**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI MENGHADAPI BULLYING TERHADAP PENINGKATAN**

**PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA KORBAN BULLYING**

**NASKAH PUBLIKASI**



*Oleh :*

*Ursula Gewalethala*

*15511032*

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2019**

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI MENGHADAPI BULLYING TERHADAP PENINGKATAN PERILAKU ASERTIF PADA REMAJA KORBAN BULLYING**

Ursula Gewalethala1, Kamsih Astuti2 dan Metty Verasari3

Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

e-mail: ursulahala@gmail.com

***ABSTRAK***

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban bullying. Subjek penelitian adalah 5 orang remaja korban bullying. Penelitian ini hanya ada kelompok eksperimen yang diambil dari hasil identifikasi korban bullying serta hasil pre test pada skala perilaku asertif dan skala regulasi emosi dalam kategori sedang dan rendah. Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pre test – post test design. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala perilaku asertif, skala regulasi emosi, pertanyaan untuk mengidentifikasi korban bullying, observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test untuk melihat perbedaan skor kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan skor perilaku asertif pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying dengan nilai Z sebesar – 2,060 (p<0,050) dengan mean post test (=76,80) lebih tinggi dari mean pre test (=64,40). Artinya perilaku asertif pada remaja korban bullying setelah pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban bullying.*

*Kata kunci: Pelatihan regulasi emosi menghadapi bullying, Perilaku asertif, Remaja korban bullying.*

**THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING IN DEALING WITH BULLYING ON IMPROVING ASSERTIVE BEHAVIOR IN BULLYING VICTIM ADOLESCENTS**

Ursula Gewalethala1, Kamsih Astuti2 and Metty Verasari3

Professional Psychology Masters Study Program at Mercu Buana University Yogyakarta

Faculty of Psychology, Yogyakarta Mercu Buana University

e-mail: ursulahala@gmail.com

***ABSTRACT***

*This research aims to determine the effect of emotion regulation training in facing bullying to improve assertive behavior in bullied adolescents. The research subjects were 5 teenagers that became victims of bullying. This research only had an experimental group taken from the results of the identification of victims of bullying as well as the results of the pre-test on the scale of assertive behavior and scale of emotion regulation in the medium and low categories. The research design used was pre-experimental design with one group pre-test - post test design. The data collection tools used in the form of the scale of assertive behavior, the scale of emotion regulation, questions to identify victims of bullying, observation and interviews. The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank Test to see the difference between the experimental group scores between before and after treatment was given. The analysis showed that there were differences in assertive behavior scores in the experimental group after being given emotion regulation training to confront bullying with a Z value of – 2,060 (p < 0,050) with a mean post test ( = 76,80) higher than the mean pre test ( = 64,40 ). This means that assertive behavior in bullied adolescents after emotion regulation training in facing bullying is higher than before given the training. It showed that emotion regulation training in facing bullying could increase assertive behavior in bullied adolescents.*

*Keywords: Emotion regulation training in facing bullying, Assertive behavior, bullying victims Adolescent.*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja pada masa perkembangan merupakan suatu proses pertumbuhan dan berkembang remaja menuju dewasa. Pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya atau *peer group* sangat penting dalam kehidupannya, sehingga mendorong remaja mengikuti atau meniru perilaku teman sebaya dikarenakan adanya tekanan membuat para remaja takut ditolak atau diabaikan. Selain itu, pengaruh teman sebaya memperkenalkan remaja beberapa hal, diantaranya kenakalan dan bentuk perilaku maladaptif (Santrock, 2007).

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dibandingkan orangtua. Remaja memperluas hubungan relasi sosial yang lebih intim dengan teman sebaya sebagai bentuk membuka diri. Remaja yang memiliki hubungan positif dengan teman sebaya memiliki penyesuaian diri yang positif pula (Santrock, 2007). Salah satu fungsi positif dari teman sebaya yang dikemukakan oleh Kelly & Hansen (Desmita, 2008) adalah meningkatkan keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran dan belajar untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang. Keterampilan sosial yang dimaksud adalah perilaku asertif yang merupakan salah satu aspek kompetensi yang harus dimiliki dalam menjalin hubungan interpersonal (Nurmalita & Hidayati, 2014).

Masa remaja perilaku asertif sangat penting dalam menjalin hubungan sosial. Perilaku asertif adalah kemampuan seseorang dalam bertindak demi kebaikan dirinya, mempertahankan haknya tanpa cemas, mengekspresikan perasan secara nyaman dan menjalankan hak-haknya tanpa melanggar orang lain. Perilaku asertif membantu seseorang untuk dapat menegaskan diri yang positif, mengusulkan kepuasan hidup pribadi dan meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain. Individu yang dikatakan mampu berperilaku asertif dapat bertindak demi kebaikan diri, mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak melanggar hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017).

Perilaku asertif dapat mempermudah remaja dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan dengan lingkungan sosial termasuk teman sebaya, dapat mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan tanpa memendam, mempermudah remaja dalam menyelesaikan masalah dan menambah wawasan tentang lingkungan dan tidak mudah berhenti mencari tahu (Hasanah, Suharsono & Saraswati, 2015). Oleh karena itu, perilaku asertif sangat dibutuhkan oleh remaja untuk menjalin hubungan sosial dan juga terhindar dari perilaku maldaptif.

Pada kenyataan tidak semua remaja mampu mengembangkan perilaku asertif, diantaranya remaja korban *bullying.* Hal ini sesuai dengan beberapa studi mengungkapkan remaja korban *bullying* cenderungtidak mampu berperilaku asertif yang ditunjukkan dengan kurang mampu dalam mengekspresikan perasaan secara terbuka saat berhadapan dengan situasi *bullying,* tidak mampu mempertahankan diri, rendah diri, bersikap tenang yakni diam. Perilaku tersebut ditunjukkan dalam bentuk merespon atau melawan perlakuan *bullying,* menghindar maupun mencari bantuan dengan menceritakan atau melaporkan masalah kepada guru, orangtua maupun orang lain (Novalia & Dayaksni, 2013; Karyanti dkk, 2015; Aziz, 2015; Kusuma & Putri, 2017).

Perilaku di atas sesuai dengan penemuan di lapangan berdasarkan hasil wawancara guru BK dan siswa atau remaja di salah satu sekolah menegah kejuruan di Yogyakarta, diperoleh informasi bahwa ada masalah dalam hubungan pertemanan antara para siswa yang mengarah pada *bullying*. Permasalahan tersebut membuat siswa atau remaja yang mendapatkan perlakuan *bullying* merasa tidak nyaman dan tidak betah, kurang konsentrasi belajar dan ada keinginan pindah sekolah. Siswa atau remaja yang menjadi korban mengungkapkan bahwa dirinya sering mendapatkan perlakuan *bullying.* Perlakuan yang diterima tersebut membuat para korban merasa malu, kecewa, marah dan merasa tidak dihargai oleh teman-teman pelaku *bully*. Namun para korban tidak berdaya untuk melawan maupun melaporkan atau menceritakan permasalahan kepada guru maupun orangtua, karena takut terkena marah oleh pelaku.

Maka dari itu ketika mendapatkan perlakuan *bullying,* para korban cenderung kurang mampu bertindak sesuai keinginan sendiri lebih memilih diam dan menerima perlakuan tersebut dibandingkan mencari bantuan, kurang mampu mengungkapkan perasaan tersinggung, kecewa, malu dan marah atas tindakan yang diterima secara jujur dan terbuka kepada pelaku maupun orang sekitar serta kurang mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang lain yang mana cenderung tidak berani bertanya alasan diperlakuan tidak semestinya atau merespon tindakan *bullying.*

Penjelasan di atas menggambarkan remaja yang tidak mampu berperilaku asertif cenderung mendapatkan perlakuan *bullying,* karena kurang mampu merespon atau melawan perlakuan *bullying* maupun mencari dukungan dan bantuan terhadap permasalahan yang dihadapi melainkan memilih diam dan menerima perlakuan tersebut. Padahal remaja yang dikatakan mampu berperilaku asertif, yaitu individu harus mampu bertindak sesuai keinginan diri sendiri, mampu mengungkapkan perasaan secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang lain (Alberti & Emmons, 2017).

Penjelasan Alberti & Emmons (2017) tentang perilaku asertif sangat berbeda yang dialami pada remaja korban *bullying.* Hal ini dikarenakan para remaja korban saat mendapatkan perlakuan *bullying* maupun masih berada disekitar lingkungan *bullying* merasakan suatu perasaan negatif dari perlakuan *bullying* tersebut membentuk penafsiran dirinya dalam menghadapi *bullying* yang berdampak ketidakmampuan berperilaku asertif. Vagous dan Pereira (2016) mengungkapkan perilaku asertif yang dimunculkan terbentuk dari proses kognitif yang mengaktifkan keadaan emosional yang memicu ekspresi perilaku. Ketika individu merasakan ketakutan atau cemas karena takut akan penolakan, dikritik, atau dipermalukan dapat mempengaruhi kondisi emosional yang mengarahkan penilaian yang keliru terhadap dirinya, hilangnya harga diri dan signifikansi pribadi sehingga tidak mampu berperilaku asertif (Romek, 2003 dalam Peneva & Mavrodiev, 2013). Kesalahan penilaian tersebut membentuk keyakinan yang salah (Ellis & Dryden, 2007 dalam Peneva & Mavrodiev, 2013). Hal tersebut yang dialami oleh remaja korban *bullying.*

Studi yang dilakuan oleh Riauskina, Djuwita dan Soestio (2005 dalam Azmi, Saam & Umari, 2018) mengungkapkan ketika mengalami peristiwa *bullying*, para remaja korban *bullying* merasakan emosi-emosi negatif (seperti marah, takut, cemas, benci, malu dan tertekan) namun tidak berdaya untuk menghadapi. Emosi negatif tersebut terus dirasakan, maka menimbulkan perasaan rendah diri bahwa tidak berharga. Dampak yang dirasakan bagi korban *bullying* yang masih berada di lingkungan tersebut dan tidak dapat penanganan yang tepat akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, ingin pindah ke sekolah lain, prestasi menurun dan gangguan psikologis. Dampak gangguan psikologis, seperti rasa cemas berlebihan, merasa takut, depresi, merasa hidup tertekan dan takut bertemu pelaku *bullying*. Kondisi tersebut membuat korban cenderung tidak mampu berperilaku asertif (Keliat, Tololiu, Daulima & Erawati, 2015; Karyanti, Atmoko & Hitipeuw, 2015; Aziz, 2015).

Oleh karena itu dalam penelitian ini untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan melalui cara mengajak remaja korban *bullying* untuk meregulasi emosi negatif yang dirasakan pada situasi *bullying,* sehingga mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan dan menumbuh pikiran positif yang berdampak pada perilaku adaptif, yakni perilaku asertif yang mana mampu bertindak demi diri sendiri, mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan terbuka serta mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku tersebut dapat ditunjukkan dalam bentuk merespon atau melawan perlakuan *bullying,* menghindari serta mencari dukungan dan bantuan menceritakan permasalahan atau melaporkan.

Regulasi emosi dapat menjadi strategi koping bagi individu dalam menghadapi tekanan psikologis (Gross & Thompson, 2007). Silaen dan Dewi (2015) dalam studi mengungkapkan remaja yang mampu meregulasi emosi maka remaja mampu berperilaku asertif. Regulasi emosi membantu individu untuk berpikir positif dalam menghadapi situasi atau permasalahan. Dengan demikian, adanya regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola dan mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar sehingga dapat berperilaku asertif*.* Melalui pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* yang diberikan berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) diharapkan memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi negatif dan menumbuh pikiran positif sehingga menghasilkan perilaku yang adaptif dalam menghadapi situasi *bullying.* Hal ini didukung oleh Syahadat (2013) yang mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif dan mampu mengelola emosi sehingga berdampak pada perilaku konstruktif.

Melalui pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*, remaja korban *bullying* belajar tentang memonitor emosi dengan menyadari emosi atau pikiran negatif dan latar belakang permasalahan yang menghambat dalam dirinya tidak mampu berperilaku asertif, dengan pengenalan emosi. Hal ini membantu para remaja korban *bullying* dapat memahami dan memberikan penamaan emosi yang mengarahkan remaja pada pemilihan peristiwa atau situasi permasalahan yang terjadi, yaitu *bullying*. Selanjutnya remaja korban *bullying* belajar mengevaluasi emosi yang dirasakan melalui menyadari emosi dan menyeimbangkan emosi negatif yang dirasakan. Akhirnya remaja korban *bullying* menumbuh motivasi dan optimis dalam dirinya untuk menentukan tujuan atau pikiran baru dalam menghadapi permasalahan *bullying*. Hasil dari serangkaian pelatihan regulasi emosi adalah remaja korban *bullying* mampu mengungkapkan perasaan dan pikiran secara terbuka dan percaya diri serta dapat mempertahankan hak-hak pribadi, yang ditunjukkan dalam bentuk merespon atau melawan perlakuan *bullying* maupun mencari dukungan dan bantuan mengungkapkan atau melaporkan permasalahan yang dialami.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*? Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying”*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif pada remaja korban *bullying*.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan bentuk desain *one group pre-post test design,* hanya terdapat satu kelompok dengan awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah memiliki subjek dan setelah diberikan perlakuan dengan alat ukur yang sama (Seniati, Yulianti & Setiadi, 2009). Berikut ini desain penelitian.

Tabel 1 Desain penelitian

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***Pre test*** |  | **Tritmen** |  | ***Posttest*** |  | ***Follow up*** |
| **K** | O1 | **→** | X | **→** | O2 | **→** | O3 |

Keterangan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| K | : | Kelompok eksperimen/perlakuan |
| O1 | : | Tes awal (*pre test*) sebelum perlakuan diberikan |
| O2 | : | Tes akhir (*post test*) setelah perlakuan diberikan |
| O3 | : | Tes akhir kedua (*follow up*) |
| X | : | Perlakuan pelatihan regulasi emosi |

Subjek penelitian merupakan remaja korban *bullying* yang berjumlah 5 orang dengan skor perilaku asertif dan regulasi emosi sedang dan rendah berdasarkan hasil pengukuran skala perilaku asertif dan skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku asertif, skala regulasi emosi, pertanyaan identifikasi korban *bullying* serta observasi dan wawancara. Skala perilaku asertif yang mengacu pada aspek-aspek perilaku asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (2017), yaitu bertindak sesuai keinginan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri, mampu menyatakan pendapat dan tidak mengabaikan hak orang lain. Skala perilaku asertif berjumlah 28 dengan koefisien daya beda 0,245 – 0,622 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,860. Skala regulasi emosi mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007), yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Skala regulasi emosi berjumlah 29 aitem dengan koefisien daya beda antara 0,306 – 0,616 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,907. Pertanyaan identifikasi korban *bullying* disusun berdasarkan pengertian *bullying* oleh SEJIWA (2008) dengan koefisien daya beda berkisar 0,85 – 0,95.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* melihat perbedaan tingkat skor perilaku asertif sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan regulasi emosi pada subjek penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek penelitian adalah remaja korban *bullying* yang mendapatkan perlakuan *bullying* dalam jangka waktu satu tahun terakhir dan kisaran usia 16 – 18 tahun yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berikut ini hasil penelitian skor perilaku asertif pada subjek penelitian.

Tabel 2. Deskripsi data skor perilaku asertif subjek *pre – post test* dan *follow up*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Subjek** | **Pre test / Kategori** | **Post test / Kategori** | **Follow up / Kategori** |
| 1 | 66/Sedang | 76/Sedang | 76/Sedang |
| 2 | 55/Rendah | 74/Sedang | 75/Sedang |
| 3 | 72/Sedang | 82/Sedang | 83/Sedang |
| 4 | 77/Sedang | 87/Sedang | 90/Tinggi |
| 5 | 52/Rendah | 65/Sedang | 65/Sedang |

Hasil tabel di atas menunjukkan ada perbedaan skor perilaku asertif pada subjek penelitian sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.*

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji beda antara skor *pre – post test* perilaku asertif menunjukkan bahwa koefisien Z sebesar -2,060 (p < 0,05) dengan skor mean *post test* setelah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* lebih tinggi dibandingkan skor mean *pre test* (76,80) sebelum pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.* Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor perilaku asertif pada remaja korban *bullying* sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.* Sedangkan hasil analisis tambahan antara skor *post test* dan *follow up* perilaku asertif menggunakan uji beda menunjukkan koefisien Z sebesar -1.633 (p > 0,050) dengan skor mean *follow up* sebesar 77, 80. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor perilaku asertif pada subjek penelitian saat *post test* dan *follow up.*

Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan perilaku asertif pada remaja korban *bullying* sebelum dan setelah diberikan intervensi pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.* Artinya kemampuan meregulasi emosi dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying.* Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja korban *bullying,* maka dirinya dapat mampu mengelola emosi dalam menghadapi permasalahan *bullying* yang berdampak pada kemampuan berperilaku asertif. Perilaku asertif yang dimaksud bagi remaja korban adalah mampu bertindak sesuai kepingan sendiri, mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan terbuka serta mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa melanggar hak orang lain, yang dapat ditunjukkan dengan merespon atau melawan perlakuan *bullying* yang didapat dari pelaku atau mencari dukungan dan bantuan dalam bentuk menceritakan permasalahan yang dihadapi atau melaporkan masalah tersebut.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Silaen dan Dewi (2015) yang mengungkapkan ada keterkaitan antara regulasi emosi dan perilaku asertif pada remaja. Hasil penelitian Nurmalita dan Hidayati (2014) yang mengungkapkan ada hubungan regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal yang mencakup aspek kemampuan berperilaku asertif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja korban *bullying* yang mampu meregulasi emosi dengan baik dalam menghadapi situasi *bullying* dapat mampu berperilaku asertif.

Hal tersebut yang ditunjukkan dari peningkatan kemampuan regulasi emosi remaja korban *bullying* yang dapat dilihat dari hasil analisis uji beda antar skor regulasi emosi sebelum dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* menunjukkan koefisien Z sebesar – 2,032 (p < 0,050) dengan mean setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Artinya, ada perbedaan kemampuan regulasi emosi sebelum dan setelah pemberian pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying*, yang mana kemampuan regulasi emosi meningkat setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.*

Peningkatan kemampuan regulasi emosi membuat remaja korban *bullying* dapat menyadari emosi negatif yang dirasakan dalam menghadapi masalah dan mampu menilai atau mengevaluasi emosi negatif tersebut yang berdampak pada pikiran dan tindakan. Adanya penilaian masalah membantu remaja korban *bullying* dapat mengetahui dampak yang dirasakan dan akhirnya menumbuh penilaian baru terhadap masalah sehingga termotivasi untuk bangkut dari masalah. Dengan demikian, remaja korban *bullying* dapat mengubah pikiran negatif menjadi positif dan mengelola emosi negatif menjadi lebih tenang dan rileks yang berdampak pada tingkah laku yang lebih tegas dalam bertindak demi kebaikan diri sendiri, mampu mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka serta mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat atau pikiran tanpa mengabaikan hak orang lain dalam menghadapi situasi permasalahan *bullying.*

Hasil analisis tersebut didukung dengan hasil wawancara yang dikemukakan oleh para remaja korban *bullying* yang menjadi subjek penelitian mengemukakan bahwa setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat mampu meregulasi emosi yang dirasakan dalam menghadapi permasalahan bullying atau perlakuan negatif yang lain dengan menggunakan teknik keterampilan regulasi emosi yang dipelajari selama pelatihan, yakni relaksasi, *sharing* dan latihan menyadari emosi. Teknik tersebut membantu subjek mampu mengelola emosi negatif yang dirasakan menjadi lebih tenang dan mampu berpikir positif dalam menghadapi masalah, sehingga mampu mengembangkan perilaku asertif, yakni mampu mengungkapkan perasaan secara jujur, bertindak seusai keinginan, mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat tanpa mengabaikan orang lain, dengan bentuk melawan pelaku maupun mencari bantuan dan dukungan untuk menceritakan atau melaporkan masalah yang dialami.

Maka dari itu, remaja korban *bullying* harus mampu mengendalikan emosi negatif yang dirasakan saat menghadapi situasi *bullying* sehingga tidak berdampak pikiran dan tindakannya. Ketika seseorang mengubah pikiran terhadap stimulus negatif menjadi positif kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya, maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku konstruktif. Dengan demikian, remaja korban *bullying* yang mampu menyadari dan menilai emosi negatif yang dirasakan dapat mengatur emosi tersebut yang berdampak perilaku konstruktif yakni perilaku asertif, yang mana dapat menjalin hubungan sosial, mengekspresikan perasaan dengan jujur dan mampu mempertahankan diri ketika menghadapi situasi *bullying.*

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku asertif remaja korban *bullying*, yakni bertindak demi kebaikan diri, mampu mengungkapkan perasaan secara jujur dan terbuka serta mampu mempertahankan diri dan menyatakan pendapat atau pikiran tanpa mengabaikan hak orang lain yang dapat ditunjukkan dengan merespon atau melawan perlakuan *bullying* maupun mencari bantuan atau dukungan dalam bentuk melaporkan atau menceritakan permasalahan yang dihadapi kepada orang lain, seperti orangtua, teman terdekat atau guru.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku asertif sebelum dan setelah pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.* Perilaku asertif lebih tinggi setelah diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dibandingkan sebelum diberikan pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying.* Remaja korban *bullying* yang mampu mengelola emosi yang dirasakan dalam menghadapi situasi *bullying,* maka remaja korban *bullying* dapat bertindak adaptif, yakni perilaku asertif. Dengan demikian, pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja korban *bullying.*

Untuk itu, diharapkan remaja korban *bullying* yang merupakan subjek penelitian selalu terus berlatih keterampilan regulasi emosi yang diperoleh selama pelatihan sehingga membantu berperilaku yang asertif dan menjalin relasi sosial yang baik. Pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* dapat menjadi dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan perilaku asertif kepada remaja korban *bullying.* Peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat menjadi acuan literatur review tentang perilaku asertif pada remaja korban *bullying* dan pelatihan regulasi menghadapi *bullying* sebagai intervensi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan desain penelitian dan skala penelitian. Kelemahan penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa menggunakan kelompok pembanding dan skala penelitian yang digunakan hanya mengukur perilaku asertif dan regulasi emosi secara umum bukan khusus korban *bullying.*  Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian yang memiliki kelompok pembanding agar dapat mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi menghadapi *bullying* terhadap peningkatan perilaku asertif serta skala penelitian hendak digunakan dalam penelitian disusun menyesuaikan korban *bullying* yang diteliti.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abidin, Z. (2011). Pengaruh pelatihan resilensi terhadap perilaku asertif pada remaja. *Jurnal Pamator,* 4 (2). 129-136.

Alberti, R. & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertivenesse and equality in your life and relationship* *10th edition*. California: Impact Publishers, Inc.

Azis, A.R. (2015). Efektivitas pelatihan asertivitas untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3 (2), 8-14.

Azmi, R. W., Saam, Z & Umari, T. (2018). Bullying victims and the psychological condition of students MTS Hasanah Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 5, 1- 14.

Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Beaty, L. A & Alexeyev, E. B. (2008). The problem of school bullies: What the research tells us. *Proquest Social Science Journals.* 43 (169), 1 – 11.

Berns, R. M. (2010). C*hild, family, school, community socialization and support*. Wodsworh: Cengage Learning.

Desmita. (2008). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda.

Ellisyani, N. D & Setiawan, K. C. (2016). Regulasi emosi pada korban bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 2 (1), 50-62.

Erytyastuti, A. J, Andayani, T. J & Priyatama, A. N. (2012). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan. *Jurnal Wacana Psikologi*, 4 (2), 172 – 203.

Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 594 - 607.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198.

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

Hasanah, A. M. A, Suharso & Saraswati, S. (2015). Pengaruh perilaku teman sebaya terhadap asertivitas siswa. *Jurnal of Guidance and Counseling*, 4 (1) 1 – 8.

Keliat, B. A., Tololiu, T. A, Daulima, N. H. C & Erawati, E. (2015). Effectiveness assertive training of bullying prevention among adolescents in West Java Indonesia. *International Journal of Nursing*, 2 (1), 128-134.

Karyanti. A. A & Hitipeuw, I. (2015). Keefektifan pelatihan keterampilan asertif untuk meningkatkan perilaku asertif siswa korban bullying di SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 3 (2), 116-121.

Komalasari, G., Wahyuni, E & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT Indeks.

Kusuma, P. J & Partini. (2017). Pelatihan asertivitas untuk siswa korban bullying. *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*, 267 – 273. ISBN: 978-602-361-068-6. Diunduh dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/9285?show=full>. Tanggal tanggal 22 Mei 2018.

Makmuroch. (2014). Keefektifan pelatihan ketrampilan regulasi emosi terhadap penurunan tingkat ekspresi emosi pada caregiver pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. *Wacana Jurnal Psikologi*, 6 (1), 13-34.

Muthmainah, D. A. (2017, Juli). Semakin banyak yang melaporkan kasus bullying. *Gaya Hidup.* Diunduh dari https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170722163858-277-229641/ tanggal 14 November 2018.

Nevid, J. S., Rathus, S. A & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal jilid 1 (Terjemahan).* Jakarta: Erlangga.

Novalia & Dayakisni, T. (2013). Perilaku asertif dan kecenderungan menjadi korban bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1), 172 – 178.

Novianto, R. D. (2018, Juli). Catatan KPAI Bidang Pendidikan: Kasus bullying paling banyak. *Humaniora.* Diunduh dari https://nasional.sindonews.com/read/1324346/15 tanggal 1 Februari 2019.

Nurfaizal. (2015). Teknik assertive training untuk meningkatkan perilaku asertif siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1), 57 – 69. doi: 10.26638/jfk.71.2099.

Nurmalita, R & Hidayati, F (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. *Jurnal Empati*, 3 (4), 1 – 9.

Parto, M. (2011). Problem solving, self- efficacy and mental health in adolescents: Assessing the mediating role of assertiveness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 30, 644 – 648. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.125.

Peneva, I & Mavrodiev, S. (2013). Theorestical analyses a historical approach to assertiveness. *Psychological Thought*, 6 (1), 3 – 26. doi: 10.5964/psyct.v6i1.14.

Pratisti, W. D & Prihartanti, N (2012). Konsep mawas diri Suryomentaram dengan Regulasi Emosi. *Jurnal Penelitian Humantora*, 13 (1), 16-29.

Rahayu, S. (2018). *Hubungan antara persepsi anak terhadap pola asuh permisif indifferent orangtua dengan perilaku asertif pada remaja korban bullying*. (Skripsi tidak terbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Sa'adah, M. A. (2016). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti bullying pada Siswa SMP. *Naskah Publikasi*. Diunduh dari http://eprints.ums.ac.id/41828 tanggal 22 Mei 2018.

Sabda, M. (2013). *Hubungan perilaku asertif dengan penyesuaian sosial pada Siswa MTS Al Islam Serang* (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Diunduh dari http://etheses.uin-malang.ac.id/1820/ tanggal 6 Juli 2018.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid II edisi sebelas (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

Seniati, L., Yulianto, A & Setiadi, B. N. (2013). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.

SEJIWA. (2008). Bullying. Diunduh dari http://sejiwa.org tanggal 14 November 2016.

SEJIWA. (2016, Februari). Pahami cyberbullying agar anak tidak menjadi korban. Diunduh dari <http://sejiwa.org>. tanggal 14 November 2016.

Silaen, A. C & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (Studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal empati*, 4 (2), 175 – 181.

Silva, J. L. da, Oliveira, W. A de., Braga, I. F., Farias, M. S, dkk. (2016). The effects of a skill-based intervention for victims of bullying in Brazil*. International* *Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (11), 1 – 10. doi: 10.3390/ijerph13111042.

Subandi, M. A. (2002). *Psikoterapi pendekatan konvensional dan kontomporer*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabet.

Sugiariyanti. (2009). Perilaku bullying pada anak dan remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1 (2), 1 – 9.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Humanitas*, 10 (1), 19-36.

Vagos, P & Pereira, A. (2016) Running - head: A cognitive perspective on assertiveness. *European Psychologist*, 21, 109-121. Diunduh dari https://eg.uc.pt/bitstream/10316/46772/1/ tanggal 27 Juni 2018.

Vagos, P & Pereira, A. (2018). Towards a cognitive‑behavioral understanding of assertiveness: Effects of cognition and distress on different expressions of assertive behavior. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. doi:10.1007/s10942-018-0296-4.