

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU *BULLYING*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Salma

NIM. 06071282126043

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU *BULLYING*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Salma

NIM. 06071282126043

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017**

Dosen Pembimbing



**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 199301252019032017**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU *BULLYING*
PADA SISWA SMP NEGERI 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Tiara Salma

NIM. 06071282126043

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI:

- 1. Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd** ()
- 2. Anggota : Nur Wisma, S.Pd.L, M.Pd** ()

Indralaya, 21 Mei 2025

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP. 199301252019032017**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Salma
NIM : 06071282126043
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Siswa SMP Negeri 1 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pegutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 21 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Tiara Salma

NIM. 06071282126043

PRAKATA

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Negeri 1 Palembang", yang disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Fadhlina Rozaqyah,. M.Pd., sebagai dosen pembimbing sekaligus sebagai Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan. Serta segenap dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 21 Mei 2025

Penulis,



Tiara Salma

NIM. 06071282126043

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah rabbi'l'alamina segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang tak hentinya memberikan rahmat, nikmat, kesehatan, serta kemudahan. Karena berkah dan ridha-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Kedua orangtua saya tercinta Bapak Ruslan dan Ibu Yesi Deliyanti, yang tidak pernah berhenti menyematkan doa dalam setiap langkah saya dalam perjalanan saya menuju kesuksesan, selalu memberikan dukungan moril dan materil, dan selalu menjadi rumah nyaman dalam hidup saya. Terima kasih atas kasih sayang, doa dan pengorbanan yang tak ternilai, karya ini sepenuhnya saya persembahkan kepada kedua orangtua saya.
2. Kakak saya, Nikea Ry Anjeli, S.Si dan adik saya, Ahmad Dzaky Al Ghazali, yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, dan selalu memberikan semangat dan tawa dalam hidup saya. Kehadiran kalian adalah keindahan tak tergantikan dalam setiap proses yang saya jalani.
3. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku dosen pembimbing tersayang saya yang sangat luar biasa senantiasa memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan memberikan dukungan serta meluangkan waktunya untuk membimbing saya sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan. Semoga segala kebaikan dan ketulusan ibu dibalas dengan pahala dan keberkahan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala.
4. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah mendidik, membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama masa perkuliahan.
5. Kepada Kepala Sekolah, Bapak/Ibu Guru, serta seluruh staf Tata Usaha di SMP Negeri 1 Palembang, saya ucapkan terima kasih atas segala bentuk bantuan, dukungan, serta kesediaannya dalam memberikan izin dan waktu

selama proses pengumpulan data, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dukungan Bapak/Ibu sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

6. Kepada teman-teman seperjuangan saya: Anissa Assakdiah, Hervina Nathasya, dan Siti Wahyuni. Terima kasih atas kebersamaannya, semangat dan dukungan selama proses pengerjaan skripsi ini, dari tahap awal hingga akhir. Terima kasih telah bahu-membahu, saling menguatkan ketika lelah, serta menjadi tempat berbagi cerita, tawa dan air mata. Tanpa kalian, perjalanan ini tentu terasa jauh lebih berat.
7. Kepada sahabat-sahabat saya tercinta, Siti Zahara At Thohiroh dan Putri Nuraini. Terima kasih telah mengisi masa perkuliahan saya dengan penuh warna, cerita-cerita tak terlupakan, kehangatan dan canda tawa. Terima kasih selalu menjadi tempat bersandar ternyaman, teman berbagi dalam suka dan duka, selalu hadir sebagai garda terdepan ketika saya menghadapi berbagai kesulitan di Indralaya. Tanpa kehadiran kalian, masa perkuliahan tidak akan seindah, sesemangat dan seseru ini. Semoga persahabatan ini tetap abadi, meskipun kelak kita akan menempuh jalan masing-masing.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 kelas Indralaya maupun Palembang. Terima kasih atas waktu, kesempatan, dan kesan terbaik selama masa perkuliahan.

MOTTO HIDUP

“Akan ada hari baik, bertahanlah”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Konsep Regulasi Emosi	8
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	8
2.1.2 Aspek Regulasi Emosi.....	9
2.1.3 Tahapan Regulasi Emosi	11
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	12
2.2 Konsep Perilaku <i>Bullying</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Bullying</i>	14
2.2.2 Komponen Dalam <i>Bullying</i>	15
2.2.3 Jenis <i>Bullying</i>	16
2.2.4 Faktor <i>Bullying</i>	19

2.3 Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i> ...	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian.....	23
3.2 Variabel Penelitian.....	23
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	23
3.3.1 Regulasi Emosi	23
3.3.2 Perilaku <i>Bullying</i>	24
3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian	24
3.4.1 Waktu Penelitian.....	24
3.4.2 Tempat Penelitian	24
3.5 Populasi Dan Sampel	24
3.5.1 Populasi.....	24
3.5.2 Sampel	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.7 Instrumen Penelitian.....	27
3.7.1 Kisi-kisi Skala Instrumen	29
3.8 Pengujian Instrumen.....	31
3.8.1 Uji Validitas.....	31
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	35
3.9 Teknik Analisis Data.....	39
3.9.1 Uji Normalitas.	39
3.9.2 Uji Linieritas.....	40
3.9.3 Uji Hipotesis.	40
3.10 Hipotesis Penelitian.....	41
3.11 Kriteria Kategorisasi	41
3.11.1 Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi dan Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	41
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Tingkat Regulasi Emosi di SMP Negeri 1 Palembang	43

4.1.2 Tingkat Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i> di SMP Negeri 1	
Palembang	45
4.2 Analisis Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku	
<i>Bullying</i>	46
4.2.1 Uji Normalitas	46
4.2.2 Uji Linearitas	47
4.2.3 Uji Hipotesis	48
4.3 Pembahasan	49
4.4 Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang	25
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Palembang.....	27
Tabel 3.3 Format Skor Skala Likert Skala Regulasi Emosi.....	28
Tabel 3.4 Format Skor Skala Likert Instrumen Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	28
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	29
Tabel 3.6 Kisi-kisi Instrumen Kencenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi	32
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i> ...	34
Tabel 3.9 Kriteria Reliabilitas	36
Tabel 3.10 Reliabilitas Statistik Variabel X.....	36
Tabel 3.11 Reliabilitas Statistik Variabel Y	37
Tabel 3.12 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi (Setelah Uji Coba).....	37
Tabel 3.13 Kriteria Kategorisasi	42
Tabel 3.14 Interpretasi Koefisien Korelasi	42
Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Regulasi Emosi	43
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	45
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	48
Tabel 4.5 Uji Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3.2 Hipotesis Statistik.....	41
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Regulasi Emosi	44
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi	61
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	62
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	63
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dekanat	65
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	66
Lampiran 6 Balasan Penelitian dari Sekolah.....	67
Lampiran 7 Pedoman Wawancara Studi Pendahuluan	68
Lampiran 8 Dokumentasi Studi Pendahuluan	70
Lampiran 9 Penarikan Sampel Menggunakan Aplikasi <i>Spin Wheels</i>	71
Lampiran 10 Dokumentasi Uji Coba Instrumen	72
Lampiran 11 Tabulasi Data Uji Instrumen.....	73
Lampiran 12 Tabulasi Regulasi Emosi	74
Lampiran 13 Tabulasi Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	75
Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	76
Lampiran 15 Perwakilan Jawaban Skala Regulasi Emosi	78
Lampiran 16 Perwakilan Jawaban Instrumen Kecenderungan Perilaku <i>Bullying</i>	79
Lampiran 17 Surat Adopsi Instrumen <i>Bullying</i>	82
Lampiran 18 Surat Adopsi Skala Regulasi Emosi	83
Lampiran 19 Buku Bimbingan Skripsi.....	84
Lampiran 20 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana.....	85

ABSTRAK

Perilaku *Bullying* merupakan salah satu dari tiga dosa besar pendidikan yang masih marak terjadi di lingkungan sekolah, termasuk pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Perilaku *bullying* dapat berdampak negatif bagi pelaku, korban, maupun saksi. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan perilaku *bullying* adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan seseorang dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dengan populasi penelitian sejumlah 420 siswa dan sampel penelitian berjumlah 100 siswa yang diperoleh menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan menggunakan bantuan *spin wheel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 31% dan tingkat kecenderungan perilaku *bullying* berada pada kategori sedang dengan persentase 44%. Kemudian hasil koefisien korelasi (r) = -0,155 dan *Sig. (2-tailed)* 0,123 > 0,05 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *bullying*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.

Kata Kunci : Regulasi Emosi; Perilaku *Bullying*; Siswa .

ABSTRACT

Bullying behavior is one of the three great sins of education that is still rampant in the school environment, including at the Junior High School (SMP) level. Bullying behavior can have a negative impact on the perpetrators, victims, and witnesses. One factor that is thought to be related to bullying behavior is emotion regulation, which is a person's ability to manage and express their emotions adaptively. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and the tendency of bullying behavior in students of SMP Negeri 1 Palembang. This study used a quantitative approach with a correlational method with a research population of 420 students and a research sample of 100 students obtained using the Slovin formula. Sampling was carried out using the Simple Random Sampling technique using the help of a spin wheel. The results showed that the level of emotional regulation of students was in the high category with a percentage of 31% and the level of bullying behavior tendency was in the moderate category with a percentage of 44%. Then the results of the correlation coefficient ($r = -0.155$ and Sig. (2-tailed) $0.123 > 0.05$, which means that there is no significant relationship between emotional regulation and the tendency of bullying behavior. Thus it can be concluded that there is no relationship between emotional regulation and the tendency of bullying behavior in students of SMP Negeri 1 Palembang.

Keywords: Emotion Regulation; Bullying Behavior ; Student.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan pilar fundamental bagi kemajuan bangsa. Pendidikan memiliki tujuan utama yakni mencerdaskan kehidupan bangsa dan menghasilkan generasi yang unggul. Namun ironisnya, dalam dunia pendidikan saat ini masih diwarnai dengan berbagai permasalahan serius yang mengancam keamanan dan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Permasalahan krusial yang saat ini menjadi sorotan tajam dalam dunia pendidikan adalah “tiga dosa besar pendidikan” yakni pelecehan seksual, intoleransi, dan *bullying*. Di antara ketiga dosa tersebut, *bullying* menjadi sorotan utama dikarenakan maraknya kasus yang terjadi serta dampak negatif yang ditimbulkannya (Surani dkk., 2024)

Menurut Olweus (dalam H. N. Sari dkk., 2022) *bullying* merupakan perilaku negatif yang dilakukan secara berulang dalam bentuk fisik, verbal, maupun psikologis yang sifatnya intimidasi dan menyakiti, serta dilakukan secara sengaja oleh pelaku kepada korban. Selanjutnya, Ballerina & Saloka Immanuel (2019) mengungkapkan bahwa *bullying* ditandai dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, dimana pelaku mendominasi korban untuk ditindas. Sejalan dengan pendapat tersebut, Bulu dkk., (2019) lebih lanjut menjelaskan bahwa *bullying* melibatkan beberapa komponen penting yaitu melibatkan adanya pelaku yang mengintimidasi, korban yang menjadi sasaran, serta saksi yang menyaksikan peristiwa tersebut. Dari beberapa teori tersebut, *bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif berupa penindasan yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap individu yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti atau mengintimidasi. Tindakan ini dapat berupa fisik, verbal, sosial, atau *cyber*, dan ditandai dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan.

Perilaku *bullying* memang sangat mengkhawatirkan bahkan di seluruh dunia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan fenomena *bullying* yang perlu mendapatkan perhatian. Di Indonesia fenomena *bullying* bagaikan awan gelap

yang menyelimuti dunia pendidikan. Kasus *bullying* pada tingkat SMP di Indonesia akhir-akhir ini semakin marak dan menjadi sorotan publik. Berdasarkan hasil data survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA) pada tahun 2024, didapatkan 7.259 kasus kekerasan di seluruh provinsi di Indonesia. Di Sumatera Selatan, terdapat 453 kasus kekerasan dengan jumlah korban anak yang cukup tinggi dengan rata-rata usia 13-17 Tahun atau dengan kata lain yakni remaja pada usia sekolah menengah (SIMFONI-PPA, 2024). Selanjutnya, data pengaduan KPAI pada awal tahun 2024 menunjukkan kekerasan anak sudah mencapai 141 kasus dengan 35% diantaranya terjadi di lingkungan sekolah atau satuan pendidikan (Putra, 2024).

Perilaku *bullying* dapat menimbulkan dampak yang signifikan bagi korban, pelaku, dan saksi. Bagi pelaku, cenderung mengembangkan kepribadian yang lebih agresif, merasa superior, sulit menghargai orang lain, sering memaksakan kehendak, dan cenderung menjadi pembangkang. Sedangkan korban *bullying* sering mengalami gangguan mental dan fisik, seperti traumatis, depresi, kecemasan dan penurunan prestasi akademik. Selain itu, *bullying* juga dapat mengisolasi korban dari lingkungan sosialnya, sehingga memperburuk kondisi psikologis mereka dan meningkatkan risiko tindakan impulsif seperti bunuh diri. Kemudian, saksi *bullying* juga dapat mengalami dampak psikologis, seperti perasaan bersalah, takut, atau bahkan meniru perilaku *bullying*. Mereka mungkin merasa tertekan karena tidak dapat membantu korban atau khawatir menjadi target *Bullying* berikutnya (Wahani dkk., 2022). Dampak *bullying* yang kompleks ini tidak hanya mengganggu perkembangan sosial dan emosional, tetapi juga merusak iklim pembelajaran di sekolah. Kondisi ini menciptakan lingkungan sekolah yang tidak kondusif bagi pembelajaran dan pertumbuhan siswa.

Menurut Fitriani dan Alsa (dalam Widyadari & Fitriani, 2023) diketahui bahwa sebanyak 80% remaja awal berusia 11-15 tahun dikatakan pernah terlibat setidaknya satu kali dalam perilaku kenakalan remaja yang beresiko selama fase tersebut, seperti berperilaku melanggar aturan di sekolah, perilaku antisosial, dan perilaku yang melanggar norma sosial. Selaras dengan hal tersebut, Santrock (dalam Nurwahidah dkk., 2021) berpendapat bahwa perilaku *bullying* pada remaja

umumnya disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengendalikan regulasi emosinya, mengingat pada tahap usia tersebut remaja lebih rentan terhadap ledakan emosional. Sehingga untuk mengurangi konflik batinnya mereka melakukan beberapa tindakan menyimpang seperti penindasan terhadap pihak yang dianggap lemah. Lebih lanjut, kemampuan regulasi emosi seseorang dapat disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, hubungan interpersonal, terutama dalam keluarga yang memainkan peran penting dalam membentuk pola regulasi emosi sejak dini. Faktor biologis seperti jenis kelamin dan usia juga turut mempengaruhi perkembangan ini, dimana perubahan hormonal dan perkembangan kognitif dapat mempengaruhi cara individu mengalami dan merespons emosi. Seiring bertambahnya usia, pengalaman hidup yang beragam juga akan membentuk cara individu dalam mengelola emosi (Zonya & Sano, 2019).

Regulasi emosi menurut Gross dan John (dalam Prasetio dkk., 2021) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakan, baik positif maupun negatif, dengan tujuan mencapai kesejahteraan emosional dan sosial. Selanjutnya, Pahlevi & Salve (dalam Aryansah & Sari, 2021) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mempengaruhi emosi yang dirasakan dan diekspresikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam pengendalian yang cukup besar atas emosi serta mampu mengetahui strategi yang tepat dalam mengontrol emosinya.

Regulasi emosi merupakan fondasi dari kehidupan yang seimbang. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berkontribusi pada kualitas hubungan interpersonal, produktivitas, dan bahkan kesehatan fisik. Sejalan dengan hal tersebut, Aryansah & Sari (2021) menjelaskan bahwa individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik yaitu dapat mengelola emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, dan kemarahan secara efektif. Hal ini memungkinkan individu dapat menyelesaikan masalahnya yang secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik, kesehatan fisik, hubungan sosial yang baik dan meningkatkan resiliensi.

Begitupun sebaliknya, remaja dengan regulasi emosi yang buruk seringkali menunjukkan kecenderungan perilaku agresif. Ketidakmampuan mereka dalam mengelola emosi dengan baik membuat mereka kesulitan beradaptasi dengan perubahan-perubahan kompleks yang terjadi selama masa remaja. Tekanan untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional secara bersamaan dapat memicu munculnya berbagai emosi negatif yang kuat. Ketika dihadapkan pada situasi yang menantang, remaja dengan regulasi emosi yang buruk cenderung kesulitan mengendalikan impuls mereka. Akibatnya, mereka seringkali mengekspresikan emosi negatif tersebut melalui perilaku agresif, seperti marah-marah, berkelahi, atau penindasan. Hal ini tidak hanya berdampak buruk pada diri mereka sendiri, tetapi juga pada lingkungan sosial di sekitar mereka (Ningrum dkk., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oshintia & Agustin (2023) bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying*, di mana apabila regulasi emosi siswa baik maka kecenderungan perilaku *bullying* menjadi rendah, begitupun sebaliknya. Selanjutnya, penelitian serupa dilakukan oleh Prasetyo dkk., (2021) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*, serta adanya perbedaan kemampuan dalam meregulasi emosi di antara individu yang terlibat dalam perilaku *bullying*.

Maka dari itu, temuan ini membuktikan bahwa pemicu perilaku *bullying* salah satunya adalah karena regulasi emosi remaja yang belum stabil, perasaan seperti rasa sakit hati dan perasaan dendam merupakan salah satu contoh dari regulasi emosi yang belum efektif. Beberapa penyebab lainnya siswa melakukan penindasan dikarenakan remaja seringkali memiliki keinginan kuat untuk diterima dan diakui oleh teman sebaya. Mereka mungkin berusaha untuk mendapatkan popularitas atau kekuasaan dengan cara mengintimidasi dan merendahkan orang lain atau sebagai upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri mereka.

Selain itu, peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan melalui wawancara bersama guru BK SMP Negeri 1 Palembang. Hasil wawancara menunjukkan adanya prevalensi perilaku *bullying* yang cukup signifikan, baik di antara teman sebaya maupun antara siswa senior dan junior. Bentuk-bentuk *bullying* yang sering terjadi sangat beragam, mulai dari tindakan verbal seperti saling mengejek nama orang tua, *bullying* fisik seperti menarik hijab atau rambut dan mencubit, hingga tindakan *cyberbullying* seperti menyebarkan foto aib teman di grup *WhatsApp*. Selanjutnya, untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif, peneliti juga melakukan wawancara langsung dengan siswa. Peneliti mendapatkan hasil bahwa terdapat bentuk lain dari penindasan yang terjadi di sekolah tersebut yang mungkin tidak terdeteksi sebelumnya, yakni berupa pelabrakan atau menyerang dengan kata-kata dan sifatnya mengintimidasi, perintah-perintah yang bersifat memaksa, bahkan hingga tindakan pemalakan atau pemerasan.

Lebih lanjut, peneliti juga melakukan wawancara mendalam kepada 2 siswa yakni siswa laki-laki dan siswa perempuan yang dipilih secara acak dengan membahas mengenai regulasi emosi siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil yang menunjukkan kedua siswa tersebut masih kesulitan dalam meregulasi emosi secara efektif. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku berlebihan yang ditunjukkan sebagai respon dari emosi yang mereka alami baik itu emosi positif maupun negatif, seperti misalnya memukul meja, menendang kursi atau memukul teman ketika marah ataupun senang, dan begitu pula ketika sedang merasa kesal, mereka langsung menyampaikan emosinya dengan menggebu-gebu kepada teman yang membuatnya kesal.

Oleh karena itu, merujuk pada latar belakang yang peneliti sampaikan dan beberapa dukungan penelitian terdahulu serta studi pendahuluan di lapangan, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai seberapa besar hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 1 Palembang?
2. Bagaimana tingkat kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, dalam memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku *bullying* pada remaja dan mengurangi, mencegah serta mengatasi kasus *bullying* di sekolah.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Manfaat penelitian bagi sekolah yaitu dapat memberikan gambaran dan informasi kepada sekolah mengenai isu *bullying* yang terjadi dan tingkat regulasi emosi siswa di sekolah. Sehingga sekolah dapat merancang

langkah pencegahan dan penanganan yang lebih tepat mengenai permasalahan tersebut

b. Bagi Guru

Manfaat penelitian ini bagi guru khususnya guru Bimbingan Konseling yaitu sebagai bahan masukan mengenai kewaspadaan terhadap isu *bullying* dan kenakalan remaja di sekolah serta memahami peran regulasi emosi dalam perilaku siswa. Sehingga membantu guru BK dalam memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Bagi Siswa

Manfaat penelitian ini bagi siswa yaitu menambah pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai perilaku *bullying* di sekolah dan mengetahui penyebab dan dampak perilaku *bullying*. Serta dapat mendorong siswa dalam masa perkembangan emosionalnya.

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi sekaligus dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kecenderungan perilaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, A. D., & Reny Andrianti. (2020). Hubungan harga diri dan pengetahuan tentang bullying dengan perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altuiristik (Jika)*, 3(2), 28–37.
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/10.36982/jpg.v6i1.1312>
- Azwar, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ballerina, T., & Saloka Immanuel, A. (2019). Menelisik Perilaku Perundungan Pada Siswa SMP Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(1), 18–31. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying pada Remaja Awal. *Nursing News*, 4(1), 54–66. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/download/1473/1047>
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Chapter : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–10.
- Gross, J. J. (2014). Handbook Of Emotion Regulation, Second Edition. In *The Guilford Press* (Kedua). The Guilford Press.
- Haslan, M. M., Sawaludin, S., & Fauzan, A. (2022). Faktor-Faktor Mempengaruhi Terjadinya Perilaku Perundungan(Bullying) pada Siswa SMPN Se-Kecamatan Kediri Lombok Barat. *CIVICUS : Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 9(2), 24. <https://doi.org/10.31764/civicus.v9i2.6836>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Herlidanara, A. J., Suroso, & Isrida, Y. A. (2023). Perilaku Bullying Remaja : Bagaimana Peran Regulasi Emosi ? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 455–461. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9941>

- Irmayanti, N., & Agustin, A. (2023). *Bullying dalam Perspektif Psikologi (Teori Perilaku)*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 15(1), 7–12. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia; Jurnal Psikologi*, 11(4), 647–657. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Stastitika Seri Dasar Dengan SPSS. In *Media Sains Indonesia : Bandung*. Penerbit Media Sains Indonesia. <http://www.penerbit.medsan.co.id/>
- Ningrum, R. E. C., Matulessy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124–136. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>
- Nurwahidah, N., Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja di DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(4), 68–80. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/179>
- Oshintia, & Agustin. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan Lingkungan (JIIK3)*, 22(2), 1–9.
- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614–620. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 144–154. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Putra, H. R (2024, Maret 12). KPAI Terima 141 Aduan Kekerasan Anak Sepanjang Awal 2024, 35 Persen Terjadi di Sekolah. *Tempo*. <https://metro.tempo.co/read/1844009/kpai-terima-141-aduan-kekerasan-anak-sepanjang-awal-2024-35-persen-terjadi-di-sekolah>

- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbali, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014–1023. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Rosiva, & Ernawati, I. (2021). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Bullying Siswa Kelas Viii Di Smp N 1 Kasihan Bantul Tahun Ajaran 2020/2021. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 158–164.
- Rozzaqyah, F., Tanjung, R. F., Andriani, D. S., AR, S., Amarullah, I. B., & Assakdiah, A. (2024). Fenomena Bullying Peserta Didik Pada Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 237–244.
- Sari, A. K., Rohman, U., & Prayogo. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8730–8736. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i11.2676>
- Sari, H. N., Pebriyani, P., Nurfarida, S., Suryanto, M. F., Suri, P. A. A., & Nugraha, R. G. (2022). Perilaku Bullying Yang Menyimpang Dari Nilai Pancasila Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 2095–2102.
- Sari, P. M., Lubis, S. A., & Daulay, N. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Atas. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 683–695. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7678>
- Shaw, T. M., Dooley, J. J., Cross, D. S., & Waters, S. K. (2013). The Forms of Bullying Scale (FBS): Validity and reliability estimates for a measure of bullying victimization and perpetration in adolescence. *Edith Cowan University*, 1–37. <https://doi.org/10.1037/a0032955>
- SIMFONI-PPA*. (n.d.). <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surani, D., Warih Handoyo, A., Zakiyyah, N., Hanifa Jauza, R., & Putri Damayanti, I. (2024). Seminar Pengenalan Dan Pemahaman 3 Dosa Besar Pendidikan Di Smks Arrasyadiyyah. *Jabb*, 5(2), 904–911.
- Theodore, W., & Sudarji, S. (2020). Faktor-Faktor Perilaku Perundungan Pada Pelajar Usia Remaja Di Jakarta. *Psibernetika*, 12(2), 67–79. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1745>

- Vienlentina, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Wahani, E. T., Isroni, S. P., & Setyawan, A. (2022). Pengaruh Bullying Terhadap Kesehatan Mental Siswa. *EduCurio Jurnal*, 1(1), 198–203. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i3.1250>
- Widyadari, R., & Fitriani, Y. (2023). Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMP. *Journal on Education*, 6(1), 7225–7233. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.2810>
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143–150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>
- Zahrah, A. R., & Pujiharti, I. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Mts Miftahul Amal Kota Bekasi. *Afiat : Kesehatan Dan Anak*, 9(2), 35–44. <https://doi.org/10.34005/afiat.v9i2.3461>
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>
- Zhao, R. B., & Chang, Y. C. (2019). Students' Family Support, Peer Relationships, and Learning Motivation and Teachers Fairness Have an Influence on the Victims of Bullying in Middle School of Hong Kong. *International Journal of Educational Methodology*, 5(1), 97–107. <https://doi.org/10.12973/ijem.5.1.111>
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in The Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00128kons2019>
- Zulfikar, R., Sari, F. P., Fatmayati, A., Wandini, K., Haryati, T., Jumini, S., Nurjanah, Annisa, S., Kusumawardhani, O. B., Mutiah, R., Linggi, A. I., & Fadillah, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori, Metode dan Praktik)*. Widina Media Utama.