

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN PERILAKU PERUNDUNGAN PADA REMAJA PELAKU PERUNDUNGAN

Nurfitria Laili Hidayati
Program Studi Magister Profesi Psikologi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Email : nurfitria_laili@yahoo.com

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. Pemilihan subjek dengan menggunakan teknik *random assigment*. 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

EMOTION REGULATION TRAINING TO REDUCE BULLYING BEHAVIORS IN ABUSIVE TEENAGERS

Nurfitria Laili Hidayati
Magister Program of Psychologist Profession
Mercu Buana University Yogyakarta
Email : nurfitria_laili@yahoo.com

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 in 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.*