

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PERUNDUNGAN PADA REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN

¹Nurfitria L. Hidayati, ²Rahma Widyana

Program Studi Magister Psikologi Profesi
Universitas Mercu Buana, Yogyakarta, Indonesia
¹nurfitriaa2310@gmail.com

Received: 18 Desember 2021

Revised: 8 April 2021

Accepted: 25 April 2021

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi pada remaja pelaku perundungan untuk mengurangi perilaku perundungan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang remaja pelaku perundungan yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 5 subjek untuk kelompok eksperimen dan 5 subjek untuk kelompok kontrol yang memiliki skor regulasi emosi rendah dan sedang, serta skor perilaku perundungan tinggi dan sedang. Pemilihan subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik random assignment. Penelitian ini menggunakan metode pre-test post-test control group design. Alat pengumpulan data berupa skala regulasi emosi, skala perilaku perundungan, observasi dan wawancara. Pelatihan regulasi dalam penelitian ini dilakukan secara online dengan menggunakan aplikasi layanan komunikasi video berupa GoogleMeet selama dua kali pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan pelatihan regulasi emosi yang dilihat pada hasil pengukuran post-test. Pada hasil pengukuran follow up menunjukkan adanya perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun, ada perbedaan yang signifikan pada tingkat perilaku perundungan dilihat hasil pengukuran post-test dan follow up. Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini mengajarkan kelompok subjek penelitian untuk mengenali emosi, menyadari emosi, memaknai emosi, dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengubah sudut pandang positif.

Kata Kunci: pelatihan regulasi emosi, perundungan, remaja pelaku perundungan

Abstract

This research aim is to determine the effect of emotional regulation training on bullies to reduce bullying behavior. Subjects in this study were 10 bullying teenagers who were divided into 2 groups, 5 subjects for the experimental group and 5 subjects for the control group who had low and moderate emotional regulation scores, and high and moderate bullying behavior scores. Selection of subjects using random assignment techniques. The method was the pre-test post-test control group design. The data collection in this study were a scale of emotional regulation, a scale of bullying behavior, observation, and interviews. The data analysis used was Mann Whitney-U to see the differences in the level of bullying behavior in the experimental group and the control group. The Wilcoxon T-Test aims to see differences in levels of bullying behavior in the experimental group with the control group before and after being given emotional regulation training. The result was showed that there were differences in bullying behavior in the experimental group and the control group with a Z value of -2.611 with a significance of 0.009 ($p < 0.05$). In the experimental group it was proven that there was a significant difference in the score of bullying behavior among bullies between before and after being given emotional

regulation training with a Z coefficient of -2.023; $p = 0.43$ ($p < .05$) This means that emotional regulation training can reduce bullying behavior in abusive teenagers.

Keywords: *Emotion regulation training, bullying, abusive teenager*

PENDAHULUAN

Fenomena perundungan memang sudah tidak asing lagi terdengar di lingkungan masyarakat. Di zaman sekarang yang sering disebut dengan zaman milenial, masih banyaknya kasus perundungan yang terjadi di lingkungan pendidikan di Indonesia, bahkan sejak usia anak-anak pun sudah mengenal dengan perilaku perundungan. Seperti tidak ada habisnya, kasus perundungan juga dapat mengakibatkan korban perundungan meninggal dunia karena dianiaya ataupun bunuh diri karena tidak kuat menanggung tindakan perundungan yang dialami.

Komisioner Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) Bidang Hak Sipil dan Partisipasi Anak, Jasra Putra, mengatakan kejadian mengenai siswa yang jarinya harus diamputasi, hingga siswa yang ditendang sampai meninggal, menjadi gambaran ekstrem dan fatal dari intimidasi *bullying* fisik dan psikis yang dilakukan pelajar kepada temannya pada Februari 2020. Jasra Putra mengatakan bahwa *bullying* yang dilakukan baik secara fisik maupun psikis memiliki dampak terburuk yang pernah dilakukan para pelajar pada Februari 2020, seperti adanya siswa yang ditendang sampai meninggal serta jari seorang siswa harus diamputasi (KPAI, 2020). KPAI juga mencatat bahwa dalam kurun waktu 9 tahun, dari tahun 2011 sampai 2019, ada sekitar 37.381 pengaduan kekerasan

terhadap anak. Untuk *bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat (KPAI, 2020).

Menurut Coloroso (2007), perundungan merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Tindakan penindasan ini dapat diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok, sehingga korban merasa tertekan, trauma dan tidak berdaya. Bentuknya bisa bersifat fisik, seperti memukul, menampar, dan memalak. Bersifat verbal, seperti memaki, menggosip dan mengolok-olok, serta bentuk secara psikologis, seperti mengintimidasi, mengucilkan, mengabaikan dan mendiskriminasi.

Perilaku perundungan merupakan bagian dari kenakalan remaja dan diketahui paling sering terjadi pada masa-masa remaja, dikarenakan pada masa ini remaja memiliki egosentrisme yang tinggi (Bulu, Memunah, & Sulasmini, 2019). Menurut Hurlock (2012) remaja dapat diartikan sebagai suatu masa transisi atau peralihan dimana individu secara fisik maupun psikis mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Papalia, Olds, dan Feldman (2015) menjelaskan bahwa *cremasa* remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

Di dalam perkembangan remaja, kegagalan menyelesaikan sebuah tugas perkembangan, terkait perilaku sosial yang bertanggung jawab, dapat membuat remaja rentan melakukan perilaku agresif atau melakukan kekerasan yang lazim disebut sebagai perundungan (Hasanusi, 2019). Sehingga, para remaja diharapkan mampu melewati proses-proses dalam tugas perkembangannya serta memiliki kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi-emosi yang dirasakan, sehingga jika emosi negatif yang dirasakan dapat dirubah menjadi emosi yang positif agar tidak disalurkan kepada perilaku yang agresif seperti perilaku perundungan.

Perundungan berkaitan dengan kekerasan, penindasan, dan intimidasi, hal tersebut tidak terjadi jika individu mampu mengendalikan dan mengelola emosi, memahami diri sendiri, bersikap empati, serta tidak ada perasaan dendam atau iri terhadap orang lain (Astuti, 2015). Kemampuan mengendalikan diri dan mampu mengontrol emosi adalah bentuk ciri individu yang memiliki kematangan emosi. Pada remaja terdapat proses belajar menuju kematangan emosi melalui proses interaksi dengan lingkungan, pada kenyataannya ada juga remaja yang tidak mampu untuk mencapai kematangan emosi tersebut. Remaja yang tidak matang secara emosi dapat dilihat dari perilakunya yang cenderung impulsif, kurang

rasa kepedulian terhadap orang lain, kurangnya rasa untuk bertanggung jawab dan mudah frustrasi (Sarwono, 2010).

Hall (dalam Santrock, 2012) menyatakan masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (*mood*) yang dapat disebut sebagai “badai dan stres (*strom and stress*). Dapat diartikan ketika adanya tuntutan yang terus bertambah, dapat membuat remaja merasa tertekan, sehingga dapat berdampak pada perubahan suasana hati yang membuat emosi dalam diri meninggi. Sulitnya mengendalikan emosi maka semakin banyak masalah yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Bagi remaja yang merasa dirinya mampu mandiri dan merasa dirinya mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain. Pada kenyataannya remaja mengalami kesulitan dalam menyelesaikan setiap masalah, di sisi lain juga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Wilton, Craig dan Pepler (2000) mengungkapkan bahwa ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif salah satunya dapat diekspresikan dengan perilaku agresif yang kemudian mengarah pada terjadinya perilaku perundungan. Remaja yang sulit mengendalikan diri dengan baik merupakan akibat dari regulasi emosi yang tidak berjalan dengan baik.

Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Goleman, 2009). Reivich dan Shatte (dalam

Umasugi, 2013) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan, yaitu adanya ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan tersebut dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stress. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengelola keadaan dirinya ketika sedang kesal, sehingga dapat mengatasi suatu masalah yang sedang dihadapinya.

Program intervensi yang lebih menekankan pada aspek emosional dapat disebut dengan regulasi emosi. Kebahagiaan seseorang dalam hidup bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya dalam memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Goleman, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Mawardah (2010) menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan perilaku perundungan. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku perundungan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tauvan (2016) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku perundungan, di mana semakin tinggi regulasi emosi dan kontrol diri siswa akan semakin rendah perilaku perundungan. Begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan

kontrol diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku perundungan pada siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa emosi berperan penting terhadap perilaku perundungan yang dilakukan oleh remaja. Hal tersebut mendasari peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *pre-test post-test control group design* yang merupakan prosedur randomisasi ditiap kelompok, baik kelompok eksperimen (KE) maupun kelompok kontrol (KK). Tiap-tiap kelompok sama-sama diberikan *pre-test* dan *post-test*, namun yang diberikan perlakuan hanyalah kelompok eksperimen.ko

Desain ini melibatkan dua kelompok subjek, satu kelompok diberikan perlakuan pelatihan regulasi pada kelompok eksperimen dan yang lain tidak diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan *pre-test* sebelum perlakuan, *post-test* setelah perlakuan dan pemberian *follow up* setelah rentang waktu yang ditentukan.

Alat ukur dalam penelitian ini berupa skala regulasi emosi dan skala perilaku perundungan. Peneliti melakukan uji coba skala untuk menghitung uji validitas dan

reliabilitas alat ukur sebelum skala tersebut digunakan dalam penelitian. Sebelum melakukan uji coba skala, peneliti melakukan pengujian terhadap isi skala dengan dikonsultasikan kepada *expert judgment*.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja di pondok pesantren dengan tingkat pendidikan MTs. Subjek penelitian berjumlah 10 orang remaja pelaku perundungan yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 5 subjek untuk kelompok eksperimen dan 5 subjek untuk kelompok kontrol yang memiliki skor regulasi emosi rendah dan sedang, serta skor perilaku perundungan tinggi dan sedang.

Sebelum memilih subjek penelitian, peneliti memberikan *informed consent* dan lembar persetujuan mengikuti kegiatan pelatihan regulasi emosi. Subjek yang bersedia secara sukarela mengikuti penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok. Proses penempatan subjek penelitian ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *random assignment*, yaitu menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan cara mengambil secara acak gulungan kertas berisi nama-nama subjek, lalu memilih sebanyak 5 orang untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa wawancara, observasi, skala regulasi

emosi, skala perilaku perundungan dan lembar *informed consent*. Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari konsep teori yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007), menyebutkan bahwa ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Sementara itu, skala perilaku perundungan disusun berdasarkan aspek-aspek dari konsep teori yang dikemukakan oleh SEJIWA (2008), menyebutkan bentuk-bentuk perilaku perundungan, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* mental/psikologis.

Pelatihan yang diberikan berupa pemberian pelatihan regulasi emosi dengan langkah-langkah yang disusun berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi yang dibagi menjadi 6 sesi.

Pemberian *pre-test* dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2020 dan *post-test* diberikan pada tanggal 15 November 2020 setelah diberikan pelatihan. Pemberian pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan aplikasi *GoogleMeet* dikarenakan kondisi yang tidak mendukung untuk memberikan pelatihan secara tatap muka. Modul yang telah disusun dilakukan pengujian kelayakan modul melalui proses *profesional judgment*. Selanjutnya peneliti melakukan uji coba modul terlebih dahulu sebelum diberikan pada kelompok subjek penelitian. Uji coba modul

diberikan kepada remaja pelaku perundungan selama 2 kali pertemuan.

Pelatihan regulasi emosi diberikan kepada kelompok subjek penelitian secara *online* dengan menggunakan aplikasi *GoogleMeet* yang dilakukan selama 2 hari. Hari pertama dilakukan selama 220 menit dimulai dengan pembukaan, sesi II memonitor emosi dan sesi III mengevaluasi emosi. Sesi pembukaan diawali dengan perkenalan peneliti, *trainer*, *observer* serta subjek kelompok penelitian. *Trainer* juga menyampaikan peraturan selama kegiatan pelatihan berlangsung, selain itu, *trainer* memberikan penjelasan mengenai kegiatan, manfaat serta tujuan dari pelatihan yang akan diberikan. Sesi II, yaitu memonitor perasaan diisi dengan kegiatan diskusi, pemberian materi mengenai emosi, lembar kerja, menonton video, dan peserta diajarkan untuk menyadari emosi-emosi yang pernah dirasakan. Sesi ini bertujuan agar peserta mengetahui emosi dasar manusia, lebih memahami emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif dengan memberikan label pada ekspresi emosi yang diekspresikan secara non verbal.

Menurut Prawitasari (dalam Baqi & Sista, 2018), regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan menilai, mengatur dan mengekspresikan emosi memainkan peran penting dalam kemunculan ekspresi emosional yang tepat. Ekspresi emosional dapat muncul sebagai komunikasi verbal dan komunikasi nonverbal, seperti ekspresi wajah, gerakan tangan dan gerakan tubuh. Sesi III,

mengevaluasi emosi dimulai dengan *trainer* mengulang kembali penjelasan mengenai pengaruh emosi terhadap perilaku, baik emosi positif maupun emosi negatif yang dirasakan. *Trainer* menekankan pada emosi negatif yang dirasakan dapat menyebabkan individu melampiaskan emosi tersebut tanpa sadar akan menimbulkan perilaku menyakiti orang lain. Peserta diajarkan relaksasi pernapasan sebagai salah satu cara untuk mengelola emosi dengan cara meredam emosi. Relaksasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi dengan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan santai dan tenang. Menarik nafas dalam, menahan sekitar 10 detik kemudian menghembuskan secara perlahan akan menurunkan ketegangan dan memunculkan keadaan relaksasi (Safaria & Saputra, 2012). Tujuan dari sesi III ini agar peserta mampu mengevaluasi, mengelola atau mengatur emosi yang dirasakan, sehingga peserta nantinya mampu menghadapi emosi-emosi yang dirasakan yang terbawa oleh suasana lingkungan dan terpengaruh terhadap emosi tersebut, khususnya emosi negatif yang dirasakan. Mujiono (2015) menemukan bahwa kemampuan pengelolaan emosi berhubungan dengan perilaku perundungan, begitu juga sebaliknya, jika perilaku perundungan siswa tinggi kemungkinan kemampuan pengelolaan emosi siswa kurang baik. Pada hari ke dua dilaksanakan selama 200 menit diawali dengan sesi IV yaitu pembukaan dengan

mereview kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya dan memberikan *ice breaking* kepada peserta pelatihan. Sesi V adalah memodifikasi emosi, tujuan dari sesi ini agar peserta pelatihan mampu mengubah emosi sedemikian rupa sehingga dapat memotivasi diri sendiri. Emosi yang dimaksud berfokus pada emosi negatif yang dirubah menjadi emosi positif, sehingga emosi tersebut dapat di ekspresikan dengan tepat. Teknik memodifikasi emosi diajarkan pada peserta pelatihan dengan menggunakan teknik *reframing* atau mengubah sudut pandang terhadap kejadian yang dialami.

Greenberg (2002) mengungkapkan bahwa keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya, sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Ricard dan Gross (dalam Widuri, 2010) mengemukakan bahwa pemikiran dan perilaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu yang bersangkutan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi. Ekspresi emosi negatif yang dapat diregulasikan dengan baik akan mampu meminimalisir perilaku negatif yang berujung pada perilaku perundungan. Peserta juga diajarkan melepaskan emosi-emosi negatif yang masih tersimpan atau dirasakan dengan meng-

gunakan teknik katarsis. Sebelum melakukan katarsis, *trainer* terlebih dahulu meminta peserta untuk menuliskan nama seorang teman di pondok pesantren yang menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif yang dirasakan, seperti benci, kesal atau iri.

Sesi VI merupakan sesi terakhir dari kegiatan pelatihan regulasi emosi. Pada sesi ini dilakukan proses evaluasi terhadap kegiatan pelatihan yang telah diberikan. Peserta diminta untuk mengisi lembar evaluasi pelatihan dan *trainer* akan menyimpulkan kegiatan-kegiatan pelatihan yang telah dilakukan. Setelah kegiatan selesai, kegiatan pelatihan ditutup dengan ucapan terimakasih dan memberikan motivasi kepada peserta agar dapat mempraktekkan kembali keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari dalam pelatihan.

Pengukuran *post-test* dilakukan setelah 5 hari pemberian pelatihan regulasi emosi dan melakukan pengukuran *follow up* setelah 10 hari dengan menyebarkan skala penelitian kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek kelompok eksperimen dan pengasuh asrama.

Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data kuantitatif yang digunakan adalah dengan teknik analisis data *Mann Whitney-U*, yang bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen kelompok eksperimen dengan

kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi. Teknik analisis data *Wilcoxon T-Test*, bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen sebelum pemberian pelatihan regulasi emosi dan setelah pemberian pelatihan regulasi emosi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, pada tabel *pre-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *Z* sebesar -0.419 dan signifikansi 0.675 ($p > .05$), sedangkan nilai *mean* saat *pre-test* pada kelompok eksperimen sebesar 129.60 dan nilai *mean* pada kelompok kontrol sebesar 118.80. Hasil uji beda pada tabel *post-test* pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi dan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak

diberikan perlakuan menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan dengan nilai *Z* sebesar -0.946 dengan signifikansi 0.344 ($p > .05$), berdasarkan hasil skor perilaku perundungan menunjukkan bahwa skor *post-test* pada kelompok eksperimen lebih rendah dengan nilai *mean* sebesar 107.80 dibandingkan dengan skor perilaku perundungan *post-test* pada kelompok kontrol dengan nilai *mean* sebesar 114.40.

Hasil uji beda pada tabel *follow up* pada kelompok eksperimen dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan tingkat perilaku perundungan yang signifikan dengan nilai *Z* sebesar -2.611 dan signifikansi 0.009 ($p < .05$). Nilai *mean* pada kelompok eksperimen lebih rendah sebesar 81.40 jika dibandingkan dengan skor perilaku perundungan (*bullying*) *follow up* pada kelompok kontrol dengan nilai *mean* sebesar 118.80

Tabel 1.
Hasil uji Mann Whitney-U Skala Perilaku Perundungan

	<i>Pre Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>
<i>Z</i>	-.419	-.946	-2.611
Asymp. Sig. (2-tailed)	.675	.344	0.009

Tabel 2.
Deskripsi Data Skala Perilaku Perundungan Kelompok Eksperimen
Kelompok Eksperimen

	<i>Pre Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>
<i>Mean</i>	84	66	59.60
Standar Deviasi	14.509	8.276	6.025

Tabel 3.
Deskripsi Data Skala Perilaku Perundungan Kelompok Kontrol
Kelompok Kontrol

	<i>Pre Test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Follow Up</i>
<i>Mean</i>	77.40	79.60	76.20
Standar Deviasi	17.530	16.009	16.146

Tabel 4.
Hasil Uji Wilcoxon rank test

	<i>Post_Test - Pre_Test</i>	<i>Follow_Up - Post_Test</i>
Z	-2.023	-2.032
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.042

Hasil uji *Wilcoxon rank test* pada kelompok eksperimen pada skor *pre-test* dengan *post-test* menunjukkan koefisiensi Z sebesar -2.023 dengan taraf signifikansi 0.043 ($p < .05$). *Mean* kelompok eksperimen pada *post-test* adalah 107.80 lebih rendah dibandingkan *mean* pada *pre-test* sebesar 129.60. Hal tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku perundungan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan regulasi emosi. Hasil uji *Wilcoxon rank test* pada kelompok eksperimen pada skor *post-test* dengan *follow up* menunjukkan koefisiensi Z sebesar -2.032 dengan taraf signifikansi 0.042 ($p < .05$). Hal tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku perundungan ketika *post-test* dan *follow up*. *Mean* kelompok eksperimen pada *follow up* adalah 81.40 lebih rendah dibandingkan *mean* pada *post-test* sebesar 107.80. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan saat *post-test* pada kelompok eksperimen dan *post-test* pada kelompok kontrol. Namun, skor perilaku perundungan saat *post-test* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil pengukuran *follow up* menunjukkan ada perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil skor perilaku perundungan menunjukkan bahwa skor perilaku perundungan pada saat *follow up* pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Informasi tambahan dalam penelitian ini adalah bahwa pemilihan subjek penelitian diambil berdasarkan skala perilaku perundungan dengan kategori tinggi dan sedang. Di dalam membagi subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *random assignment*, sehingga, tidak semua subjek yang memiliki skor perilaku perundungan tinggi termasuk dalam kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini mendukung pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syahadat (2013), bahwa penelitian regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif anak. Kemampuan anak untuk melakukan regulasi emosi, yaitu menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya secara tepat dapat mengurangi munculnya perilaku agresif. Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Sa'adah (2016) mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti perundungan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan sikap anti perundungan. Pada sesi mengevaluasi emosi, subjek penelitian diajarkan latihan relaksasi

pernapasan. Relaksasi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk mengelola emosi dengan menurunkan tingkat ketegangan psikis dan fisiologis akibat stresor yang menekan dan menggantinya dengan santai dan tenang. Menarik nafas dalam, menahan sekitar 10 detik kemudian menghembuskan secara perlahan akan menurunkan ketegangan dan memunculkan keadaan relaksasi (Safaria & Saputra, 2012).

Sesi memodifikasi emosi, subjek penelitian diajarkan teknik *reframing* (mengubah sudut pandang) dan katarsis untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang masih terpendam yang menjadi penyebab munculnya perilaku perundungan. Freud berpandangan bahwa emosi yang tertahan bisa menyebabkan ledakan emosi berlebihan sehingga diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut (Qonitatin, Widyawati, & Asih, 2012).

Cornier (dalam Nursalim, 2013) berpendapat bahwa *reframing* yang disebut juga dengan pelabelan ulang adalah suatu pendekatan yang mengubah atau menyusun kembali persepsi atau cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku. Froggrat (dalam Komalasari, Eka, & Karsih, 2011) mengungkapkan bahwa *reframing* merupakan suatu metode dari pendekatan kognitif perilaku yang bertujuan mengorganisir konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga individu tersebut mampu memahami berbagai sudut pandang dalam berbagai situasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif bukan perilaku yang desktruktif.

Adapun kelemahan penelitian ini, bahwa pelatihan dilaksanakan secara *online* melalui media aplikasi *GoogleMeet*, pada saat pelaksanaan pelatihan peneliti tidak diperkenankan untuk memantau secara langsung di tempat peserta pelatihan, oleh karena itu, peneliti tidak dapat mengontrol kondisi saat peserta mengikuti kegiatan pelatihan dan tidak ada interaksi secara langsung antara *trainer* dengan peserta pelatihan. Selain itu, dikarenakan keterbatasan peneliti dalam mengambil data, sehingga observasi di lapangan hanya dapat dilakukan saat kegiatan pelatihan regulasi dilakukan secara *online*.

Melihat keterbatasan dalam penelitian tersebut, pada saat pelatihan berlangsung, peneliti meminta salah satu pengurus di pondok pesantren untuk mendampingi sekaligus sebagai observer yang sebelumnya sudah dimintai kesediaan sebagai observer, peneliti juga mengajarkan dan memberikan lembar panduan observasi. Selain pengukuran dengan menggunakan skala regulasi emosi dan perilaku perundungan pada *post-test* dan

follow up, peneliti melakukan wawancara kepada kelompok yang menjadi subjek penelitian dan wawancara kepada pengasuh asrama.

SIMPULAN DAN SARAN

Skor perilaku perundungan pada kelompok yang diberikan pelatihan regulasi emosi lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan saat setelah pemberian pelatihan regulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada hasil *follow up* diketahui bahwa ada perbedaan perilaku perundungan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, menunjukkan bahwa remaja dalam penelitian ini membutuhkan waktu untuk menerapkan hasil dari pelatihan regulasi emosi dan memberikan pengaruh terhadap diri sendiri, sehingga hasilnya dapat dilihat pada saat pengukuran *follow up* yang menunjukkan adanya perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Saran dari penelitian ini, yaitu dikarenakan keterbatasan waktu dalam penelitian, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan jeda antara *post-test* dan *follow up* lebih lama agar pengaruh dari pelatihan ini lebih efektif dirasakan oleh subjek penelitian. Pelatihan regulasi emosi secara *online* dapat diberikan jika kondisi tidak mendukung untuk diberikan

pelatihan secara langsung, namun, diharapkan peneliti selanjutnya berada di lokasi peserta pelatihan saat kegiatan pelatihan berlangsung agar dapat mengontrol kondisi peserta pelatihan untuk menjadi lebih kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. N. G. (2015). *Hubungan antara inferioritas dan perilaku bullying remaja di SMP Pangudi Luhur St. Vincentius Sedayu*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.
- Baqi, S A., & Sista, T R. (2018). Pengaruh pelatihan manajemen emosi untuk meningkatkan regulasi emosi dan ekspresi emosi dalam konteks keluarga. *Jurnal Sains Psikologi*, 7(1), 81-87.
- Bulu, Y., Memunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News*, 4(1), 54-66.
- Coloroso, B. (2007). *Stop bullying: Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. APA: Washington DC.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation conceptual. In

- James J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilfords Publication.
- Hasanusi, H. (2019). Penalaran moral dalam mencegah delikueni remaja. *Jurnal Qori'ah*, 9(1), 1-16.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, G., Eka, W., & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kpai.go.id. (2020, 10 Februari). Catatan KPAI di Hardiknas: Kasus anak bully guru meningkat drastis. Diakses pada 11 Desember 2020, dari <https://www.kpai.go.id/berita/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai>.
- Mawardah, M. (2010). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 4(2), 55-106.
- Mujiono. (2015). *Hubungan kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku bullying siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kauman Tulungagung Tahun Ajaran 2014/2015*. Skripsi (tidak diterbitkan). Kediri: Universitas PGRI Kediri.
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan media bimbingan dan konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2015). *Human development: Perkembangan manusia*. Edisi 10 Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Republika.co.id. (2019, 12 Februari). 21 persen anak sekolah di DIY masih alami perundungan. Diakses pada 19 September 2020, dari <https://republika.co.id/berita/nasional/d-aerah/19/02/12/pmt27q383-21-persen-anak-sekolah-di-diy-masih-alami-perundungan>.
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2012). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 21-32.
- Sa'adah, M. A. (2016). *Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti bullying pada siswa SMP*. Tesis (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safaria, T., & Saputra, E. N. (2012). *Manajemen emosi: Sebuah perubahan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

- SEJIWA. (2008). *Bullying mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan sekitar anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresi pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10, 20-36.
- Tauvan, H. F. (2016). *Hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku bullying*. Tesis (tidak diterbitkan). Bandung: Psikologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Empathy*, 2(1).
- Widuri, E. L. (2010). Kepribadian big five dan strategi regulasi emosi ibu anak ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). *Jurnal Humanistik*, 7(2), 124-137.
- Wilton, M. M. M., Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2000). Emotional regulation and display in classroom victims of bullying of affect, coping styles and relevant contextual factors. *British Journal of Social Psychology*, 9(2), 133-270.