

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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.

Menurut Rigby (2007) perilaku perundungan (*bullying*) merupakan perilaku untuk menyakiti dan diperlihatkan melalui aksi yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi tersebut dapat dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat dan tidak bertanggung jawab secara berulang dan dilakukan dengan perasaan senang. Selain itu, 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.

Rigby (2002) mengemukakan empat bentuk perilaku perundungan (*bullying*), yaitu a) Bentuk fisik, seperti menendang, memukul, dan menganiaya orang yang dirasa mudah dikalahkan dan lemah secara fisik, b) Bentuk verbal, seperti menghina, menggosip, dan memberi nama ejekan pada korbannya, c) Bentuk isyarat tubuh, seperti mengancam dengan gerakan dan gertakkan, d) Bentuk kelompok, seperti membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mengucilkan seseorang.

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 Februari 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).

Kasus perundungan (*bullying*) yang terjadi di lingkungan sekolah dapat menghambat perkembangan mental anak. Direktur UNICEF perwakilan Pulau Jawa, Arie Rukmantara mengatakan, kasus perundungan

masih marak terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Bahkan, angkanya mencapai 21% yang terjadi pada anak berumur 13 hingga 17 tahun (Republika, 2019). Dinas pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak, pengendalian penduduk dan keluarga berencana (DP3AP2KB) Sleman mencatat jumlah kasus perundungan atau *bullying* di tingkat usia anak hingga remaja cukup tinggi di tahun 2018. Ada 179 kasus perundungan (*bullying*), terutama dilakukan secara verbal atau psikis. Anak remaja yang pernah mengalami perundungan (*bullying*) bahkan memilih untuk tidak masuk sekolah (TribunJogja, 2019).

Permasalahan mengenai perundungan (*bullying*) ternyata tidak hanya berdampak negatif saja terhadap korban perundungan (*bullying*). Pada pelaku perundungan (*bullying*) jika tidak mendapatkan penanganan yang tepat terhadap perilaku tersebut maka juga dapat memberikan dampak negatif pada pelaku perundungan (*bullying*). Bahkan beberapa pelaku perundungan (*bullying*) yang dulunya juga menjadi korban perundungan (*bullying*). Menurut Rigby & Slee (Faizah, dkk, 2017) pelaku perundungan (*bullying*) tidak hanya berkaitan dengan *psychological distress*, akan tetapi juga berkaitan dengan *psychological well-being* sebagai afek positif dalam diri individu. Pelaku perundungan (*bullying*) merasa dirinya kurang bahagia dibandingkan dengan siswa lainnya yang tidak terlibat dalam perundungan (*bullying*). Selain itu, menurut Crick & Grotpeter (Cowie, 2008), bagi pelaku perundungan (*bullying*) gangguan sosial psikologi yang sering muncul adalah depresi, kesepian, dan isolasi

sosial. Berdasarkan hasil penelitian lainnya oleh Ozdmeir & Stattin (2011) menunjukkan bahwa yang berperan sebagai pelaku sekaligus korban maupun korban, cenderung akan mengalami permasalahan internal, seperti tingkat gejala depresi yang lebih tinggi, rendah diri dan munculnya perilaku menyakiti diri sendiri.

Peristiwa mengenai perundungan (*bullying*) juga terjadi di salah satu lingkungan pondok pesantren X di Yogyakarta. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 September 2020 dengan dua orang pendamping atau pengasuh anak-anak di pesantren, diketahui bahwa perilaku perundungan (*bullying*) masih sering terjadi, bahkan setiap tahunnya selalu terjadi. Sampai saat ini permasalahan mengenai perundungan (*bullying*) belum dapat teratasi. Menurut I, 21 tahun merupakan salah satu pengasuh anak-anak di pondok, perilaku perundungan (*bullying*) lebih banyak terjadi dilingkungan pondok pesantren tersapat di MTs. Adapun bentuk perilaku perundungan (*bullying*) yang terjadi dilingkungan pondok, yaitu *bullying* verbal, *bullying* non verbal dan *bullying* secara sosial. Bentuk perilaku perundungan (*bullying*) secara verbal seperti, mengejek fisik orang lain, mengejek dengan merubah nama orang lain. Bentuk perilaku perundungan (*bullying*) secara non verbal, seperti merampas barang orang lain, seperti cemilan atau makanan, mengambil selimut dan mengambil uang. Biasanya merampas barang orang lain lebih banyak dilakukan oleh anak-anak di kelas 8 kepada anak-anak kelas 7. Perilaku perundungan (*bullying*) sosial,

seperti menghasut temannya untuk tidak berteman dengan orang yang tidak di senangi, seperti jika si A mempunyai masalah atau tidak menyukai orang lain, maka ia akan mengajak teman-temannya untuk memusuhi orang tersebut. Hal itu banyak terjadi di lingkungan santri putri. Selain itu mengajak orang lain untuk mengejek, mengucilkan, dan menyuruh-nyuruh anak yang dianggap pendiam.

RF 21 tahun merupakan pengasuh anak-anak di pondok. RF mengatakan bahwa bentuk-bentuk perilaku perundungan (*bullying*) yang ia ketahui berupa perundungan (*bullying*) verbal, seperti mengejek dengan memplesetkan nama temannya, perilaku perundungan (*bullying*) fisik, seperti menyuruh orang lain untuk menggantikan piket. Mengganggu temannya yang sedang tidur dengan cara mengoleskan odol ke kaki kemudian meletakkan sebatang korek api yang dihidupkan api, hal tersebut membuat temannya menangis. RF mengatakan bahwa anak tersebut memang sering di ganggu temen-temanna, seperti diejek, hingga puncaknya ia merasa tidak betah dan memutuskan untuk keluar dari pondok. Pengaduan mengenai perilaku perundungan (*bullying*) diketahui jika anak yang merasa di *bully* mengadu kepada pengasuh dan diberikan peringatan, namun terkadang hal tersebut tidak membuat anak-anak merasa jera dan tetap mengulangi hal yang sama meskipun sampai membuat orang lain menangis. Perilaku perundungan (*bullying*) pernah santri di pondok pesantren mengundurkan diri karena mengaku tidak tahan dengan perlakuan teman-temannya. Menurut RF alasan santri-santri

melakukan perilaku perundungan (*bullying*) karena adanya unsur balas dendam, dimana dulunya menjadi korban *bullying* ketika menjadi senior melampiaskan perasaan marah dan kesalnya di salurkan dengan *membully* adik kelas. Selain itu, juga ingin menunjukkan eksistensi atau menunjukkan kekuatan. Hal tersebut biasanya lebih sering dilakukan secara personal yang kemudian menghasut teman-teman yang lainnya untuk *membully* orang lain.

Peneliti kemudian melakukan wawancara ke beberapa santri di MTs yang dianggap sering melakukan perundungan (*bullying*) pada tanggal 12 September 2020. MR merupakan siswa laki-laki kelas XI, mengatakan bahwa ia sering mengejek salah satu temannya dengan mengganti nama panggilannya dengan sebutan “nasi”. Selain itu, MR juga sering memanggil temannya dengan sebutan pendek, gendut, kriting, gigi tongos/gigi kelinci. Tidak hanya itu, MR juga sering memukul badan temannya dengan sengaja dan menyangkut kaki temannya meskipun tidak sampai terjatuh. Bagi MR yang dilakukannya hanya untuk kesenangan dan bahan bercandaan. MR mengatakan bahwa sejak ia SD, ia sudah mulai mengejek temannya, bahkan pernah membuat temannya menangis karena diejek oleh MR. MR juga pernah membuat salah satu temannya di pondok pesantren menangis dengan cara mengagetkan temannya yang sedang tidur. Teman MR akhirnya marah kepada MR, namun MR melawan sampai membuat temannya menangis. MR mengatakan lebih senang jika mengganggu temanya dilakukan sendirian dibandingkan bersama teman-

teman yang lain. MR merasa tidak suka jika teman yang diejek atau diganggunya membalas perlakuan MR. Biasanya teman-teman MR memberikan julukan “kepala batu” kepada MR. MR merasa marah dan membentak temannya tersebut dan memukul temannya beberapa kali. Jika MR sudah merasa puas, MR langsung meninggalkan temannya tersebut. MR mengatakan ada perasaan puas dan senang jika berhasil mengganggu temannya, terutama terhadap teman yang tidak membalas perlakuan MR jika diganggu.

AR merupakan siswa laki-laki kelas XI. AR mengatakan bahwa ia sering mengejek salah satu temannya dengan mengganti nama temannya menjadi “gembos”. AR memanggil temannya dengan sebutan “gembos” karena melihat tubuh temannya yang gemuk. AR mengatakan bahwa ia tidak menyukai terhadap seorang teman yang dianggap tidak bisa bekerjasama dengannya. AR akan marah dengan berkata kasar dan memberi julukan “si pelit” kepada temannya tersebut. Meskipun temannya tidak membalas perlakuan AR, AR merasa puas dan menganggap temannya takut terhadap AR, sehingga ia merasa senang jika mengganggu temannya tersebut.

RA merupakan siswa laki-laki kelas XI. RA biasanya sering mengejek temannya dengan sebutan tokoh kartun kucing “garfield” karena RA menganggap bahwa muka temannya seperti “garfield”. Selain itu RA juga sering memanggil nama temannya yang lain dengan sebutan “nasi”. RA mengatakan bahwa ia mulai mengejek temannya sejak ia kelas 1 MTs.

Jika ada yang marah atas ejekan yang dilakukan RA, RA akan membalas dengan mengejek kembali, namun jika ada temannya yang tidak mau mengalah RA akan memukul karena tidak mau merasa kalah dengan orang lain. RA merasa tidak peduli dan merasa puas jika teman yang diejeknya hanya diam saja atau tidak melawan RA.

NW merupakan siswa laki-laki kelas XI. NW mengatakan ia membenci terhadap salah satu temannya di pondok karena merasa iri dengan temannya tersebut. NW merasa iri karena temannya sering di puji oleh teman-teman yang lain, selain itu NW menganggap bahwa temannya merasa selalu yang paling bisa dan paling benar. NW akan menghindar jika temannya mendekatinya, tidak mau berbicara bahkan sampai tidak mau duduk bersama. NW juga mengatakan kepada teman-temannya yang lain untuk tidak berteman atau dekat-dekat dengan orang yang tidak ia sukai tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat diketahui bahwa adanya perilaku perundungan (*bullying*) yang terjadi di lingkungan pondok pesantren tersebut, baik secara verbal, fisik dan sosial. Para santri yang melakukan perilaku perundungan (*bullying*) merasa tidak bersalah atas perlakuannya terhadap orang lain, mereka menganggap yang dilakukan hanya sebagai bahan bercandaan dan merasa puas atau senang atas apa yang dilakukannya. Terlihat adanya faktor emosi yang menjadi penyebab munculnya perilaku (*bullying*) pada santri di pondok, seperti rasa dendam

di masa lalu, kecewa, marah, benci iri dan perasaan tidak suka terhadap orang lain.

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. Sebagian remaja yang tidak mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi di dalam dirinya akan berdampak pada luapan emosi dan tekanan jiwa, sehingga dapat menimbulkan frustrasi dan perilaku kekerasan yang erat hubungannya dengan tindakan perundungan (*bullying*) (Swearer & Hymel, 2015).

Perilaku perundungan (*bullying*) juga dapat digambarkan sebagai kegagalan dalam pemenuhan tugas perkembangan terutama perkembangan pada masa remaja. Salah satu tugas perkembangan remaja ialah bertanggung jawab secara sosial, serta berkembang dalam pemakaian nilai-nilai di masyarakat (Feldman dalam, Tauvan, 2016). Hal tersebut sejalan dengan Hurlock (2012), mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja terkait penyesuaian nilai-nilai yang selaras dengan

dunia orang dewasa adalah tugas untuk mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

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*).

Menurut Cowie & Jennifer (2008) salah satu faktor penyebab terjadinya perilaku perundungan (*bullying*) adalah karakteristik individu. Seorang anak yang memiliki tempramen tinggi cenderung akan menjadi anak yang lebih agresif. Remaja yang bingung dalam menempatkan dirinya di dalam masyarakat karena pada masa transisi anak-anak ke dewasa tentunya mengalami berbagai macam perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional, sehingga sering membuat remaja mengungkapkan emosi negatifnya dengan cara yang tidak tepat, misalnya dengan melakukan perilaku agresif (Cowie & Jennifer, 2008).

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 frustrasi (Sarwono, 2010).

Bentuk-bentuk penelitian yang pernah dilakukan untuk mengurangi perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja pelaku perundungan (*bullying*) antara lain, Penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah (2016) mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan sikap anti perundungan (*bullying*) pada siswa SMP. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam peningkatan sikap anti perundungan (*bullying*). Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Wewengkang (2018) mengenai efektifitas pelatihan empati untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMK Wonogori. Hasil dari penelitian tersebut bahwa pelatihan empati terbukti efektif untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMK.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) penelitian mengenai pelatihan meningkatkan empati melalui psikoedukasi kepada pelaku perundungan (*bullying*) sebagai upaya untuk mengurangi perundungan (*bullying*) di sekolah menengah pertama. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan intervensi berupa pelatihan meningkatkan empati yang ditujukan kepada siswa pelaku perundungan (*bullying*) dengan harapan ketika empati pelaku meningkat, maka kecil kemungkinan mereka untuk melakukan perundungan (*bullying*) kepada teman-temannya. Hasil dari penelitian tersebut terdapat perbedaan skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi yang menunjukkan adanya kemampuan empati yang meningkat. *Insight* yang dimiliki pelaku setelah mengikuti pelatihan berupa kesadaran bahwa menjadi korban perundungan (*bullying*) ternyata sangat tidak menyenangkan dan turut menunjukkan peningkatan empati. Dengan demikian maka diharapkan dapat mengurangi maraknya tindakan perundungan (*bullying*) yang terjadi di sekolah.

Melihat sasaran dari subjek penelitian ini adalah kelompok remaja, dimana remaja mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. 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.

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). 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.

Menurut Greenberg & Stone (Syafanda, 2018) regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan, hal tersebut dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa traumatik dalam hidupnya dan

membantu mengatasi distress psikologinya. Selain itu, Gross (2008) mengatakan bahwa setiap individu memiliki positif maupun emosi negatif. Emosi positif bersifat menguntungkan individu dibandingkan dengan emosi negatif. Emosi negatif cenderung merugikan psikis ataupun fisik, terutama jika yang dialaminya seperti perasaan sedih, marah, benci, kecewa atau frustrasi yang membutuhkan pengendalian agar saat menyalurkan emosi tersebut tidak menimbulkan permasalahan.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu mengelola emosinya, sehingga dapat menahan diri untuk melakukan hal-hal yang dapat menyakiti orang lain atau tindakan perundungan (*bullying*). Berdasarkan hasil penelitian Puspitasari (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku perundungan (*bullying*). Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecenderungan perilaku perundungan (*bullying*), sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan perilaku perundungan (*bullying*).

Penelitian 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.

Penelitian lainnya 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*).

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*).

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi pada remaja pelaku perundungan (*bullying*) untuk mengurangi perilaku perundungan (*bullying*).

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **1) Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi pengembangan intervensi di bidang psikologi klinis dan perkembangan mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja pelaku perundungan (*bullying*).

#### **2) Manfaat Praktis**

- a. Jika hipotesis penelitian ini terbukti, maka pelatihan regulasi emosi dapat direkomendasikan untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja.
- b. Bagi remaja, yakni diberikannya pelatihan regulasi emosi agar dapat digunakan sebagai metode untuk memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi.
- c. Bagi para praktisi di pondok pesantren, dapat digunakan sebagai referensi untuk membantu menangani permasalahan

perundungan (*bullying*) yang terjadi dengan menggunakan pelatihan regulasi emosi.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi atau acuan literatur *review* mengenai intervensi pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja.

### C. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang sama dengan mengangkat tema mengenai perilaku perundungan (*bullying*) pada remaja pelaku perundungan (*bullying*), diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Afriana, dkk (2014) dengan judul Upaya Mengurangi Perilaku *Bullying* di Sekolah dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. Penelitian ini bersifat *quasi eksperimental* dengan jenis *time series design*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi dengan subjek penelitian sebanyak 10 siswa yang memiliki perilaku *bullying*. Hasil penelitian menunjukkan perilaku *bullying* dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2015) dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja. Jenis dalam penelitian ini berupa korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan

kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Hasil dari penelitian tersebut adanya hubungan regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *bullying*. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan skala kepada siswa remaja kelas XI SMA.

3. Penelitian oleh Sa'adah (2016) mengenai Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Sikap Anti *Bullying* pada Siswa SMP.. Metode dalam penelitian ini menggunakan *quasi experimental research* dengan model *pretest-post-test control group design*. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa kelas2 SMP Swasta A yang berjumlah 30 orang dengan 15 siswa untuk kelompok eksperimen dan 15 siswa untuk kelompok kontrol. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan sikap anti *bullying*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah & Suhandha (2017) dengan judul Pengaruh Terapi Asertif Terhadap Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMPN 1 RAJEG Kabupaten Tangerang. penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan subjek penelitian sebanyak 84 siswa dimana terdapat 43 siswa untuk kelompok kontrol dan 41 siswa untuk kelompok intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi asertif dapat menurunkan kecenderungan perilaku *bullying*.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Wewengkang (2018) mengenai Efektivitas Pelatihan Empati Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan (*bullying*) Pada Siswa SMK Wonogiri. Hasil dari penelitian tersebut

bahwa pelatihan empati terbukti efektif untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*) pada siswa SMK. Metode dalam penelitian ini adalah *experiential learning*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah berkaitan dengan penurunan perilaku perundungan (*bullying*), sedangkan perbedaannya terletak pada intervensi yang akan diberikan berupa pelatihan regulasi emosi, subjek dalam penelitian merupakan siswa SMP, lokasi penelitian, serta alat ukur yang akan digunakan, yaitu skala regulasi emosi dan perilaku *perundungan (bullying)*.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Tumon (2018) tentang Pelatihan Empati Untuk Mengurangi Perilaku (*bullying*). Hasil dari penelitian tersebut bahwa pelatihan empati mampu mengurangi perilaku (*bullying*). Persamaan dengan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah berkaitan dengan penurunan perilaku (*bullying*). Perbedaannya terletak pada intervensi yang akan diberikan berupa pelatihan regulasi emosi, subjek dalam penelitian, lokasi penelitian, serta alat ukur yang akan digunakan, yaitu skala regulasi emosi dan perilaku (*bullying*)
7. Penelitian Rachman dan Syahrin (2018) mengenai Pelatihan Komunikasi Teman Sebaya Sebagai Upaya Meminimalisasi *Bullying* di SMA 16 Samarinda. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa pelatihan komunikasi teman sebaya merupakan langkah yang tepat untuk memotivasi dan memberikan informasi anti perundungan (*bullying*) kepada siswa di sekolah. Metode yang digunakan dalam

penelitian ini dengan metode diskusi, forum diskusi dan dengar pendapat tentang kasus dalam menyampaikan informasi anti perundungan (*bullying*). Persamaan dengan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah berkaitan dengan penurunan perilaku perundungan (*bullying*). Sedangkan perbedaannya terletak pada intervensi yang akan diberikan yaitu pelatihan regulasi emosi, subjek dalam penelitian, lokasi penelitian, serta alat ukur yang akan digunakan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala perilaku perundungan (*bullying*).

8. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2019) mengenai Pengaruh Penerapan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Siswa Tunalaras di SLB E Prayuwana Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen desain A-B-A. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan pedoman observasi untuk mengamati frekuensi perilaku *bullying* pada subjek. Pengamatan dilakukan selama 16 sesi. Hasil penelitian menunjukkan penerapan teknik *self-control* berpengaruh terhadap penurunan perilaku *bullying* pada siswa tunalaras di SLB E.
9. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Izzah, dkk (2019) mengenai Pelatihan Empati untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* di Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, kuesioner, skala *bullying* dan skala empati. Terdapat 8 orang siswa yang menjadi

peserta peneliti ini yang berusia 10-11 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah pelatihan empati dapat mengurangi perilaku *bullying* sekolah dasar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan. Penelitian yang dilakukan oleh Puspita (2015) yang menggunakan jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku perundungan (*bullying*), sedangkan jenis penelitian ini adalah eksperimen untuk menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku perundungan (*bullying*). Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sa'ad (2016), adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya yaitu, terletak pada subjek dan lokasi penelitian yang berbeda dari peneliti sebelumnya, dimana subjek pada peneliti sebelumnya diambil di salah satu SMP Swasta yang berbeda domisili dari peneliti. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan subjek siswa SMP/MTs di pondok pesantren Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua bentuk skala, yaitu skala regulasi emosi dan perilaku perundungan (*bullying*) dan modul pelatihan yang di susun sendiri oleh peneliti, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sa'ad menggunakan satu skala yaitu skala anti *bullying*. Pelatihan regulasi emosi yang diberikan peneliti sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan sikap anti *bullying*, sedangkan pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku

perundungan (*bullying*). Pelatihan regulasi emosi pada penelitian sebelumnya diberikan sebanyak 2 kali pertemuan, sedangkan dalam penelitian ini, pelatihan regulasi emosi diberikan sebanyak 2 kali pertemuan secara *online* dengan menggunakan aplikasi *Google Meet*.

Dari beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Afriana, dkk (2014), Hikmah & Suhandi (2017), Wewengkang (2018), Tumon (2018), Rachman & Syahrin (2018), Damayanti (2018), dan Izzah (2019) perbedaan dari penelitian ini terletak dari jenis intervensi atau pelatihan yang diberikan.