ABSTRACT

SITI FADILAH DAUHI. The Effect of Emotion Regulation Training in Dealing with Bullying Behavior among Adolescents at SMP Negeri 2 Limboto. Supervised by Firmawati as the chairperson and Nur Uyuun I. Biahimo as a member.

Bullying behavior is a negative action perpetrated by an individual or a group that can harm others and occur repeatedly. This behavior can be addressed through interventions such as emotion regulation training. The objective of this study was to analyze the effect of emotion regulation training on the behavior of adolescents in coping with bullying. A quantitative research design with a one-group pretest-posttest approach was employed. The population consisted of 90 students, with a sample size of 20 students. The results indicated that prior to the emotion regulation training, 85.0% of the students exhibited moderate bullying behavior, while after the training, 90.0% of the students displayed bullying behavior categorized as low. The conclusion drawn from the study was that emotion regulation training significantly influenced the ability of adolescents to cope with bullying at SMP Negeri 2 Limboto, as evidenced by the Wilcoxon statistical test yielding a p-value of 0.000. It is hoped that students can utilize emotion regulation training as a method to manage, control, and modify negative emotions into positive ones, thereby enhancing subjective well-being and individual happiness.

Keywords: Bullying Behavior; Emotion Regulation; Adolescents

ABSTRAK

SITI FADILAH DAUHI. Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Limboto. Dibimbing oleh Firmawati sebagai ketua dan Nur Uyuun I. Biahimo sebagai anggota.

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 pelatihan regulasi emosi sebanyak 85.0% siswa memiliki perilaku *bullying* sedang dan setelah diberikan pelatihan regulasi emosi sebanyak 90.0% siswa memiliki perilaku *bullying* dalam kategori rendah. Kesimpulan terdapat pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam menghadapi *perilaku bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan nilai *p value* 0.000. Diharapkan siswa 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

Kata Kunci : Perilaku Bullying, Regulasi Emosi, Remaja

Dipindai dengan CamScanner