**NASKAH PUBLIKASI**

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENGURANGI PERILAKU PERUNDUNGAN (BULLYING) PADA REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN (BULLYING)**

**TESIS**

**Disusun oleh:**

**NURFITRIA LAILI HIDAYATI**

**15511073**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**DIREKTORAT PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2020**

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PERUNDUNGAN PADA REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN**

**EMOTION REGULATION TRAINING TO REDUCE  BULLYING BEHAVIORS IN ABUSIVE TEENAGERS**

**Nurfitria Laili Hidayati, Rahma Widyana**

[Nurfitria\_laili@yahoo.com](mailto:Nurfitria_laili@yahoo.com)

[rahma@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:rahma@mercubuana-yogya.ac.id)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi pada remaja pelaku perundunganuntuk 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. Pemilihan subjek dengan menggunakan teknik *random assigment.* Penelitian ini menggunakan *pre-test post-test control group design.* Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi, skala perilaku perundungan, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan yaitu *Mann Whitney-U* untuk melihat perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Wilcoxon T-Test* bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan saat *post-test* pada kelompok eksperimen yang telah diberikan pelatihan regulasi emosi dan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi dengan nilai Z sebesar 0,946 dengan signifikansi 0,344 (p > 0,05). Skor perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dengan nilai mean sebesar 107,80, dan nilai mean pada kelompok kontrol sebesar 114,40. Saat *follow up* ada perbedaan perilaku perundungan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z sebesar -2,611 dengan signifikansi 0,009 (p < 0,05). Nilai mean sebesar 81,40, dan nilai mean kelompok kontrol sebesar 118,80. Pada kelompok eksperimen terbukti bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap skor perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi dengan koefisien Z sebesar -2,023; p= 0,43 (p < 0,05). Skor perilaku perundungan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi lebih rendah dengan nilai mean sebesar 107, 80 daripada sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi sebesar 129,60. Uji beda *post-test* dengan *follow up* juga menunjukkan koefisian Z sebesar -2,032; p= 0,042 (p < 0,05) dengan skor mean sebesar 81,40. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku perundungan pada remaja pelaku perundungan.

Kata Kunci: Pelatihan Regulasi Emosi, Perundungan, Remaja Pelaku Perundungan

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of emotion regulation training on bullies to reduce bullying behavior.  The subjects in the study were 10  teenagers bullies who were divided into groups, 5 subjects for the experiment group and 5 subjects for the control group.selection of subjects using random techniques.  The research uses a pre-test post-test control group design. This study used an emotional regulation scale, a bullying behavior scale, observation and interviews instruments for data collection.  This research uses a mann whitney-u  to see the differences in bullying behavior level ln both the experiment group and the control group. The Wilcoxon T-Test  was aimed  to see differences in bullying behavior level in the experimental group in the control group before and after being given emotion regulation training.  The analysis results showed that there was no difference in the post test behavior level in the experimental group and control group,  with a Z value of 0. 946  and a significance of 0.344 (p>0.05). The bullying behavior score in the experiment group,  with a mean  value of 107.80 and main value in the control group of 114.40.at follow-up,there was a difference in bullying behavior in the experiment group and the control group with a z value off 2.611;p = 0,009 (p<0,05). The mean  score of bullying behavior score in the experiment group,  with a mean value of 81.40 and mean value of the control group of 118.80. In the experiment group, it was proven that there was a significant difference in the bullying behavior score among bullies before and after  being given emotion regulation training,  with a Z coefficient of -2.023; p =  0.043 (p<0.05). The post-test and follow-up differential test also showed  a Z coefficient of - 2.032;p - 0.042 (p<0.05). This shows that emotion regulation training can reduce  bullying behavior in young bullies.*

*.*

*Keywords: Keywords: Emotion Regulation Training, Bullying, Abusive Teenager.*

**PENDAHULUAN**

Fenomena perundungan (*bullying*) memang sudah tidak asing lagi terdengar di lingkungan masyarakat. Di Zaman sekarang yang sering disebut dengan Zaman Milenial, masih banyaknya kasus perundungan (*bullying*) yang terjadi di lingkungan pendidikan di Indonesia, bahkan sejak usia anak-anak pun sudah mengenal dengan perilaku perundungan (*bullying*). Seperti tidak ada habisnya, kasus perundungan (*bullying*) juga dapat mengakibatkan korban perundungan (*bullying*) meninggal dunia karena dianiaya ataupun bunuh diri karena tidak kuat menanggung tindakan perundungan (*bullying*) 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 teman-temannya pada Febuari 2020. KPAI juga mencatat bahwa dalam kurun waktu 9 tahun, dari tahun 2011 sampai 2019, ada 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 *(bullying)* 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 *(bullying)* merupakan bagian dari kenakalan remaja dan diketahui paling sering terjadi pada masa-masa remaja, dikarenakan pada masa ini remaja memiliki egosentrisme yang tinggi (Bulu, dkk, 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, dkk (2015) masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun.

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 *(bullying)*. Melihat hal tersebut, harapannya bahwa para remaja 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 *(bullying).*

Perundungan *(bullying)* 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 frustasi (Sarwono, 2010).

Menurut Wilton, Craig & Pepler (2000) emosi remaja sedang dalam masa *strung* *und drang* yang ditunjukkan dengan ketidakstabilan dan belum mencapai kematangan pribadi secara dewasa. Hal tersebut membuat remaja sulit mengendalikan emosinya terutama emosi negatif, seperti benci, tertekan dan amarah. Remaja yang sulit mengendalikan emosinya akan kesulitan dalam mengendalikan perilakunya. Ketidakmampuan remaja untuk mengelola emosi, terutama emosi negatif salah satunya dapat diekspresikan dengan perilaku agresif yang kemudian mengarah pada terjadinya perilaku perundungan *(bullying).* 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 & Shatte (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 *(bullying).* Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku perundungan *(bullying).* Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tauvan (2016) bahwa hasil penelitian yang dilakukannya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku perundungan *(bullying),* dimana semakin tinggi regulasi emosi dan kontrol diri siswa akan semakin rendah perilaku perundungan *(bullying),* begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi dan kontrol diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku perundungan *(bullying)* pada siswa tersebut.

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

**METODE**

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah perilaku perundungan (*bullying*). Perilaku perundungan *(bullying)* merupakan perilaku negatif terhadap orang lain yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat terjadi dari waktu ke waktu. Dalam perilaku perundungan *(bullying)* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga yang menjadi korbannya berada dalam keadaan tidak mampu untuk mempertahankan diri untuk melawan tindakan negatif yang diberikan oleh pelaku perundungan *(bullying).*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dalam waktu yang singkat dan terstruktur yang bertujuan untuk membiasakan diri dalam mengenali emosi, mengevaluasi dan kemudian mengelolanya, sehingga emosi yang adaptif mampu mendorong individu untuk mencapai sebuah perilaku yang diharapkan.

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 (Creswell, 2010).

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.

Tahap selanjutnya yaitu *random assignment* dilakukan bertujuan untuk 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.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini berupa wawancara, observasi, skala regulasi emosi, skala perilaku perundungan dan lembar *informend consent.* Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek dari konsep teori yang dikemukakan oleh Gross & Thompson (2007), menyebutkan bahwa ada tiga aspek regulasi emosi, yaitu: memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Sedangkan skala perilaku perundungan disusun berdasarkan aspek-aspek 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 & Thompson (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Pada pelatihan ini terdiri dari 6 sesi yang diadakan dalam 2 kali pertemuan dan dilakukan secara *online/daring* melalui aplikasi *Google Meet*. Hari pertama dimulai dengan pembukaan, sesi II memonitor emosi dan sesi III mengevaluasi emosi. Pada hari ke dua diawali dengan sesi IV yaitu pembukaan dengan *mereview* kegiatan yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya, setelah itu dilanjutkan dengan sesi V memodifikasi emosi, dan sesi VI yaitu evaluasi dan penutup.

Teknik analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis data *Mann Whitney-U,* yang bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku perundungan *(bullying)* 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 *(bullying)* pada kelompok eksperimen sebelum pemberian pelatihan regulasi emosi dan setelah pemberian pelatihan regulasi emosi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pre Test*** | ***Post-test*** | ***Follow Up*** |
| Z | -.419 | -.946 | -2,611 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .675 | .344 | 0,009 |

**Tabel 2. Deskripsi Data Skala Perilaku Perundungan.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kelompok Eksperimen** | | |
| ***Pre Test*** | ***Post-test*** | ***Follow Up*** |
| Mean | 84,00 | 66,00 | 59,60 |
| Standar Deviasi | 14,509 | 8,276 | 6,025 |

**Tabel 3. Deskripsi Data Skala Perilaku Perundungan.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Kelompok Kontrol** | | |
| ***Pre Test*** | ***Post-test*** | ***Follow Up*** |
| Mean | 77,40 | 79,60 | 76,20 |
| Standar Deviasi | 17,530 | 16,009 | 16,146 |

Berdasarkan tabel diatas, pada tabel *pre-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai Z sebesar -0,419 dan signifikansi 0,675 (p > 0,05), 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 ekperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi dan *post-test* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) dengan nilai Z sebesar -0,946 dengan signifikansi 0,344 (p > 0,05), berdasarkan hasil skor perilaku perundungan menunjukkan bahwa skor *post-test* pada kelompok ekperimen 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 ekperimen dan *follow up* pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) yang signifikan dengan nilai Z sebesar -2.611 dan signifikansi 0,009 (p < 0,05).

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 4**

**Hasil Uji *Wilxocon rank test***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Post\_Test - Pre\_Test*** | ***Follow\_Up - Post\_Test*** |
| 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 < 0,05). *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 (*bullying*) 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 < 0,05). Hal tersebut membuktikan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) ketika *post-tes* 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 (*bullying*) saat *post-test* pada kelompok ekperimen dan *post-test* pada kelompok kontrol. Namun, skor perilaku perundungan (*bullying*) pada *post-test* pada kelompok ekperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan (*bullying*) *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil pada saat *follow up* ada perbedaan tingkat perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok ekperimen dan kelompok kontrol. Hasil skor perilaku perundungan (*bullying*) menunjukkan bahwa skor perilaku perundungan (*bullying*) pada saat *follow up* pada kelompok ekperimen lebih rendah dibandingkan dengan skor perilaku perundungan (*bullying*) saat *follow up* pada kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini mendukung pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syahadat (2014), 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 (*bullying*) bahwa, pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan sikap anti perundungan (*bullying*).

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

Freud berpandangan bahwa emosi yang tertahan bisa menyebabkan ledakan emosi berlebihan sehingga diperlukan sebuah penyaluran atas emosi yang tertahan tersebut (Qonitatin,Widyawati, Asih, 2011).

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 dilaksanaan secara *online* melalui media aplikasi *Google Meet,* pada saat pelaksaan 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 dilapangan hanya dapat dilakukan saat kegiatan pelatihan regulasi dilakukan secara *online.*

**KESIMPULAN**

Skor perilaku perundungan (*bullying*) pada kelompok yang diberikan pelatihan regulasi emosi lebih rendah daripada kelompok yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi mengajarkan subjek untuk mengenali emosi, memaknai emosi, mengajarkan keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengelola emosi, cara mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dengan mengubah sudut pandang positif.

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 perserta pelatihan saat kegiatan pelatihan agar dapat mengontrol kondisi peserta pelatihan agar menjadi lebih kondusif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Astuti, A. N. G. (2015). Hubungan Antara Inferioritas Dan Perilaku *Perundungan (bullying)* Remaja Di SMP Pangudi Luhur St. Vincentius Sedayu. *Skripsi.* Universitas Sanata Dharma: Yogyakarta.

Bulu, Y., Memunah, N & Sulasmini. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Perundungan (bullying)* Pada Remaja Awal*. Nursing News*. Vol. 4, No 1, 54-66.

Coloroso, B. (2007). *Stop Bullyimg (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.

Gross, J. J & Thompson, R. A. (2007). Emotion RegulationConceptual. In James J. Gross (Ed). *Handbook of Emotion Regulation.* New York: Guilfors Publication.

Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan,* Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

Kpai.go.id. (10 Febuari 2020). 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 *Perundungan (bullying). Jurnal Ilmiah Psyche*, Vol. 4 No. 2, 55-106.

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. (12 Febuari 2019). 21 Persen Anak Sekolah di DIY Masih Alami Perundungan. Diakses pada 19 September 2020, dari <https://republika.co.id/berita/nasional/daerah/19/02/12/pmt27q383-21-persen-anak-sekolah-di-diy-masih-alami-perundungan>.

Sa’adah, M. A. (2016). Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Sikap Anti *Perundungan (bullying)* Pada Siswa SMP. *Tesis (naskah publikasih)*. Tidak Diterbitkan. Falkustas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

SEJIWA. (2008). *Perundungan (bullying) Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta : PT Grasindo.

Tauvan, H. F. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Dengan Perilaku *Perundungan (bullying). Tesis*. Tidak diterbitkan. Psikologi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Agresi pada Anak. *Jurnal Psikologi Indonesia,* 10, 20-36.

Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku *Perundungan (bullying)* pada Remaja*. Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.

Wilton, M. M. M., Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2000). Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of *Perundungan (bullying)* of Affect, Coping Styles and Relevant Contextual Factors. *British Journal of Social Psychology.* Vol. 9, Issue 2, 133-270.