

# Efektifitas Pelatihan *Emotion Regulation* Untuk Menurunkan *Bullying Behavior* Pada Siswa: Literatur Review

ERINA DWI AGUSTIN<sup>1\*</sup>; ABDUL MUHID<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Jl.Dr.Ir.H.Soekarno No.682 Gunung Anyar, Surabaya 6029  
\*E-mail : agustinarina148@gmail.com (korespondensi)

**Abstract:** KPAI shows data from 2011 to 2019, there were around 37,381 cases related to child abuse. One of the reasons for bullying behavior is the low ability to manage emotions. Because of the importance of reducing bullying behavior in students, a solution is needed to reduce this behavior effectively, so the researchers raised one effective solution, namely by way of emotion regulation. This literature study aims to reveal the effectiveness of emotional regulation training to reduce bullying behavior in students. Where the researcher uses a qualitative systematic review method with data obtained through the study of literature. The results of this study indicate that emotional regulation training is effective in reducing bullying behavior in students. From the results of the training, students are able to identify behavior that is considered bullying, analyze the emotions felt by the perpetrators and victims of bullying, and have thoughts of reporting if they see the bullying behavior of the responsible party.

**Keywords:** *Bullying, Bullying Behavior, Emotion Regulation, Emotional Regulation Training, Students*

Sekolah menjadi tempat yang menyeramkan saat ini karena banyaknya kasus *bullying*, dimana hal ini memberikan kecemasan hingga ketakutan bagi anak dan orang tua untuk memasukinya. Hal ini tidak sejalan dengan konsep sekolah yang pada dasarnya menjadi sarana menuntut ilmu dan membantu membentuk kepribadian yang baik (Prilhi and Yunita, 2021). Menurut Goodwin (2005) (dalam Rahmadhony, 2020) sistem pendidikan sudah banyak ditemui adanya *bullying behavior*. Berdasarkan hasil dari data survei dari 15.000 siswa kelas 6 hingga 10, didapatkan bahwa satu dari tiga siswa menyatakan jika mereka sering menjadi korban *bullying* dan pelaku *bullying* (Santrock, 2012). *Bullying behavior* tidak hanya dilakukan secara verbal, misalnya mengejek teman, tetapi juga secara fisik, misalnya memukul, dimana tindakan-tindakan ini akan membuat kesehatan mental korban melemah hingga menyebabkan trauma (Ayu and Muhid, 2022).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan 369 data laporan

terkait kasus *bullying* dari 2011 hingga bulan Agustus 2014 (Sulisrudatin, 2014). Selain itu juga ditemukan melalui layanan offline atau pengaduan langsung dan pelayananan *hotline service* KPAI di tahun 2015 dimana tercatat terdapat 89 pengaduan tindakan kekerasan di sekolah, di tahun berikutnya yaitu 2016 meningkat dari 89 menjadi sebanyak 112, dan di tahun 2017 bulan Januari hingga Juni ada penambahan 68 kasus (Dewinda and Efrizon, 2018). KPAI juga mencatat ada sekitar 37.381 pelaporan kasus ini terhadap anak dalam rentan tahun dari 2011 sampai 2019. Untuk tindakan *bullying* mencapai 2.473 kasus dan terus mengalami pelonjakan baik di sektor pendidikan maupun sosial media (Hidayati and Widyana, 2021).

Pada tahun 2016 di SMA Negeri 3 Setiabudi Jakarta Selatan juga pernah terjadi kasus *bullying* yang mana videonya viral di media sosial, dalam kasus ini ditemukan enam orang siswa kelas 12 sebagai tersangka atau pelaku terhadap korban dari beberapa siswa kelas 10. Dalam aksinya para pelaku memaksa

korban merokok sambil menggunakan baju dalam (bra) di luar baju seragam sekolah, menumpahi kepala para korban dengan minuman dan juga menggunakannya sebagai asbak rokok (Prasetio et al., 2021). Selain itu juga pernah ada laporan guru-guru kelas 9 SMP ABC di Surabaya mengenai mereka banyak mengeluhkan perilaku siswa yang sering berkelompok-kelompok untuk melakukan pengeroyokan (Rahmadhony, 2020).

Menurut Cowie dan Jennifer (2008) perilaku *bullying* ada dipicu oleh faktor-faktor yang menyebabkannya salah satunya yaitu karakteristik individu. Sepandangan dengan pendapat dari Cowie dan Jennifer, Novianti (2008) menyatakan pendapatnya bahwa faktor kepribadian atau temperamen merupakan faktor penyebab perilaku *bullying* (Rahmadhony, 2020). Selain itu kecenderungan adanya perilaku *bullying* bisa dikarenakan juga faktor konformitas teman sebaya, yang mana remaja akan bersikap sama dengan kelompoknya. Selain itu menurut Thompson (dalam Janah, 2015) faktor lain yang berpengaruh adanya perilaku *bullying* yaitu rendahnya keahlian individu dalam mengelola emosi secara efisien sehingga memiliki daya bertahan yang buruk dalam menghadapi berbagai *problem* (Ningrum et al., 2019).

Regulasi emosi sendiri menurut Gross (1998) dalam (Wulandari & Hidayah, 2018) diartikan sebagai sebuah proses dimana manusia itu mengontrol emosinya, mempengaruhi emosinya, kapan merasakan dan mengekspresikan emosi mereka (Wulandari and Hidayah, 2018). Mujiono (2015) menyatakan jika perilaku *bullying* berhubungan dengan kemampuan pengelolaan emosi (Wulandari and Hidayah, 2018). Hal ini masih berkaitan dengan pendapat Pratisti (2013) bahwasanya apabila sebuah strategi dari regulasi emosi kurang tepat dan efisien maka akan memberikan beberapa dampak negatif, sedangkan apabila dari strategi regulasi emosi bisa tepat dan efektif maka akan memberikan beberapa pengaruh yang positif bagi individu itu sendiri.

Mengingat pentingnya mengurangi *bullying behavior* atau perilaku *bullying* pada siswa, maka diperlukan sebuah solusi untuk menurunkan adanya perilaku tersebut secara efektif, dimana dalam penelitian ini peneliti memberikan satu solusi yang efektif yaitu dengan pelatihan *emotion regulation*. Dimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020) menunjukkan bahwa pelatihan *emotion regulation* efektif dan memberikan pengaruh atau dampak yang besar untuk menurunkan adanya *bullying behavior* pada siswa kelas 9B SMP ABC Surabaya. Dengan demikian peneliti peneliti studi literatur ini memiliki tujuan untuk mengungkapkan efektifitas pelatihan *emotion regulation* untuk menurunkan *bullying behavior* pada siswa.

## METODE

Pada penelitian studi literatur ini, peneliti memakai metode kualitatif *systematic review* yang merupakan metode riset atau penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan juga menginterpretasikan hasil penelitian yang relevan dengan tema yang diangkat seperti pertanyaan penelitian tertentu, topik, fenomena yang menarik perhatian peneliti dengan data diperoleh melalui studi literatur (Kitchenham, 2004). Adapun referensi yang peneliti pakai dalam penelitian ini berupa artikel ilmiah yang berdasarkan variabel penelitian yang dipakai peneliti (Siswanto, 2010). Proses pencarian referensi dan data dilakukan oleh peneliti melalui situs pencarian digital yang kredibel seperti *google scholar* dan *garuda*.

## HASIL

### *Bullying Behavior*

Kecenderungan *bullying behavior* atau perilaku *bullying* adalah sebuah perilaku negatif yang disebabkan karena adanya hasrat untuk melukai orang lain yang dilakukan secara sadar dan beberapa

kali dengan tujuan untuk membuat korban menjadi merasa terancam (Ningrum et al., 2019). Menurut Smith dan Thompson *bullying* didefinisikan sebagai bentuk dari perilaku yang bersifat mengejek, memukul, dan mengucilkan di lingkungan sosial yang dilakukan secara sengaja hingga mengakibatkan adanya kesakitan secara fisik serta psikologis pada korban (Sulisrudatin, 2014). *Bullying* merupakan sebuah bentuk dari perilaku yang cenderung agresif maupun menekan, dimana bisa dalam tindakan fisik yang dilakukan secara langsung atau menyerang korban dengan kata-kata (Muhammad 2009, Simbolon, 2012).

Perilaku *bullying* ada karena beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri dapat terjadi karena beberapa hal antara lain: 1) Karakteristik kepribadian individu; 2) Adanya bentuk kekerasan yang dialami pada pengalaman masa lalu; 3) Sifat manja individu yang diperoleh dari pola asuh orang tua yang selalu menuruti semua kemauan anaknya sehingga membentuk kepribadian individu yang tidak matang. Adapun faktor eksternal adanya perilaku *bullying* sendiri yaitu: 1) Lingkungan; 2) Budaya (Hoover, et al., 1998, Simbolon, 2012). Sedangkan menurut (Sulisrudatin, 2014) faktor penyebab *bullying* ada 3 yaitu: 1) Teman sebaya, dimana disini ada beberapa penyebab tindakan *bullying* yaitu kecemasan dan perasaan inferior pelaku, persaingan, dan dendam permusuhan; 2) Hubungan keluarga, orang tua yang suka memaki, membentah, memukul, memarahi anaknya membuat anak merasa kekerasan itu dibenarkan sehingga dia melakukan pembullying; 3) Adanya pengaruh media, dari hasil survey menyatakan 56,9 % anak mencontoh adegan film yang dilihatnya (Sulisrudatin, 2014).

Coloroso (2007) dalam (Ningrum et al., 2019) menyebutkan terdapat beberapa bentuk perilaku *bullying* antara lain; 1) *Bullying* Jasmani (fisik), yang dilakukan dengan cara seperti memukul, meninju, dan meludahi; 2) *Bullying* Verbal, terkait bentuk ini (Samsudi and Muhid, 2020) menyebutkan bentuk tindakan ini lebih kearah teriakan,

bentakan, celaan, makian, hinaan, fitnah bahkan tindakan mengarah pada ancaman; 3) *Bullying* Elektronik, seperti mengirim beberapa pesan yang melukai hati, hingga mengirim pesan *voicemail* yang jahat; 4) *Bullying* Relasional, *bullying* ini seperti pengabaian, pengucilan, dan penghindaraan. Olweus (dalam Nofiza, 2012) memaparkan beberapa aspek dari *bullying* itu sendiri: 1) *Bullying* memiliki sifat agresif yaitu perilaku *direct bullying* (perilaku langsung), seperti penyerangan fisik dan perilaku *indirect bullying* (perilaku tidak langsung), misalnya pengucilan sosial; 2) *Bullying* bisa dilakukan berulang kali; 3) Pada tindakan *bullying* biasanya ada ketidakseimbangan kekuatan fisik antara pelaku dan korban.

### ***Emotion Regulation***

Emosi positif ada ketika individu berhasil memperoleh *goals* atau tujuan, sedangkan emosi negatif ada ketika individu mengalami hal sebaliknya yaitu mengalami rintangan saat hendak mencapai *goals* tersebut (Salamah, 2012). Regulasi emosi juga didefinisikan oleh Rothbart dan Sheese (2007) yang mengartikan bahwa perubahan dari adanya bentuk reaksi emosi (inhibisi, aktivasi, atau perubahan bertingkat). Rothbart dan Sheese juga menyatakan bahwasanya regulasi emosi meliputi cara yang diterapkan melalui pengendalian dan perubahan pengaruh terhadap emosi (Astuti and Kawuryan, 2019). Reivich dan Shatte dalam (Hidayati and Widyana, 2021) mendefinisikan *emotion regulation* sebagai keterampilan individu tetap tenang ketika ada tekanan, yaitu ditandai dengan adanya *calming* dan *focusing* (Hidayati and Widyana, 2021).

Menurut Gross dalam (wulandari, 2017) *emotion regulation* terjadi karena beberapa faktor diantaranya: 1) Faktor budaya, *emotion regulation* bersifat apa yang dipandang sesuai yang mana bisa memengaruhi cara individu memberikan sebuah respon ketika berhubungan dengan individu lain dalam cara ia meregulasi emosi; 2) Faktor religiusitas, dimana

individu dengan religiusitas yang tinggi akan memperlihatkan emosi yang tidak berlebihan dibandingkan dengan individu dengan religiusitas rendah; 3) Faktor kemampuan individu atau tipe kepribadian, kemampuan dalam meregulasi emosinya dapat dilihat dari tipe kepribadian individu itu sendiri; 4) Faktor usia, semakin matang usia maka akan semakin bertambah pula kemampuannya untuk meregulasi emosinya; 5) Faktor Jenis kelamin, terdapat perbedaan pada tujuan mengelola emosi dari perempuan dan laki-laki yang menyebabkan respon yang berbeda; 6) Faktor kondisi psikologis, tiap individu memiliki respon reaksi emosi yang berbeda ketika berhadapan dengan suatu permasalahan (Fitriana et al., 2021). Dalam riset Ford, Mauss dan Grube menyatakan bahwa faktor budaya mempengaruhi regulasi emosi. Hal tersebut diperkuat oleh hasil risetnya di mana budaya Asia Timur (Jepang atau Cina) cenderung relative saling tergantung antar individu, sedangkan budaya Eropa cenderung relative independen (Dara et al., 2021).

Terdapat tiga aspek dari Kemampuan *emotion regulation* menurut Gross dan Thompson (2006) yaitu: 1) Memonitor *emotion*, aspek mendasar dalam meregulasi emosi, maksudnya disini sebagai kemampuan untuk bisa mengerti proses apa saja yang bisa terjadi dalam diri individu secara keseluruhan baik perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan; 2) Mengevaluasi emosi, kemampuan untuk melihat peristiwa yang dialami dari sisi positif untuk diambil pelajarannya atau hikmahnya; 3) Memodifikasi emosi, kemampuan bertahan dalam menghadapi berbagai problem dan berusaha melewati berbagai hambatan dalam kehidupannya (Ningrum et al., 2019). Pelatihan regulasi emosi sebagai bentuk tindakan kuratif. Kemampuan *emotion regulation* yang baik dapat membuat individu mampu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan mengembangkan diri dengan baik dari lingkungannya. Hal itu dapat membuat keseimbangan di lingkungannya dari segala perubahan yang terjadi. (Yolanda, W. G., & Wismanto, 2017).

## PEMBAHASAN

### Efektifitas Pelatihan *Emotion Regulation* Untuk Menurunkan *Bullying Behavior* Pada Siswa

Berdasarkan pencarian peneliti dari penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020) menunjukkan bahwa pelatihan *emotion regulation* efektif untuk menurunkan *bullying behavior* pada siswa. Dimana dijelaskan bahwa kemampuan *emotion regulation* dapat mempengaruhi siswa dalam mengontrol perilakunya hingga terhindar dari perilaku *bullying*. Hasil pelatihan *emotion regulation* ini memperlihatkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi perilaku yang dianggap sebagai *bullying*, menganalisa emosi yang dirasakan pelaku dan korban *bullying*, dan memiliki pemikiran akan melaporkan jika melihat adanya tindakan tersebut kepada pihak yang berwajib (Rahmadhony, 2020). Hetherington dan Desviyanti juga menyatakan bahwa siswa yang bisa meregulasi dirinya sendiri secara tepat dan baik, akan bisa paham terkait perilaku yang seperti bagaimana yang bisa diterima oleh lingkungannya (Ningrum et al., 2019).

Riset yang dilakukan oleh Syahadat (2013) menunjukkan bahwa *emotion regulation* dapat membantu untuk mengubah *mindset* negatif menjadi positif, sehingga memberikan pengaruh pada *emotion* dan perilakunya (Syahadat, 2013). Kemampuan *emotion regulation* yang cukup baik akan meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa dengan cara menghambat respon emosi negatif (Rahmi Andriani et al., 2017). Selain itu adanya kemampuan *emotion regulation* dengan baik dapat membantu siswa dalam melakukan kontrol diri agar tidak terjerumus dalam *negative behavior* terutama saat menghadapi *problem* dan juga kondisi yang tekanan (Mawardah and Adiyanti, 2014).

Hasil riset yang dilakukan oleh (Ningrum et al., 2019) di SMK Ma'arif NU Driyorejo memperlihatkan jika *emotion*

*regulation* memberikan sumbangsih terkait kemungkinan adanya *bullying behavior* terhadap siswa. Sewaktu anak memasuki tahap perkembangan, mereka menunjukkan reaksi emosional yang cenderung labil. Hal ini dikarenakan mereka jarang ada waktu bersama dengan keluarga karena lebih dominan menghabiskan waktu bersama teman sebaya hingga pada akhirnya dapat memunculkan konflik yang lebih intens (Ningrum et al., 2019). Siswa yang mengalami kebingungan dalam menempatkan dirinya di lingkungan sekolah sering mengungkapkan *negative emotion* dengan cara yang tidak benar, misalnya melakukan *bullying behavior* (Prasetio et al., 2021).

Riset yang dilakukan oleh (Dewinda and Efrizon, 2018) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara *emotion regulation* dengan *bullying behavior* pada santri kelas 12 MA Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang (Dewinda and Efrizon, 2018). Hasil dari riset ini memiliki kesamaan dengan pendapat Cowie dan Jennifer yang menyatakan jika pemicu kecenderungan *bullying behavior* salah satunya adalah *emotion regulation* yang buruk (Puspitasari, 2015). Selain itu individu dengan *emotion regulation* yang buruk cenderung mudah meluapkan emosi marah sehingga memicu perilaku agresif yang dapat merugikan, contohnya tawuran siswa antar sekolah (Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dengan judul “Efektifitas Pelatihan *Emotion Regulation* Untuk Menurunkan *Bullying Behavior* Pada Siswa” maka bisa ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *emotion regulation* dinilai efektif dalam menurunkan *bullying behavior* pada siswa. Dari hasil pelatihan memperlihatkan bahwa siswa mampu mengidentifikasi perilaku yang dianggap sebagai *bullying*, menganalisa emosi yang dirasakan pelaku dan korban *bullying*, dan memiliki pemikiran untuk melaporkan jika melihat perilaku *bullying* kepada pihak

yang berwajib. Kemampuan *emotion regulation* yang cukup baik akan meningkatkan kemampuan mengontrol emosi pada siswa dengan cara menghambat respon emosi negatif. Kemampuan regulasi emosi yang baik juga dapat membuat siswa mampu untuk menghadapi lingkungan, menyesuaikan diri, dan mengembangkan diri dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al Baqi, S., Sista, T.R., 2018. Pengaruh Pelatihan Manajemen Emosi untuk Meningkatkan Reegulasi Emosi dan Ekspresi Emosi dalam Konteks Keluarga. *J. Sains Psikol.* 7, 81.
- Astuti, R.D., Kawuryan, F., 2019. Pengaruh First Pshycological Aid dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dan Coping Stress Anak Panti Asuhan. *Psikoislamika J. Psikol. Dan Psikol. Islam.* 16(1), 52.
- Ayu, R., Muhid, A., 2022. Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Tematik* 3, 245–251.
- Dara, Y.P., Agusta, E.V., Rahma, U., 2021. Suppression Sebagai Mediator Peranan Emotional Job Demand Terhadap Teacher Well-Being. *J. Sains Psikol.* 10.
- Dewinda, H.R., Efrizon, 2018. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. *UPI YPTK J. PSYCHE* 165 11, 37–44.
- Fitriana, R.N., Fitriana, S., Dian, M.A.P., 2021. Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK. *Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula Klaster Humanoira.*

- Hidayati, N.L., Widyana, R., 2021. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan. *J. Psikol.* 14, 25–37.
- Kitchenham, B., 2004. *Procedures for Performing Systematic Reviews*.
- Mawardah, M., Adiyanti, M.G., 2014. Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Intelektual* 2, 122–133.
- Ningrum, R.E.C., Matulesy, A., Rini, R.A.P., 2019. Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Insight J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.* 15, 124.
- Prasetio, N., Daud, M., Hamid, A.N., 2021. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA J. Behav. Ment. Heal.* 2, 144–154.
- Prilhi, F.S.S., Yunita, P., 2021. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying di SMP Negeri 17 Batam Tahun 2017. *Zo. Kebidanan Progr. Stud. Kebidanan Univ. Batam* 9, 7–13.
- Puspitasari, P., 2015. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Intelektual* 2, 122–133.
- Putra, J. S., Nursanti, A., & Karimulloh, K., 2019. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Remaja Harapan Mulya Kemayoran. *J. Terap. Abdimas* 4, 142–147.
- Rahmadhony, S., 2020. Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika* 12, 169–178.
- Rahmi Andriani, R. D., Afiatin, T., Sulistyarini, R.I., 2017. Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Caregiver-Keluarga Pasien Skizofrenia. *J. Interv. Psikol.* 9, 254–273.
- Salamah, A., 2012. Gambaran emosi dan regulasi emosi pada remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme. *Intelektual* 2, 122–133.
- Samsudi, M.A., Muhid, A., 2020. Efek Bullying Terhadap Proses Belajar Siswa. *SCAFFOLDING J. Pendidik. Islam dan Multikulturalisme* 2, 122–133.
- Santrock, J.W., 2012. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Edisi Ketigabelas, 13th ed. PT Gelora Aksara Pratama, Jakarta.
- Simbolon, M., 2012. Perilaku Bullying pada Mahasiswa Berasrama | Simbolon | *Jurnal Psikologi* 39.
- Siswanto, 2010. *Systematic Review Sebagai Metode Penelitian Untuk Mensintesis Hasil-Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar) (Systematic Review as a Research Method to Synthesize Research Results (An Introduction))*. *Bul. Penelit. Sist. Kesehat.* 13, 326–333.
- Sulisrudatin, N., 2014. Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *J. Ilm. Huk. Dirgant.* 5, 57–70.
- Syahadat, Y.M., 2013. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanit. Indones. Psychol. J.* 10, 19.
- Wulandari, R., Hidayah, N., 2018. Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indones. J. Educ. Couns.* 2, 143–150.
- Yolanda, W. G., & Wismanto, Y.B., 2017. Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *PSIKODIMENSIA* 16, 72–80.