PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
Vol. 6, No. 28, November 2024, pp. 263~266
ISSN: 2654-8127, DOI: 10.32832/pro
http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR

Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Perilaku Bullying Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Limboto

Firmawati[1], Nur Uyuun I. Biahimo[2], Siti Fadilah Dauhi[3,]
Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia
etidauhi12@gmail.com

Article Info

Article history:

Received month dd, yyyy
Revised month dd, yyyy
Accepted month dd, yyyy

Kata Kunci:

Perilaku Bullying
Regulasi Emosi
Remaja

ABSTRAK

Perilaku *bullying* merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain dan dilakukan secara berulang-ulang. Perilaku ini dapat diatasi dengan salah satu intervensi yaitu latihan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk meganalisis pengaruh latihan regulasi emosi terhadap perilaku menghadapi *bullying* pada remaja. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *one group pretest-posttest.* Populasi sebanyak 90 siswa dengan sampel sebanyak 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan latihan regulasi emosi sebanyak 85.0% siswa memiliki perilaku *bullying* sedang dan setelah diberikan latihan regulasi emosi sebanyak 90.0% siswa memiliki perilaku *bullying* dalam kategori rendah. Kesimpulan terdapat pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai *p value* 0.000. Diharapkansiswa dapat menjadikan latihan regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola, mengendalikan dan memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif sehingga akan berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan pada individu.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Firmawati, Nur, Siti
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email: andiakifasudirman@umgo.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja sering kali dianggap sebagai periode yang paling rawan dalam perkembangan individu, penuh dengan problematika dan dinamika. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada tantangan dalam menemukan jati diri dan identitas, yang dapat membawa mereka menuju keberhasilan atau justru terjerumus pada penyimpangan. Kenakalan remaja seperti bolos sekolah, perkelahian pelajar, penggunaan narkoba, rokok, serta perilaku bullying menjadi perhatian utama. Bullying, salah satu bentuk penyimpangan yang sering terjadi, melibatkan tindakan mengejek, mengucilkan, hingga menyerang secara fisik, yang dapat berdampak buruk bagi korban. Fenomena ini telah diteliti sejak tahun 1970-an di Swedia dan Norwegia, dengan prevalensi global yang cukup mengkhawatirkan, termasuk di Indonesia, di mana angka kasus bullying di kalangan pelajar mencapai 41,1% berdasarkan data Programme for International Students Assessment (2020).

PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Keperawatan ISSN: 2654-8127

Di Indonesia, bullying telah menjadi masalah serius, terutama di lingkungan sekolah. Studi menunjukkan bahwa sebanyak 67% anak usia sekolah di kota-kota besar menyatakan kasus bullying terjadi di sekolah mereka. Di Gorontalo, kasus bullying kerap diberitakan, termasuk insiden yang melibatkan kekerasan fisik terhadap junior di sekolah hingga memengaruhi kondisi kesehatan korban. Berdasarkan laporan Dinas Sosial Gorontalo pada tahun 2021, terdapat 114 kasus kekerasan terhadap anak, termasuk bullying. Meskipun Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 28B ayat (2) menjamin hak anak untuk bebas dari kekerasan dan diskriminasi, implementasinya masih menemui berbagai hambatan. Data ini menunjukkan pentingnya upaya lebih lanjut untuk melindungi anak-anak dari perilaku bullying yang terus meningkat.

Salah satu solusi dalam mengatasi bullying adalah melalui penguatan regulasi emosi pada remaja. Regulasi emosi yang baik membantu individu mengelola dan mengubah emosi negatif menjadi positif, sehingga dapat mendorong perilaku konstruktif. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang positif dapat meningkatkan perilaku asertif pada remaja, membantu mereka menghadapi tekanan dengan cara yang sehat. Di SMP Negeri 2 Limboto, kasus bullying yang dilaporkan pada Januari 2023 menjadi contoh perlunya pelatihan regulasi emosi. Survey awal menunjukkan bahwa siswa belum pernah mendapatkan pelatihan ini, meskipun mereka mengaku sering terlibat dalam perilaku agresif terhadap teman. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi menjadi langkah strategis untuk menciptakan lingkungan sekolah yang ramah anak, sesuai visi Kabupaten Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif dengan Desain penelitian *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Variabel bebas (*Independen*) adalah latihan regulasi emosi dan variabel terikat (*dependen*) yaitu perilaku *bullying.*

Tabel 1. Desain Penelitian

Subyek	*Pre-test*	Perlakuan	*Post-test*
R_A	O	X	0_{1A}

Sumber:(Sugiyono, 2019)

Keterangan:

R_A : Subyek eksperimen (Kader Imunisasi)
X : Diberikan Perlakuan
O : Observasi sebelum diberi perlakuan
0_{1A} : Observasi setelah diberi perlakuan

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling.* Sampel Pada penelitian ini diambil dari populasi siswa SMP Negeri 2 Limboto sebanyak 20 siswa. Analisis dilakukan dengan uji statistik *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaanya adalah (α=0.05%). Penelitian telah dilakukan di SMP Negeri 2 Limboto pada bulan Maret 2024.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi perilaku *bullying* pada siswa di SMP Negeri2 Limboto

No	Perilaku ***Bullying***	Frekuensi	Presentase
1	Sebelum diberikan latihan regulasi emosi (*pre-test*)		
	Sedang	17	85.0%
	Tinggi	3	15.0%
2	Sesudah diberikan latihan regulasi emosi (*post-test*)		
	Rendah	18	90.0%
	Sedang	2	10.0%

Sumber: Data primer 2024

Pada tabel 2. dapat dilihat bahwa perilaku *bullying* responden sebelum diberikan latihan regulasi emosi didapatkan kategori sedang sebanyak 17 responden (85.0%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 3 responden (15.0%). Adapun setelah diberikan latihan regulasi emosi terdapat 18 responden (90.0%) memiliki perilaku *bullying* rendah dan 2 responden (10.0%) memiliki perilaku *bullying* sedang.

Analisis Bivariat

ISSN: 2654-8127

Pada analisis bivariat digunakan *Uji Wilcoxon* karena uji normalitas tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Perilaku *Bullying* Pada Remaja di SMP Negeri 2 Limboto

Pengetahuan (Kognitif)		N	Mean Rank	Sum of rank	*P-Value*
Pretest	*Negative rank*	20	10.50	210.00	0.000
Posttest	*Positif rank*	0	0.00	0.00	

Sumber: Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah diberikan latihan regulasi emosi, sebanyak 20 siswa mengalami penurunan perilaku *bullying* (*negative rank*) dan tidak terdapat siswa yang mengalami kenaikan perilaku *bullying* (*positive rank*).Rata-rata nilai penurunan perilaku *bullying* yaitu 10.50 (*mean rank*).Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *shapiro wilk* dikarenakan responden yang berjumlah < 50 diperoleh hasil yaitu nilai *pretest* dan *post test* masing-masing 0.000 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal (0.000<0.05). Berdasarkan uji statistik*Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0.000 yang berarti terdapat pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Perilaku *Bullying* Sebelum Diberikan Latihan Regulasi Emosi Di SMP Negeri 2 Limboto

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Limboto diketahui bahwa sebelum diberikan latihan regulasi emosi sebagian besar responden berada pada kategori perilaku *bullying* sedang yaitu sebanyak 17 responden. Adapun sebagian kecilnya berada pada perilaku *bullying* kategori tinggi. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui bahwa perilaku bullying yang dilakukan oleh responden yaitu menyebarkan berita buruk tentang orang lain, membalas mendorong teman saat berkelahi wajar dilakukan untuk melindungi diri, senang mengejek anak lain agar merasa malu, dan ketika berkelahi dengan teman, responden berencana akan membalas.

Masa remaja awal adalah periode di mana seorang individu mengalami perubahan fisik, prikologis, dan emosional yang besar. Masalah pada masa remaja awal sering menjadi masalah yang sulit untuk diatasi baik oleh anak laki-laki maupun perempuan, dan karena ketidakmampuan mereka untuk mengatasi masalahnya menurut cara mereka sendiri sehingga banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka. Remaja awal sering kali ingin menampilkan identitas diri mereka agar dapat diakui oleh teman sebayanya atau lingkungan pergaulannya dan menjelasakan siapa dirinya serta peran mereka di masyarakat sehingga sering terlibat dalam perilaku *bullying* (Saputro, 2018). Selain itu, pada usia remaja awal menjadi periode dimana anak mulai diarahkan keluar dari kelompok keluarga dan mulai berinteraksi dengan lingkungan sosial yang akan berdampak pada hubungan interaksi dengan teman sebaya. Pada tahap perkembangan ini, remaja mulai mengembangkan rasa percaya diri, serta berusaha mencapai kompetensi penting yang harus dimilikinya. Kegagalan dalam mencapai kompetensi tersebut akan dapat memicu anak untuk melakukan tindakan *bullying* (Buanasari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan latihan regulasi emosi, siswa berada pada kategori perilaku *bullying* sedang dapat dilihat dari tindakan yang biasa dilakukan berupa menekan atau mengintimidasi anak lain baik secara fisik maupun verbal.

Perilaku *Bullying* Setelah Diberikan Latihan Regulasi Emosi Di SMP Negeri 2 Limboto

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Limboto diketahui bahwa setelah diberikan latihan regulasi emosi didapatkan bahwa perilaku *bullying* di SMP Negeri 2 Limboto sudah mengalami penurunan yaitu berada dalam kategori perilaku *bullying* sedang. Hal ini terjadi karena adanya latihan.

Latihan regulasi emosi yang dilakukan menggunakan sudut pandang pembelajaran melalui pengalaman (*experiental learning*). Teori *experiental learning* adalah sebagai proses belajar dimana pengetahuan diciptakan diciptakan melalui transformasi pengalaman (*experience*) dan pengetahuan merupakan hasil perpaduan, dalam *experiental learning* pengalaman mempunyai peran sentral dala 4 :s belajar dan penekanan inilah yang membedakan *experiental learning* dengan teori belajar lainnya (' i, 2018).

Johnson (2019) menjelaskan bahwa *experiental learning* merupakan penerapan *action theory* terhadap pengalaman pribadi yang kemudian secara terus menerus meningkatkan efektivitas

keterampilan.*Experiental learning* menggunakan cara yang memberikan pengalam langsung kepada peserta latihan dengan adanya simulasi atau permainan yang diikuti oleh peserta Tujuan dari experiental learning adalah untuk mempengaruhi peserta dalam tiga cara, yaitu: a) struktur kognitif peserta latihan diubah, b) sikap peserta yang dimodifikasi, dan c) pengetahuan peserta tentang keterampilan perilaku diperluas. Latihan ini dimaksudkan agar peserta latihan terlibat langsung secara kognitif, afektif dan psikomotorik.

Proses belajar yang dilakukan dalam latihan regulasi emosi ini dilakukan melalui beberapa tahapan yang dimulai dari pembentukan pengalaman. Pada tahapan ini peserta dilibatkan dalam suatu kegiatan atau permainan bersama dengan orang lain. Kegiatan ini merupakan pemberian pengalaman langsung kepada para peserta latihan. Pengalaman langsung akan dijadikan wahana untuk menimbulkan pengalaman intelektual, emosional dan fisikal. Dengan pengalaman ini peserta diharapkan siap dalam memasuki tahapan kegiatan berikutnya yang disebut dengan tahap pencarian makna (*debriefing*).Selanjutnya perenungan pengalaman.Kegiatan ini dimaksudkan agar para peserta mampu memproses pengalaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan.Peserta diharapkan dapat merefleksikan pengalaman pribadi yang telah dirasakan secara intelektual, emosional dan fisikal. Tugas fasilitator adalah beruaha untuk merangsang para peserta latihan dengan menyampaikan pengalaman pribadi masing-masing setelah terlibat dalam permainan.Kemudian dilanjutkan dengan pengujian konsep.Pada tahapan ini peserta mencari makna dari pengalaman intelektual, emosional dan fisikan yang diperoleh dari keikutsertaan dalam kegiatan yang telah dijalani. Pengalaman apa yang ditangkap dan diperoleh dari suatu permainan, dan apa arti permainan tersebut dalam bagian kehidupan pribadi maupun dalam hubungannya dengan orang lain (Ancok, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berasumsi bahwa setelah diberikan latihan regulasi emosi sebagian besar responden memiliki perilaku *bullying* dalam kategori rendah dikarenakan latihan regulasi emosi yang dilakukan menggunakan sudut pandang pembelajaran melalui pengalaman sebagai proses belajar dimana pengetahuan diciptakan melalui transformasi pengalaman. Penekanan inilah yang memudahkan responden dalam latihan.

Analisis Bivariat

Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi *Perilaku Bullying* Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Limboto

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *shapiro wilk* dikarenakan responden yang berjumlah < 50 diperoleh hasil yaitu nilai *pretest* dan *post test* masing-masing 0.000 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal (0.000<0.05). Berdasarkan uji statistik*Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0.000 yang berarti terdapat pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.

Thompson (2019) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik melalui pemantauan, pengevaluasian dan pemodifikasian, reaksi emosi sesuai dengan tujuan dari individu yang bersangkutan. Regulasi emosi sebagai pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu sangat dipengaruhi oleh emosi tersebut.Ketika individu sedang merasakan emosi negatif biasanya dia tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan diluar kesadaran.Regulasi emosi menjadi kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran serta perilakunya dalam mengelola emosi yang berbeda, baik emosi positif maupun negatif.Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku yang impulsif dan bertindak negatif.

Tiga dasar kategori regulasi diri psikologis yaitu kontrol regulasi sebagai proses pencapaian keseimbangan emosional. Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau canel fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi emosi tidak berhasil, maka akan mengakibatkan pemisahan emosi, tekanan dan eskpresi. Tetapi jika kontrol emosi dapat berhasil, maka idnvidu tersebut akan memasuki regulasi selanjutnya. Kedua yaitu, regulasi awal untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari, kemudian individu akan memasuki tahap selanjutnya.Ketiga yaitu eksplorasi regulasi yang merupakan perilaku baru yaitu melakukan kegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tecapai. Akan tetapi, individu akan selalu berusaha mencapainya sehingga individu akan mencari cara baru untuk dapat terus mencapai keseimbangan emosional (Bonano & Mayne, 2021).

Latihan memiliki fungsi untuk memperpendek jarak antara waktu penyelesaian tugas dengan permulaan tugas yang dihadapi, merangsang dorongan bertindak, mengisi masa luang serta memberikan kepuasan lebih besar. Oleh karena itu dalam menentukan kebijakan latihan, perlu diperhatikan beberapa hal penting, yaitu: menentukan tujuan pokok yang dapat dicapai melalui latihan serta menguraikan tujuan dengan jelas (Moehyi, 2019). Moekijat (2020) juga menyatakan bahwa latihan adalah suatu bagian pendidikan yang menyangkut proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan keterampilan diluar sistem pendidikan yang berlaku dalam waktu yang relatif singkat dan dengan metode yang lebih mengutamakan praktek daripada

ISSN: 2654-8127

teori. Salah satu hubungan regulasi emosi dengan perilaku *bullying* adalah yaitu faktor kepribadian temperamen. Temperamen adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Temperamen bukan saja cara mendekati dan berinteraksi terhadap dunia luar. Tetapi juga cara mereka meregulasi fungsi mental, emosional, dan perilaku mereka. Kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi (Widyayanti, Arofah & Awali, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 2 Limboto tentang pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan latihan regulasi emosi sebagian besar responden berada pada kategori perilaku *bullying* sedang yaitu sebanyak 17 responden. Setelah dilakukan latihan regulasi emosi sebagian besar responden memiliki perilaku bullying dalam kategori rendah yaitu sebanyak 18 responden (90.0%). Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *shapiro wilk* dikarenakan responden yang berjumlah < 50 diperoleh hasil yaitu nilai *pretest* dan *post test* masing-masing 0.000 sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal (0.000<0.05). Berdasarkan uji statistik*Wilcoxon* diperoleh nilai *p value* 0.000 yang berarti terdapat pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Ancok (2021). Outbond Management Training. Yogyakarta: UII
[2] Badan Pusat Statistik. (2022). Proyeksi Penduduk Indonesia. 2010-2035. Jakarta: Badan Pusat .
[3] Buanasari, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Sehat Jiwa Pada Kelompok Usia Remaja*. TOHAR MEDIA
[4] Johnson (2019). Joining Together Group Theory and Group Skills 6th Ed. Unites State of America: A Viacom Company
[5] Moehyi (2019). Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: Unit Penerbit Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
[6] Moekijat (2020).Manajemen Tenaga Kerja dan Hubungan Kerja. Bandung: Pioner Jaya.
[7] Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu* Agama, *17*(1), 25-32.
[8] Widyayanti, N., Arofah, H., & Awali, A. N. A. (2022).Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal. *Jurnal Spirits*, *12*(2), 78-85.
[9] Wiyani (2021).*Save Our Children From School Bullying*. AR-RUZZ MEDIA: Jogjakarta.