimbing : 1. Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog  
2. Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog  
Tanggal Penelitian : 06-03-2025 s.d 13-03-2025  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.*

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:  
1. Dekan;  
2. Wakil Dekan 2 dan 3;  
3. Ketua Prodi;  
4. Kabag Tata Usaha.

### **Lampiran 3 Skala Penelitian**

#### **Pengantar**

Pada kuesioner ini tidak ada jawaban benar atau salah, sehingga teman-teman tidak perlu merasa ragu untuk menjawab. Hasil dari kuesioner ini tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait dengan diri teman-teman. Identitas responden hanya diketahui oleh peneliti dan data-data yang diberikan terjaga kerahasiaannya. Untuk itu saya memohon kesediaan teman-teman mengisi kuesioner penelitian dibawah ini dengan jujur sesuai dengan kondisi teman-teman saat ini. kerjakan kuesioner sesuai dengan petunjuk dibawah ini.

#### **Identitas Diri**

Nama/Inisial :

Usia :

Kelas :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Isilah identitas pada tempat yang tersedia
2. Bacalah dan pahami pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama
3. Berilah tanda centang ( $\surd$ ) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang sesuai dan pastikan jangan sampai ada yang terlewat

#### **Keterangan Jawaban**

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

### Kuesioner Variabel (X) Regulasi Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memilih diam ketika saya marah				
2	Saya melakukan pekerjaan lain untuk menghilangkan kekesalan saya				
3	Saya mencari kesibukan saat saya sedang sedih				
4	Saya tetap bisa tenang menghadapi apapun, meskipun dalam keadaan marah				
5	Saya berusaha menghibur diri saat sedang sedih				
6	Saya selalu berusaha tenang agar tidak terpancing emosi				
7	Selalu ada hikmah yang saya ambil ketika saya sedang merasa kecewa				
8	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara berpikir saya				
9	Ketika sedang marah saya berusaha untuk berbicara dengan nada suara rendah				
10	Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin saya katakan				
11	Saya pergi kesuatu tempat untuk menenangkan diri saya				
12	Saat stres saya berusaha tetap tenang				
13	Ketika saya marah, apapun bisa saya lakukan tanpa memikirkan akibatnya				
14	Saya sulit mengatasi suatu masalah sehingga tidak terselesaikan dengan baik				
15	Saya sulit menenangkan diri saya kembali ketika saya emosi				
16	Sulit bagi saya untuk mengatasi kemarahan yang saya rasakan				

17	Saya sulit menyembunyikan kemarahan yang saya rasakan				
18	Saya selalu terpengaruh emosi ketika saya sudah berusaha untuk tenang				
19	Saya sulit berpikir jernih saat emosi sedang menggebu-gebu				
20	Saya mudah terpengaruh emosi				
21	Saya selalu berbicara kasar dengan orang lain ketika sedang marah				
22	Ketika saya marah, saya sulit bersikap biasa saja didepan orang lain				
23	Saya sulit merubah rasa kesal ketika ingin bersikap baik				
24	Ketika kecewa dengan orang lain, saya melampiaskan dengan cara melemparkan barang-barang yang ada disekitar saya				

### Kuesioner Variabel (Y) Perilaku Bullying

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengejek seseorang karena warna kulit				
2	Saya mengejek seseorang karena ras/suku mereka				
3	Saya mengejek seseorang karena ciri-ciri fisiknya				
4	Saya mengejek seseorang karena logat mereka				
5	Saya menertawakan seseorang agar dia malu				
6	Saya tidak memanggil orang lain dengan julukan yang tidak mereka sukai				
7	Saya tidak mengejek seseorang atau keluarganya				
8	Saya tidak memukul seseorang				
9	Saya tidak menendang seseorang				
10	Saya mencakar seseorang				

11	Saya meminta barang seseorang secara paksa				
12	Saya tidak pernah mengambil barang orang lain				
13	Saya merusak barang milik orang lain				
14	Saya tidak memaksa seseorang untuk memukul teman sekelas yang lain				
15	Saya tidak memaksa seseorang untuk menyinggung teman sekelas yang lain				
16	Saat kesal, saya mengancam seseorang				
17	Saya menggoda teman lawan jenis dengan cuitan				
18	Saya tidak memperbolehkan seseorang bergabung dengan teman-teman sekelas				
19	Saya menggunakan <i>social media</i> untuk menyinggung teman kelas				

## Lampiran 4 Lembar Expert Judgement Skala Regulasi Emosi

### SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Novia Solichah, M.Psi.

NIP : 199406162019082001

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrument penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul, “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMA Bahrul Maghfiroh” yang dibuat oleh:

Nama : Ayu Andini Maulidina

NIM : 210401110084

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan instrument lembar penilaian tersebut (√)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran

Tidak layak

Catatan (bila perlu)

Silahkan digunakan untuk turun lapangan

.....  
 .....

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 02 Maret 2025  
 Validator,



Dr. Novia Solichah, M.Psi.  
 NIP. 19940217201911202269

### **LEMBAR EXPERT JUDGMENT**

Judul Penelitian : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMA Bahrul Magfiroh

Penyusun : Ayu Andini Maulidina

Validator : Dr. Novia Solichah, M.Psi.

Tanggal : 02 Maret 2025

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar expert judgment ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli
2. Dimohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberikan tanda (checklist) pada kolom penilaian yang angkanya sesuai penilaian aitem dilakukan dengan cara memberikan angka 1 (tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan) pada blanko yang telah disediakan. Semakin mendekati angka 1 maka penilaian semakin tidak relevan, dan semakin mendekati angka 5 maka penilaian semakin relevan
3. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar expert judgment ini. Saya ucapkan terima kasih

### **SKALA REGULASI EMOSI**

No	Indikator Regulasi Emosi	Aitem	Nilai Relevansi				
			1	2	3	4	5
1	Mengalihkan masalah dengan cara mengalihkan ke hal-hal positif	Saya memilih diam ketika saya marah					√
		Saya melakukan pekerjaan lain untuk menghilangkan kekesalan saya					√

		Saya mencari kesibukan saat saya sedang sedih					√
		Ketika saya marah, apapun bisa saya lakukan tanpa memikirkan akibatnya					√
		Saya sulit mengatasi suatu masalah sehingga tidak terselesaikan dengan baik					√
		Saya sulit menenangkan diri saya kembali ketika saya emosi					√
2	Mampu berpikir dan melakukan hal yang positif walaupun dalam keadaan buruk	Saya tetap bisa tenang menghadapi apapun, meskipun dalam keadaan marah					√
		Saya berusaha menghibur diri saat sedang sedih					√
		Saya selalu berusaha tenang agar tidak terpancing emosi					√
		Sulit bagi saya untuk mengatasi kemarahan yang saya rasakan					√
		Saya sulit menyembunyikan kemarahan yang saya rasakan					√
		Saya selalu terpengaruh emosi ketika saya sudah berusaha untuk tenang					√
3	Mampu mengontrol emosi dan menunjukkan respon emosi yang positif	Selalu ada hikmah yang saya ambil ketika saya sedang merasa kecewa					√
		Saya mengendalikan emosi dengan mengubah cara berpikir saya					√
		Ketika sedang marah saya berusaha untuk berbicara dengan nada suara rendah					√

		Saya sulit berpikir jernih saat emosi sedang menggebu-gebu					√
		Saya mudah terpengaruh emosi					√
		Saya selalu berbicara kasar dengan orang lain ketika sedang marah					√
4	Mampu menerima dan merasakan suatu peristiwa	Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin saya katakan					√
		Saya pergi kesuatu tempat untuk menenangkan diri saya					√
		Saat stres saya berusaha tetap tenang					√
		Ketika saya marah, saya sulit bersikap biasa saja didepan orang lain					√
		Saya sulit merubah rasa kesal ketika ingin bersikap baik					√
		Ketika kecewa dengan orang lain, saya melampiaskan dengan cara melemparkan barang-barang yang ada disekitar saya					√

Lampiran 5 Lembar *Expert Judgement* Skala Perilaku *Bullying*

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT  
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abd. Hamid Cholili, M.Psi  
NIP : 19890602201911201270

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrument penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMA Bahrul Maghfiroh :

Nama : Ayu Andini Maulidina  
NIM : 210401110084  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan instrument lembar penilaian tersebut (✓)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi  
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran  
 Tidak layak

Catatan (bila perlu)

.....  
.....  
.....

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 03 Maret 2025  
Validator,



Abd. Hamid Cholili, M.Psi  
NIP. 19890602201911201270

## LEMBAR EXPERT JUDGEMENT

Judul Penelitian : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMA Bahrul Maghfiroh

Penyusun : Ayu Andini Maulidina

Validator : Abd. Hamid Cholili, M.Psi

Tanggal : 03 Maret 2025

Petunjuk Pengisian :

1. Lembar expert judgement ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/Ibu sebagai konsultan ahli.
2. Dimohon Bapak/Ibu berkenan untuk memberikan penilaian pada setiap aitem dengan memberikan tanda  $\checkmark$  (checklist) pada kolom penilaian yang angkanya sesuai. Penilaian aitem dilakukan dengan cara memberikan angka 1 (tidak relevan) sampai dengan 5 (sangat relevan) pada blanko yang telah disediakan. Semakin mendekati angka 1 maka penilaian semakin tidak relevan, dan semakin mendekati angka 5 maka penilaian semakin relevan.
3. Komentar atau saran Bapak/Ibu mohon ditulis pada kolom yang telah disediakan. Atas kesedian Bapak/ibu untuk mengisi lembar expert judgement ini, saya ucapkan terima kasih.

**FORMAT VALIDASI INSTRUMEN AIKEN'S V**

No	Indikator Perilaku Bullying	Aitem	Nilai relevansi				
			1	2	3	4	5
1.	Menggoda, mencela, mengejek, menyebarkan gosip, dan memanggil nama dengan julukan	Saya mengejek seseorang karena warna kulit atau <del>ras</del> /suku mereka <i>ras &amp; suku</i>					✓
		Saya mengejek seseorang karena ciri-ciri fisiknya					✓
		Saya mengejek seseorang karena logat mereka					✓
		Saya menertawakan seseorang agar dia malu					✓
		Saya tidak memanggil orang lain dengan julukan yang tidak mereka sukai ✓					✓
		Saya tidak mengejek seseorang <del>atau</del> keluarganya ✓					✓
		Saya tidak memukul, menendang, atau mendorong seseorang ✓ <i>baik &amp; baik</i>					✓
2.	Memukul, mendorong, menendang, menjepit, merusak barang	Saya menjambak seseorang atau mecakarnya <i>baik</i>					✓
		Saya meminta <del>uang</del> atau barang seseorang secara paksa <i>baik</i>					✓
		Saya tidak mengambil <del>uang</del> atau barang orang lain ✓					✓
		Saya merusak barang milik orang lain					✓
		Saya tidak memaksa seseorang untuk memukul / menyinggung teman sekelas yang lain ✓ <i>baik</i>					✓
		Saya mengancam seseorang, <del>baik</del> saya <i>baik</i>					✓
		Saya tidak <del>menejek</del> seseorang karena gaya mereka berperilaku ✓ <i>mengganggu</i>					✓
3.	Membuat mimik dengan isyarat kotor, Mengancam, Sengaja mengucilkan, Menolak membantu orang lain	Saya mengikuti seseorang di sekolah ataupun di luar sekolah					✓
		Saya menggoda teman lawan jenis <i>baik</i>					✓
		Saya mengikut <del>sesorang</del> di sekolah <i>baik</i>					✓

si

		Saya tidak memperbolehkan seseorang bergabung dengan teman-teman sekelas					✓
		Saya tidak peduli dengan seseorang, jika tidak suka dengan orang tersebut. ✓				✓	
		Saya tidak menghasut teman sekelas tidak menyukai seseorang ✓	✓				
		Saya menggunakan <i>social media</i> untuk menyakiti <del>menyinggung</del> teman kelas					✓

## Lampiran 6 Tabulasi Skala Penelitian

### Variabel X (Regulasi Emosi)

3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	71
4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	82
2	3	3	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	66
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	64
4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	76
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	69
4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	1	4	76
3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	71
4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	1	3	3	1	3	2	76
3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	82
4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	72
4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	88
4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	70
2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	72
3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	4	64
4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	87
2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	1	1	2	1	3	4	4	3	4	76
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
2	3	2	2	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	1	3	2	3	1	2	2	3	3	3	63
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	67
3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	84
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	4	65
3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	85
3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	70
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	1	3	4	2	75
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	73
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	1	2	4	4	2	4	72
4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2	1	1	2	2	1	2	4	2	1	1	4	66
3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	67
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	91



3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	4	67
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	68
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	66
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	88
3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	1	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	1	1	1	4	4	2	4	68
3	2	3	3	3	4	3	2	1	1	1	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	68
3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	4	4	68
3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	67
4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	81
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	76
3	4	4	4	4	2	1	1	1	4	4	3	4	4	4	2	1	4	4	1	3	1	4	2	69
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	2	3	4	1	1	4	78
3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	4	75
2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	4	55
3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	76
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	75
4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	76
3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	76
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	73
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96
4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	4	67
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	71
4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	4	67
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	80
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	69
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	79
4	4	2	2	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	1	4	75
3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	73
4	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	70
3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	72
4	2	2	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	4	71

2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	75
4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	71
2	3	1	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	60
3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	77
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72

### Variabel Y (Perilaku *Bullying*)

2	2	3	2	2	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	42
1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	32
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	31
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	46
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	41
1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	4	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	39
2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	39
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
2	2	2	2	1	4	4	3	3	1	1	4	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	42
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	31
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	23
2	2	2	2	2	3	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	2	2	2	1	2	2	1	37
2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	1	4	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	45
1	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	2	4	1	1	1	1	1	1	49
1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	4	2	2	1	4	2	2	33
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	26
1	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	4	1	3	3	1	2	2	1	2	2	1	1	35
1	1	1	1	2	3	4	3	3	1	1	4	1	4	4	4	2	1	1	1	1	1	1	39
2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	2	37
2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	44
1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	41
2	2	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	44

2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	22
1	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	30
2	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	33
1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	44
1	1	2	1	1	4	4	3	3	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	36
3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	32
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	31
1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	40
2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	1	2	1	2	2	4	1	1	1	35
1	1	1	1	1	2	4	4	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	31
4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	26
2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	31
1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	1	2	2	3	3	3	1	2	1	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	22
3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	34
2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	43
2	2	3	2	2	2	2	4	4	2	1	3	3	2	2	1	4	2	2	45
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	36
1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	25
1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	25
2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	41
1	1	1	3	2	2	1	2	2	3	4	1	2	2	2	2	1	1	1	34
2	2	3	2	1	2	1	3	3	1	1	2	2	4	4	2	1	1	1	38
1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	30
4	4	4	4	4	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	51
1	1	1	1	1	3	4	4	4	1	2	4	1	2	2	1	1	1	1	36
2	2	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	37
1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	34

1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	25
2	2	1	2	1	3	4	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	29
2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	41
2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	1	4	4	2	1	2	44
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	40
1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38
1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	31
2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	40
2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	4	1	32
2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	4	2	3	3	2	3	2	39
3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	1	3	43
1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	3	4	1	45
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	52
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	35
1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	25
2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	34
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	2	1	4	4	1	2	2	40
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	40
3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	3	1	3	1	1	2	2	4	51
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	4	4	1	1	1	39
1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	4	4	1	1	1	34
1	1	2	2	2	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	43
1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	33
2	2	3	1	2	3	3	2	2	1	1	4	1	4	4	3	4	1	44
1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	26
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	40

1	1	1	1	1	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	40
2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	33
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	50
1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	36
2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	1	4	4	2	1	2	2	44
2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	41
3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	43
3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	44
1	1	2	2	1	4	4	3	3	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	38
1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	31
1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	25
1	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	4	3	2	2	3	1	1	1	35
2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	31
4	4	4	4	3	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	3	4	4	4	62

## Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala Penelitian

### Variabel X (Regulasi Emosi)

#### *Factor loadings*

Factor	Indicator	Estimate	Std. error	Z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Strategies to emotion regulation	V1	1.000	0.000			1.000	1.000
	V2	0.533	0.170	3.137	0.002	0.200	0.865
	V3	0.554	0.217	2.097	0.036	0.300	0.879
	V4	0.579	0.246	2.353	0.019	0.097	1.061
	V5	0.792	0.239	3.308	< .001	0.323	1.261
	V6	0.802	0.261	3.069	0.002	0.290	1.315
Engaging in goal directed behavior	F1	1.000	0.000			1.000	1.000
	F2	0.800	0.214	3.743	< .001	0.381	1.219
	F3	0.787	0.286	2.756	0.006	0.227	1.347
	F4	0.784	0.210	3.735	< .001	0.373	1.196
	F5	0.576	0.309	1.866	0.062	0.209	1.182
	F6	0.739	0.220	1.718	0.086	0.403	0.811
Control emotional responses	K1	1.000	0.000			1.000	1.000
	K2	0.879	0.305	2.887	0.004	0.282	1.476
	K3	0.724	0.166	4.360	< .001	0.398	1.049
	K4	0.857	0.162	5.160	< .001	0.518	1.153
	K5	0.836	0.206	1.873	0.061	0.520	0.791
	K6	0.541	0.143	2.907	0.004	0.218	0.694
Acceptance of emotional response	L1	1.000	0.000			1.000	1.000
	L2	0.697	0.289	2.411	0.016	0.131	1.264
	L3	0.629	0.237	2.650	0.008	0.164	1.095
	L4	0.535	0.293	1.479	0.139	0.141	1.007
	L5	0.777	0.331	2.349	0.019	0.129	1.426
	L6	0.864	0.160	1.768	0.077	0.310	3.938

### Variabel Y (Perilaku *bullying*)

#### *Factor loadings*

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Verbal Bullying	V1	1.000	0.000			1.000	1.000
	V2	0.950	0.090	12.885	< .001	0.984	1.337

*Factor loadings*

Factor	Indicator	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Physical Bullying	V3	0.808	0.102	11.206	< .001	0.941	1.340
	V4	0.901	0.098	9.981	< .001	0.784	1.167
	V5	0.945	0.090	9.895	< .001	0.716	1.069
	V6	0.549	0.159	-2.593	0.010	-0.724	-0.101
	V7	0.528	0.180	-1.076	0.282	-0.547	0.159
	F1	1.000	0.000			1.000	1.000
	F2	0.607	0.052	18.811	< .001	0.871	1.073
	F3	0.287	0.052	19.566	< .001	0.913	1.117
	F4	-0.024	0.068	-0.214	0.831	-0.147	0.118
	F5	0.603	0.070	-0.146	0.884	-0.148	0.128
	F6	0.581	0.060	0.822	0.411	-0.068	0.167
	F7	0.518	0.105	4.571	< .001	0.275	0.689
	F8	0.636	0.066	1.473	0.141	-0.032	0.227
Indirect Bullying	F9	0.629	0.096	2.628	0.009	0.064	0.442
	I1	1.000	0.000			1.000	1.000
	I2	0.910	0.092	-0.417	0.677	-0.218	0.141
	I3	0.385	0.233	1.656	0.098	-0.071	0.841
	I4	0.258	0.089	-0.211	0.833	-0.192	0.155
	I5	0.837	0.097	0.373	0.709	-0.155	0.227
	I6	1.000	0.075	0.071	0.943	-0.141	0.152
	I7	0.419	0.160	6.510	< .001	0.726	1.352
	I8	0.548	0.142	1.118	0.264	-0.120	0.438

**Lampiran 8 Uji Reliabilitas Skala Penelitian****Variabel X (Regulasi Emosi)****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	24

**Variabel Y (Perilaku *Bullying*)****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	19

## Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		110	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	7.92459899	
Most Extreme Differences	Absolute	.081	
	Positive	.081	
	Negative	-.056	
Test Statistic		.081	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.072	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	.072	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.066
		Upper Bound	.079

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

## Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y*X	Between Groups	(Combined)	1521.145	36	42.254	.579	.963
		Linearity	.198	1	.198	.003	.959
		Deviation from Linearity	1520.947	35	43.456	.596	.953
	Within Groups		5324.173	73	72.934		
	Total		6845.318	109			

## Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.750 <sup>a</sup>	.562	.558	5.266

a. Predictors: (Constant), X1

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	68.705	2.840		24.193	.000
	X1	-.452	.038	-.750	-11.782	.000

a. Dependent Variable: Variabel\_Y