

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI  
DENGAN PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta Guna  
Memenuhi Sebagai Syarat-Syarat Untuk Memperoleh Derajat  
Sarjana S-1 Psikologi**

Disusun oleh :

**BERNADINA ANINDHITA AJENG SAWITRI**

**12130179K**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA**

**2017**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

### HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA

Oleh :

Bernadina Anindhita Ajeng Sawitri  
12130179K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
derajat gelar sarjana Psikologi

Pada tanggal :

9 Oktober 2017

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi

Dekan,



Dr. Bagus Rryono, MA., Psi.

Penguji

1. Arif Tri Setyanto, M.Psi., Psikolog
2. Rosita Yuniati, M.Psi., Psikolog
3. Prilya Shanty Andrianie, M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, 9 Oktober 2017



Bernadina Anindhita Ajeng .S.

## **PERSEMBAHAN**

Seiring rasa syukur dan berkat dari Tuhan Yesus skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- Bapak dan Ibu tercinta yang senantiasa memanjatkan doa untukku, yang selalu mendampingi dan mendukungku, serta pengorbanan kalian yang selalu menginspirasi untuk tetap berjuang dalam menggapai cita-cita.
- Kakak tersayang yang telah memberikan motivasi untukku.
- Almarhum eyang kakung dan eyang putri yang senantiasa memberikan doa dan semangat.

**MOTTO**

*“Deus Providebit”*

*( Sr. Magdalena Daeman )*

“Be humble in this life, that God may raise you up in the next”

( St. Stephen of Hungary )

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang telah melimpahkan rahmat dan berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada proses penyusunan skripsi ini ada kalanya penulis menemukan kesulitan-kesulitan karena kemampuan penulis yang masih terbatas. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas atas bantuan, bimbingan dan dorongan motivasi yang diberikan dari berbagai pihak kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan bantuan beasiswa belajar kepada saya selama saya menempuh pendidikan Strata 1 di Universitas Setia Budi Surakarta.
2. Bapak Dr. Ir. Joni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak Dr. Bagus Riyono, MA., Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
4. Bapak Arif Tri Setyanto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran dengan penuh kesabaran.

5. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan pada penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
6. Ibu Prilya Shanty Andrianie, M.Psi, Psi. Kepala Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
7. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan semangat kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
8. Kepada seluruh staf dosen Bapak Sujoko, S.Psi, S.Pd.I, M.Si, Bapak Mohammad Khasan, S.Psi, M.Si, Bapak Patria Mukti, S.Psi, M.Si., Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi, M.Psi, Psi. yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam mengajar perkuliahan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
9. Bapak Suyanto, SE. yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan lancar.
10. Bapak Sri Hery Setiobudi, Spd selaku Kepala Sekolah SMA Kristen 1 Surakarta yang telah memberikan ijin dan melungkan waktunya untuk melakukan penelitian.
11. Kedua Orang Tuaku Ibu Fransisca Yuli Astuti dan Bapak Yulius Susanto serta kakakku tersayang Alfonsus Dhimas Fajar Bagaskara yang telah memberikan kasih sayang, semangat, motivasi, nasehat dan doa.

12. Sahabat-sahabat Fakultas Psikologi angkatan 2013, Dias, Sandi, Yoga, Lutfi, Sulis, Dama, Yohana, Elitia, Nanda, Popi, Sherly, Nindita dan Neldy yang telah menjadi teman setia dalam menempuh studi. Terima kasih atas keceriaan, semangat, dan doanya.
13. Sahabat terbaikku Sherlynda Hanatyas Anindita, terima kasih telah menjadi tempat berbagi suka dan duka selama menempuh studi.
14. Sahabat ciwi-ciwi Cik, Tely dan Dita yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dalam penyusunan skripsi.
15. Mas Didiet yang dengan ramah selalu bersedia mengingatkan, memberi dukungan, memotivasi serta memberikan semangat dalam menyelesaikan penelitian ini.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan Ilmu Psikologi khususnya Psikologi Perkembangan dan Pendidikan.

Surakarta, 9 Oktober 2017

Penulis

Bernadina Anindhita A.S.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat teoritis .....	9
2. Manfaat praktis .....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	11
A. Perilaku <i>Bullying</i> .....	11

1. Definisi <i>Bullying</i> .....	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku <i>Bullying</i> .....	12
3. Aspek-aspek <i>Bullying</i> .....	14
4. Dampak Perilaku <i>Bullying</i> .....	17
B. Regulasi Emosi .....	18
1. Definisi Regulasi Emosi .....	18
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	19
3. Proses Pembentukan Regulasi Emosi .....	21
C. Remaja .....	22
1. Definisi Remaja .....	22
2. Aspek-aspek Perkembangan Remaja .....	23
3. Tugas Perkembangan Remaja .....	24
D. Kerangka Berpikir .....	26
E. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Bullying</i> pada Remaja .....	27
F. Hipotesis .....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional .....	30
1. Perilaku <i>Bullying</i> .....	31
2. Regulasi Emosi .....	31
C. Subyek Penelitian .....	32

D. Metode Pengumpulan Data .....	32
1. Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	33
2. Skala Regulasi Emosi .....	34
E. Validitas dan Reliabilitas .....	35
1. Validitas .....	36
2. Reliabilitas .....	37
F. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Persiapan Penelitian .....	39
1. Orientasi Tempat Penelitian .....	39
2. Perijinan Penelitian .....	42
3. Persiapan Alat Ukur .....	42
4. Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	43
B. Pelaksanaan Penelitian .....	45
C. Deskripsi Data Penelitian .....	46
1. Deskripsi Subyek Penelitian .....	46
2. Deskripsi Data Penelitian .....	47
D. Analisis Data Penelitian .....	49
1. Uji Asumsi Dasar .....	50
a. Uji Normalitas .....	50
b. Uji Linearitas .....	50
2. Uji Hipotesis .....	51
3. Analisis Tambahan .....	51

E. Pembahasan .....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	34
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi .....	35
Tabel 3. Distribusi Item Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	44
Tabel 4. Distribusi Item Skala Regulasi Emosi .....	45
Tabel 5. Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia .....	46
Tabel 6. Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
Tabel 7. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	48
Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor Subyek .....	48
Tabel 9. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian .....	49
Tabel 10. Deskripsi Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran A Alat Ukur Uji Coba .....	62
1. Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	65
2. Skala Regulasi Emosi .....	68
B. Lampiran B Tabulasi Data Hasil Uji Coba .....	72
1. Tabulasi Data Perilaku <i>Bullying</i> .....	73
2. Tabulasi Data Regulasi Emosi .....	74
C. Lampiran C Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala .....	75
1. Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	76
2. Validitas dan Reliabilitas Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	80
D. Lampiran D Alat Ukur Setelah Uji Coba .....	83
1. Skala Perilaku <i>Bullying</i> .....	86
2. Skala Regulasi Emosi .....	89
E. Lampiran E Tabulasi Data Penelitian .....	92
1. Tabulasi Data Perilaku <i>Bullying</i> .....	93
2. Tabulasi Data Regulasi Emosi .....	95
F. Lampiran F Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian .....	97
G. Lampiran G Surat Ijin Penelitian .....	103

# HUBUNGAN ATARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA

Bernadina Anindhita Ajeng Sawitri  
12130179K

## INTISARI

Perilaku *bullying* adalah tindakan intimidasi terhadap yang lemah dilakukan secara berulang-ulang yang bertujuan untuk menyakiti seseorang. Di Indonesia perilaku *bullying* cukuplah banyak dari data KPAI pada tahun 2011 terdapat 61 kasus, 2012 terdapat 130 kasus, 2013 terdapat 91 kasus serta 2014 ada 87 kasus.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan mengambil sampelnya dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Kristen 1 Surakarta dengan jumlah 82 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi emosi modifikasi dari Feriyal (2014) dan skala perilaku *bullying* modifikasi dari Wahyuningsih (2016).

Metode yang digunakan untuk analisis data adalah korelasi *Product Moment* dari *Person* dengan bantuan *SPSS 23.0 for windows release*. Hasil analisis menunjukkan koefisiensi korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,671$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan. Artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *bullying*-nya dan sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka perilaku *bullying* pada remaja akan tinggi. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Nilai  $R_{\text{square}}$  sebesar 0,450 artinya regulasi emosi memberi sumbangan efektif sebesar 45% terhadap perilaku *bullying*.

**Kata Kunci** : **Regulasi Emosi, Perilaku *Bullying***

*THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND BULLYING  
BEHAVIOUR IN TEENAGERS*

Bernadina Anindhita Ajeng Sawitri  
12130179K

**ABSTRACT**

*Bullying behavior is an act of intimidation against the weak that is done continuously to hurt someone. In Indonesia, there is a lot of bullying behavior. Based on data from KPAI 2011 there are 61 cases, 2012 the are 130 cases, 2013 there are 91 cases and 2014 there are 87 cases.*

*This research has a purpose to find out how the relationship between emotional regulation with bullying behavior in teenagers. This research use quantitave method and with purposive sampling method for sampling. The subjects are students of class XII from SMA Kristen I with a total of 82 students. The tools used are the modified emotional regulation scale from Feriyal (2014) and the scale of modified bullying behavior from Wahyuningsih (2016).*

*The method i use for data analysis is Product Moment correlation of Person with SPSS 23.0 for windows release. The results of this analysis indicate there is a correlation coefficient of  $r_{xy} = - 0,671$  with  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). It proves that there is a significant negative relationship. This means that when the emotional regulation is higher so the bullying behavior is lower and if the emotional regulation is lower so the behavior of bullying in teenagers will be high. So that the hypothesis presented in this research is accepted.  $R_{square}$  value of 0.450 means that emotional regulation gives effective contribution of 45% to bullying behaviour.*

**Keywords** : *Emotional Regulation, Bullying Behaviour.*

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dalam tahapan kehidupan manusia, yang ditandai berbagai macam perkembangan bagi individu yang bersangkutan, baik dalam perkembangan fisik, kognitif, afektif, moral, maupun sosialnya (Santrock, 2007).

Hurlock (2002) berpendapat bahwa pada masa remaja pula mereka sedang dalam masa pencarian identitas diri, berbagai macam cara mereka lakukan salah satunya ialah berinteraksi sosial dan berperilaku sosial terhadap teman maupun orang yang lebih dewasa. Dalam pencarian identitas diri remaja mengalami berbagai masalah baik dengan lingkungan luar atau keluarga. Hurlock (1978) berpendapat bahwa pada masa remaja mereka lebih banyak berinteraksi pada kelompok bermainnya atau *peer group*-nya, dengan berinteraksi remaja tidaklah lepas dari komunikasi antar remaja yang dapat menyebabkan terjadinya ejek-ejekan atau *bullying*.

Berbagai masalah tengah melingkupi dunia pendidikan di Indonesia. Salah satu perilaku siswa yang banyak diperbincangkan adalah perilaku *bullying* sebagai bentuk penindasan terhadap korban yang lemah dengan melakukan hal-hal yang tidak disukai secara berulang. Perilaku *bullying* dapat terjadi pada berbagai tempat, mulai dari lingkungan pendidikan atau sekolah, tempat kerja, rumah, lingkungan tetangga, dan tempat bermain. Perilaku *bullying* sangat rentan terjadi pada remaja.

Hasil kajian Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter tahun 2014 menyebutkan, hampir setiap sekolah di Indonesia ada kasus *bullying*, meski hanya *bullying* verbal dan psikologis atau mental. Susanto selaku ketua Pengembangan Sekolah Karakter menilai bahwa Indonesia sudah masuk kategori darurat *bullying* di sekolah (Herman, 2014).

Menurut Coloroso (2007) *bullying* merupakan tindakan intimidasi dilakukan pihak yang kuat terhadap pihak yang lemah. Tindakan penindasan ini dapat diartikan sebagai penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau kelompok sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya.

Riauskina dkk (2005), mengemukakan bahwa peristiwa penindasan di lingkungan sekolah (*school bullying*) yaitu perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang atau sekelompok siswa yang berkuasa terhadap siswa-siswi yang lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

Terdapat perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan dalam perilaku *bullying*. Penelitian Akbar (2013) pada kasus *bullying* yang terjadi di SMP Negeri 5 Samarinda, para pelakunya banyak dilakukan oleh siswa laki-laki dan sebagian dilakukan oleh siswa perempuan. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Adilla (2009) dalam jurnalnya yang menyimpulkan bahwa pelajar laki-laki lebih sering menggunakan tindakan *bullying* terhadap pelajar lain baik secara langsung maupun tidak langsung dibandingkan dengan pelajar perempuan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa kelompok subyek laki-laki yang tergolong bullies memiliki tingkat depresi yang paling rendah dibandingkan dengan kelompok subyek laki-laki yang tergolong *victim*, *bully victim* dan kelompok subyek perempuan yang tergolong *bullies*, *victim*, dan *bully victim* (Egan, 2010). Perilaku *bullying* sangat rentan terjadi pada remaja putra maupun remaja putri. Menurut Haynie dkk (Egan, 2010) *bullying* dan *victimization* lebih sering terjadi pada anak laki-laki.

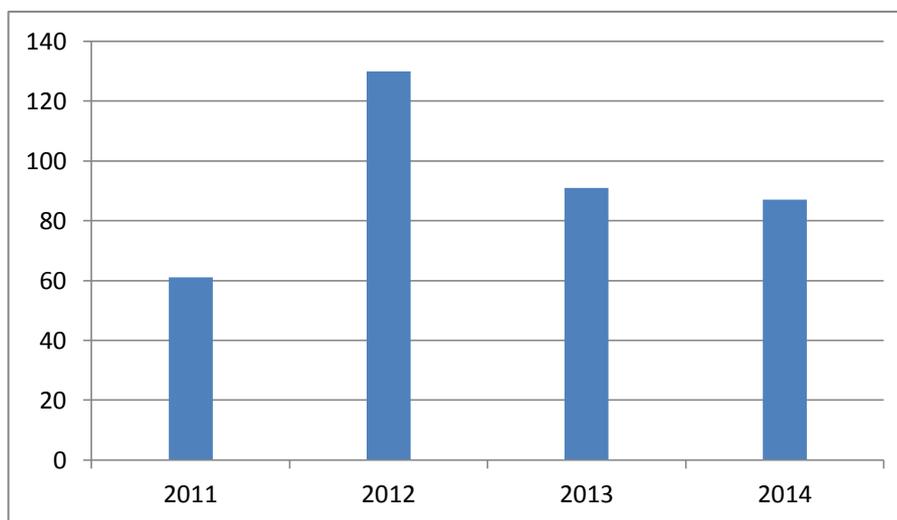
Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Yayasan Sejiwa, yang dibuat berdasarkan pemberitaan di media massa, sejak tahun 2005 hingga 2007 korban meninggal akibat *bullying* telah mencapai kurang lebih 30 anak yang berusia 9-19 tahun. (Sejiwa, 2008)

Kasus *bullying* yang di Indonesia sudah cukuplah banyak dan bahkan sangat memperhatikan. Kasus yang dilakukan oleh seorang siswa kelas XII SMK Negeri 1 Jetis, Mojokerto terhadap adik tingkat kelas X merebak di *youtube*. Pelaku memukul wajah korban, melontarkan nada ancaman, menendang dibagian dada, menyeret korban sampai dengan membenturkan kepala korban ke sudut meja (<https://m.detik.com/news>).

Kasus *bullying* di Indonesia seringkali terjadi di institusi pendidikan. Hal ini dibuktikan dengan data dari Komisi Nasional Perlindungan Anak tahun 2011 menjadi tahun dengan tingkat kasus *bullying* tertinggi di lingkungan sekolah yaitu sebanyak 339 kasus kekerasan dan 82 diantaranya meninggal dunia (<https://.m.detik.com>). Sebagai kota pelajar, cukup mencengangkan bahwa ternyata di Yogyakarta, untuk tingkat SMP dan

SMA kasus *bullying* termasuk yang paling tinggi dibandingkan Jakarta dan Surabaya (70,65%) (<http://www.kompas.com/21/02/09>).

Berikut data perilaku *bullying* di Indonesia :



Sumber: KPAI

Data di atas adalah kasus pengaduan anak di sektor pendidikan khususnya perilaku *bullying* pada tahun 2011 terdapat 61 kasus, 2012 terdapat 130 kasus, 2013 ada 91 kasus, dan yang terakhir 2014 ada 87 kasus. Dengan demikian total perilaku *bullying* ialah 369 kasus.

Hasil survey wawancara yang telah dilakukan pada beberapa siswa-siswi di sekolah yang berada di Surakarta. Subyek pertama yang bersekolah di SMK siswanya cowok semua. Subyek kedua dengan nama inisial S. S mengaku bahwa perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah cukup banyak. Perilaku *bullying* yang sering terjadi adalah *verbal bullying*, suatu ejekan dan memaki temannya.

“nek biasane yo gur ngece-ngece tok, adu mulut.”

Tapi nek di kelasku ora patio akeh og sing *mbully*.” S juga mengaku bahwa dirinya ikut-ikutan *membully* temannya tetapi tidak sering.

Subyek kedua bersekolah di SMK Swasta. Subyek kedua berinisial DS, dia mengaku bahwa di sekolahnya banyak perilaku *bullying* terjadi dan dia salah satu korban *bullying*. DS sering di *bully* oleh temannya karena dia dianggap siswi yang bodoh, cerewet dan *hyperaktif*.

“yo biasa dieceni cah mentel, cerewet, pekokan.. pokok e akeh og mbak. Yo kadang nek wes aku mangkel ngono kae yo tak bales *mbully* mbak.”

Perilaku *bullying* yang DS terima ialah sebuah ejekan, termasuk dalam *verbal bullying*. Perasaan yang DS alami saat di *bullying* oleh teman-temannya antara lain jengkel, ingin marah tetapi ejekan tersebut hanya sebuah lelucon. Akan tetapi, DS juga membalas ejekan dari temannya tersebut.

Peneliti menggunakan subyek disalah satu sekolah SMA Swasta yang berada di Surakarta. Anggapan dari masyarakat setempat bahwa siswa dari SMA tersebut “nakal”, hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku siswa yang berbicara kotor, ugal-ugalan ketika mengendarai motor. Adapun salah satu fenomenanya ialah terjadi adu mulut antara guru BP dan siswa yang mengakibatkan hampir terjadi perkelahian, akan tetapi ada salah satu siswa yang melerainya sehingga keadaan terkontrol. Salah satu guru di SMA tersebut juga berpendapat bahwa kasus yang sering terjadi dalam sekolahnya ialah keterlambatan siswa serta kehilangan suatu barang milik siswa seperti contoh kehilangan *handphone*, uang serta helm.

DP salah satu siswa yang bersekolah di SMA tersebut menyatakan bahwa banyak perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah, tidak hanya laki-laki saja melainkan perempuan juga ikut membully teman-temannya.

“yoo.. akeh sih mbak, yo lanang yo wedok.”

DP adalah pelaku *bullying* di sekolah tersebut, *bullying* yang dilakukan ialah *verbal bullying*, seperti ejekan. Adapun salah satu contoh perilaku *bullying* yang ia lakukan adalah mengejek teman-temannya dengan sebutan orang tua. Faktor DP membully temannya karena dia merasa jengkel, dan setelah DP membully perasaan yang didapat ialah rasa puas dan rasa senang.

“yo biasane to mbak, ngece-ngece ngono kae trus kadang gowo-gowo jeneng wong tuane barang. Nek cewek biasane yo ngrasani trus kadang nglabraki ngono kae.”

Siswa lainnya ialah SKR juga mengatakan bahwa sering terjadi *bullying* di SMA tersebut.

“ono mbak, yo lumayan akeh.”

Perilaku *bullying* yang sering terjadi ialah dalam bentuk verbal, contohnya mengejek teman sekelas maupun kakak kelas, “ngrasani”, memanggil dengan nama orang tua.

“biasane yo ngece-ngece, ngrasani, kadang yo nglabrak nek ra seneng terus nyeluk kancane nganggo jeneng wong tuo.. ngono mbak.”

Havighurst (Hurlock, 1978) menjelaskan mengenai tugas perkembangan remaja, bahwa remaja dapat mencapai kemandirian emosional dari orang tua, orang dewasa dan teman sebayanya.

Berbagai kasus yang terjadi pada remaja dapat dilihat bahwa persoalan yang mendasar karena remaja kurang dapat mengendalikan emosi dalam

dirinya. Menurut Hurlock (2002) keadaan emosi masa remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu, hal tersebut sebagai konsekuensi dari penyesuaian diri remaja terhadap perilaku yang baru dan perilaku sosialnya. Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan tindakan fisik yang meledak, melainkan dengan suara keras mengkritik orang lain, tidak mau berbicara dengan orang lain, dan mengejek orang lain dengan sesuka hatinya.

Rubin,dkk (dalam Santrock, 2007) berpendapat tidak hanya kognisi yang berperan penting dalam relasi dengan kawan-kawan sebaya, emosi juga tidak kalah penting. Kemampuan meregulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan dalam menjalin relasi dengan kawan-kawan sebaya. Individu yang sering murung dan memiliki emosi negatif lebih sering mengalami penolakan oleh kawan-kawan sebaya, sementara individu yang memiliki emosi positif akan lebih populer (Saarni, dalam Santrock 2007). Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, anak pada masa sekolah juga mulai belajar untuk mengontrol dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan (Santrock, 2002). Menurut Nuryanti (2008), bahwa anak-anak masa sekolah secara kognitif sudah mulai mampu memahami hubungan sebab akibat dan sering bertambahnya usia, anak mampu mengenali emosinya sendiri.

Underwood, dkk (dalam Santrock 2007) berpendapat bahwa remaja yang memiliki keterampilan regulasi diri yang efektif dapat mengatur ekspresi emosinya dalam konteks membangkitkan emosi yang kuat, seperti seorang kawan mengatakan sesuatu yang negatif. Dalam sebuah studi

terungkap bahwa anak-anak yang ditolak cenderung lebih banyak menggunakan bahasa tubuh yang negatif dalam situasi yang provokatif, dibandingkan anak-anak yang populer. Kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi (Goleman, 2009).

Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih lanjut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku remaja, terutama perilaku *bullying* pada remaja yang telah banyak dilakukan di Indonesia. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilaku *bullying* dikarenakan jika remaja dapat mengontrol dan mengarahkan emosinya ke hal yang baik dan positif maka perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja rendah. Remaja yang sudah mampu mengarahkan emosinya ke hal yang positif maka cenderung akan lebih menghargai teman-temannya dan orang yang lebih dewasa.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan melihat latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Remaja?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja.

## **D. Manfaat penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu

### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memperkaya dan menambah pengetahuan yang berhubungan dengan ilmu psikologi khususnya di bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan remaja.

### 2. Manfaat praktis

a. Bagi Subyek diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai dampak perilaku *bullying* serta mampu mengelola dan mengatur emosi.

b. Bagi Sekolah diharapkan dapat mengadakan pelatihan mengenai regulasi emosi untuk para siswa dan siswi, sehingga membuat rendahnya kecenderungan perilaku *bullying* dan meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Perilaku *Bullying*

##### 1. Definisi *Bullying*

Olweus (*Krahe, 2005*) mendefinisikan *bullying* adalah perilaku negatif seseorang atau lebih kepada korban *bullying* yang dilakukan secara berulang-ulang dan terjadi dari waktu ke waktu. Selain itu *bullying* juga melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang, sehingga korbannya berada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan diri secara efektif untuk melawan tindakan negatif yang diterima korban (*Krahe, 2005*).

Menurut Coloroso (2007) *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, menggossip, dan mengejek, serta psikologis seperti mengintimidasi, mengucilkan, mengabaikan, dan mendiskriminasi. Kekerasan dan perilaku negatif ini dapat terjadi di luar maupun di dalam sekolah.

Rigby (2002) mendefinisikan *bullying* sebagai penekanan atau penindasan berulang-ulang, secara psikologis atau fisik terhadap seseorang yang memiliki kekuatan atau kekuasaan yang kurang oleh orang atau kelompok orang yang lebih kuat. Sementara itu Elliot (2005)

mendefinisikan *bullying* sebagai tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja membuat orang lain takut atau terancam. *Bullying* menyebabkan korban merasa takut, terancam atau tidak bahagia.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, perilaku *bullying* adalah perilaku agresi yang melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang dilakukan secara berulang-ulang baik dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Bullying***

Susan, dkk. (2009) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu :

a. Faktor individu.

Individu yang bersifat pencemas, berfisik lemah, cacat fisik, memiliki harga diri rendah, kurang memiliki konsep diri yang kuat atau mudah dipengaruhi akan mudah menjadi korban *bullying*.

b. Faktor teman sebaya.

Tindakan *bullying* yang diterima dan adanya pembiaran dari teman-teman atas kejadian *bullying* dapat menyebabkan perilaku *bullying* meningkat.

c. Faktor sekolah.

Adanya senioritas, hukuman yang tidak tegas dan tidak konsisten pada pelaku dapat menyebabkan *bullying* meningkat.

d. Faktor komunitas.

Adanya tokoh yang menjadi acuan pelaku untuk menduplikasikan kemiripannya, biasanya individu mencontoh perilaku negatif tokoh idolanya.

Menurut Astuti 2008 terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu:

- a. Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, jender, etnisitas atau rasisme. Perbedaan individu dengan suatu kelompok dimana ia bergabung, jika tidak dapat disikapi dengan baik oleh anggota kelompok tersebut, maka dapat menjadi faktor penyebab *bullying*.
- b. Tradisi senioritas yang diartikan salah dan dijadikan alasan untuk melakukan *bullying* pada junior kadang-kadang tidak berhenti dalam suatu periode saja. Hal ini tak jarang menjadi peraturan tak tertulis yang diwariskan secara turun temurun kepada tingkatan berikutnya.
- c. Senioritas sebagai salah satu perilaku *bullying* seringkali pula justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat laten. Bagi mereka keinginan untuk melanjutkan masalah senioritas ada untuk hiburan, penyaluran dendam, iri hati atau mencari popularitas, melanjutkan tradisi atau menunjukkan kekuasaan.
- d. Keluarga yang tidak rukun atau ketidakharmonisan orang tua dan ketidakmampuan sosial ekonomi merupakan penyebab tindakan agresi.
- e. Situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif.

- f. Karakter individu/kelompok. Dendam atau iri hati, adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuasaan fisik dan daya tarik seksual, untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainannya (*peers*).
- g. Persepsi nilai yang salah atas perilaku korban. Korban seringkali merasa dirinya memang pantas untuk diperlakukan demikian (*di bully*), sehingga korban hanya mendiamkan saja hal tersebut terjadi berulang kali pada dirinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* adalah faktor intrinal yaitu persepsi dan kepribadian (dalam kepribadian terdapat regulasi emosi dan religius) dan faktor eksternal yaitu perbedaan kelas, tradisi senioritas, sekolah dan keluarga.

### 3. Aspek-aspek *Bullying*

Rigby (2002) mengemukakan empat aspek *bullying* antara lain yaitu :

- a. Bentuk fisik yaitu menendang, memukul, dan menganiaya orang yang dirasa mudah dikalahkan dan lemah secara fisik.
- b. Bentuk verbal yaitu menghina, menggossip, dan memberi nama ejekan pada korbannya.
- c. Bentuk isyarat tubuh yaitu mengancam dengan gerakan dan gertakkan.
- d. Bentuk berkelompok yaitu membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mengucilkan seseorang.

Coloroso (2007) membagi perilaku *bullying* menjadi tiga aspek, yaitu *bullying* dari aspek *verbal*, fisik dan sosial. Aspek perilaku *bullying* tersebut diuraikan sebagai berikut:

a. *Bullying* verbal

*Bullying* verbal merupakan perilaku *bullying* yang paling umum dilakukan, baik oleh laki-laki maupun perempuan mulai dari usia muda hingga tua. Karakteristik *bullying* verbal adalah cepat dan tidak menyakitkan sang penindas tetapi dapat sangat melukai sang korban. Perilaku yang digolongkan sebagai *bullying* verbal adalah pemberian julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan dan pernyataan yang bernuansa seksual. Selain *bullying* secara verbal dapat pula berupa perampasan uang jajan atau barang, telepon yang kasar, *email* yang menindas, surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduh-tuduhan yang tidak benar, dan kasak-kusuk yang keliru atau gossip. Dari ketiga aspek *bullying*, *bullying* verbal merupakan hal yang paling mudah dilakukan dan kerap menjadi pintu masuk menuju kedua jenis *bullying* lainnya.

b. *Bullying* fisik

Walaupun *bullying* fisik lebih mudah diidentifikasi dan tampak daripada jenis perilaku *bullying* yang lain, namun kejadian perilaku *bullying* fisik tidak lebih banyak daripada kejadian *bullying* verbal dan sosial. Perilaku yang termasuk dalam *bullying* fisik adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit,

memiting, mencakar, meludahi korban, menekuk anggota tubuh korban yang ditindas, dan merusak serta menghancurkan barang sang korban.

c. *Bullying* sosial atau relasional

*Bullying* sosial ini paling sulit diidentifikasi dari luar. *Bullying* sosial mengarah pada pelemahan harga diri korban penindasan secara sistematis melalui pengabdian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran sendiri merupakan suatu tindakan penyingkiran dan merupakan alat penindasan terkuat. *Bullying* sosial atau relasional ini dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak teman atau sengaja dilakukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini mencakup sikap-sikap terselubung seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa yang mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar. *Bullying* sosial adalah *bullying* yang paling sering terjadi pada masa remaja.

Berdasarkan uraian pada teori yang telah dipaparkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek *bullying* yaitu terdiri atas bentuk fisik, bentuk verbal, indirect (secara tidak langsung), bentuk isyarat tubuh dan bentuk berkelompok yang mempengaruhi perilaku *bullying*. Peneliti mengacu pada aspek *bullying* dari Coloroso (2007), yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik dan *bullying* sosial atau relasional, karena bentuk-bentuk *bullying* tersebut sudah mencakup seluruh perilaku *bullying* dan dapat dikenakan pada siswa SMA.

#### 4. Dampak perilaku *bullying*

Secara umum, dampak dari tindakan *bullying* ini dapat dikelompokkan ke dalam empat kategori (Rigby, 2003), yaitu:

a. *Psychological well-being* yang rendah.

Seperti perasaan tidak bahagia secara umum, *self esteem* rendah, dan perasaan marah dan sedih.

b. Penyesuaian *social* yang buruk.

Seperti munculnya perasaan benci terhadap lingkungan sosial seseorang, mengekspresikan ketidaksenangan terhadap sekolah, merasa kesepian, merasa terisolasi, dan sering membolos.

c. *Psychological distress*.

Seperti munculnya tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri.

d. *Physical unwellness*.

Adanya tanda-tanda yang jelas mengenai masalah fisik dan dapat dikenali melalui diagnosis medis sebagai penyakit dan symptom psikomatis.

Menurut Sejiwa (2008) gejala-gejala dampak *bullying* ialah :

a. Mengurung diri (*school phobia*)

b. Menangis

c. Meminta pindah sekolah

d. Konsentrasi anak berkurang

e. Tidak mau bersosialisasi

- f. Konsentrasi anak berkurang
- g. Anak menjadi penakut
- h. Melakukan perilaku *bullying* pada orang lain
- i. Menyendiri
- j. Menjadi kasar dan dendam
- k. Tidak percaya diri

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan dampak perilaku *bullying* meliputi, harga diri rendah, penyesuaian sosial yang buruk, tingkat kecemasan yang tinggi dan masalah fisik.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Definisi Regulasi Emosi**

Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih lanjut Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*), individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus

sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis.

## **2. Aspek-aspek regulasi emosi**

Gross dan Thompson (2007), membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam

### **a. Memonitor emosi**

Regulasi emosi dapat mempertahankan dan meningkatkan gairah emosional serta menghambat atau menundukan emosi. Keterampilan regulasi emosi digunakan untuk meredam gairah emosional (terutama emosi negatif), tetapi strategi manajemen emosi sering digunakan untuk mempertahankan atau meningkatkan gairah emosional. Strategi meningkatkan gairah positif digunakan untuk mengelola dampak negatif. Peningkatan gairah emosional menyajikan strategi penting dan ini menjadi tujuan dari proses regulasi emosi.

b. Mengevaluasi emosi

Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti, kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini akan mengakibatkan individu tidak mampu lagi berfikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa, benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut. Regulasi emosi tidak hanya diperoleh dari strategi manajemen diri terhadap emosi tetapi dari beberapa pengaruh eksternal dengan cara mengatur emosi. Hal ini karena regulasi emosi terjadi melalui intervensi dari orang lain.

c. Memodifikasi emosi

Kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimism hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan dan tidak putus asa serta kehilangan harap.

Gross (2007) menjelaskan aspek–aspek regulasi emosi sebagai berikut :

- a. Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif.
- b. Dapat mengendalikan emosi sadar, mudah, dan otomatis.
- c. Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan aspek-aspek diatas maka dapat disimpulkan aspek regulasi emosi meliputi kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi.

### **3. Proses Pembentukan Regulasi Emosi**

Gross (2014) mengemukakan bahwa proses regulasi emosi terdiri dari lima tahap, yaitu :

- a. Seleksi situasi

Regulasi emosi melibatkan pengambilan tindakan yang membuat emosi menjadi berlebih atau cenderung rendah sesuai dengan situasi yang ada sehingga mampu memunculkan emosi yang diinginkan.

- b. Modifikasi situasi

Modifikasi situasi mengacu secara langsung terhadap perubahan situasi sehingga mengubah dampak emosionalnya.

- c. Penyebaran atensi

Penyebaran atensi yaitu mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi seseorang. Salah satu bentuk

yang paling umum adalah pengalih perhatian, yang memfokuskan perhatian pada aspek-aspek lain dari suatu situasi atau mengabaikan semuanya (Thiruchselvam, Hajack, & Gross, dalam Gross 2014)

d. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif mengacu pada perubahan tentang bagaimana seseorang menilai situasi sehingga mengubah makna emosional, baik dengan mengubah cara orang berpikir tentang situasi tersebut atau tentang kemampuan seseorang untuk mengolah tuntutan sikapnya.

e. Modulasi respon

Modulasi respon terjadi pada akhir proses emosi-generatif, setelah kecenderungan respon telah dimulai, dan langsung mempengaruhi komponen pengalaman, perilaku atau fisiologis respon emosional. Latihan fisik dan teknik relaksasi pernafasan dapat digunakan untuk mengurangi aspek pengalaman dan fisiologis emosi negatif. Alkohol, rokok, obat-obatan, dan bahkan makanan juga dapat digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

## **C. Remaja**

### **1. Definisi Remaja**

Monk (2004) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan pada masa ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi psikologis dan fisiologis terutama seksual. Sedangkan Hurlock (1978), membagi masa remaja menjadi masa remaja

awal (13 tahun – 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun – 18 tahun). Masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.

Erikson (King 2010), menjelaskan masa remaja sebagai masa penangguhan. Masa penangguhan adalah celah pada waktu dan pada perkembangan pikiran antara keamanan pada masa kanak-kanak dengan kemandirian pada masa dewasa. Remaja yang menggunakan masa penangguhan untuk mencari alternative-alternatif, akan dapat mencapai resolusi dari krisis identitas, dan muncul dengan pengertian akan dirinya sendiri yang baru dan dapat diterima. Remaja yang tidak berhasil menyelesaikan krisis akan mengalami kebingungan yang dapat diekspersikan dengan cara menarik diri, mengisolir diri dari teman sebaya dan keluarga, atau dengan cara meleburkan diri dengan orang kebanyakan.

## **2. Aspek-aspek Perkembangan Remaja**

Menurut King (2010), aspek-aspek perkembangan remaja dibagi menjadi tiga yaitu :

### **a. Perkembangan Fisik**

Perubahan fisik secara *drastic* mewarnai masa remaja, terutama pada masa awal remaja. Penanda perubahan fisik pada remaja adalah pubertas, yaitu masa saat tulang-tulang tumbuh pesat dan kematangan seksual terjadi. Pertumbuhan cepat dari segi tinggi dan berat badan mewarnai perbuahan pubertas yang terjadi kira-kira dua tahun lebih

awal pada anak perempuan, dibandingkan pada anak laki-laki. Perubahan hormonal menjadi pusat dari perkembangan pubertas. Konsentrasi dari sejumlah *hormone* meningkat secara tajam selama masa puber.

b. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget, perkembangan kognitif pada masa remaja ditandai dengan munculnya pemikiran formal operasional, tahapan terakhir dalam teori Piaget. Tahapan ini melibatkan pemikiran yang abstrak, idealis, dan logis. Penalaran hipotesis deduktif merupakan istilah yang digunakan Piaget untuk pemikiran logis remaja.

c. Perkembangan Sosial-Emosional

Salah satu aspek terpenting dari perkembangan sosial-emosional pada masa remaja adalah identitas. Tahap kelima dari teori perkembangan psikososial Erikson adalah *identity versus identity confusion*. Proses pencarian identitas adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran penting dalam hidup. Dalam proses pencarian identitas diri diperlukan suatu kemandirian baik secara fisik maupun emosi.

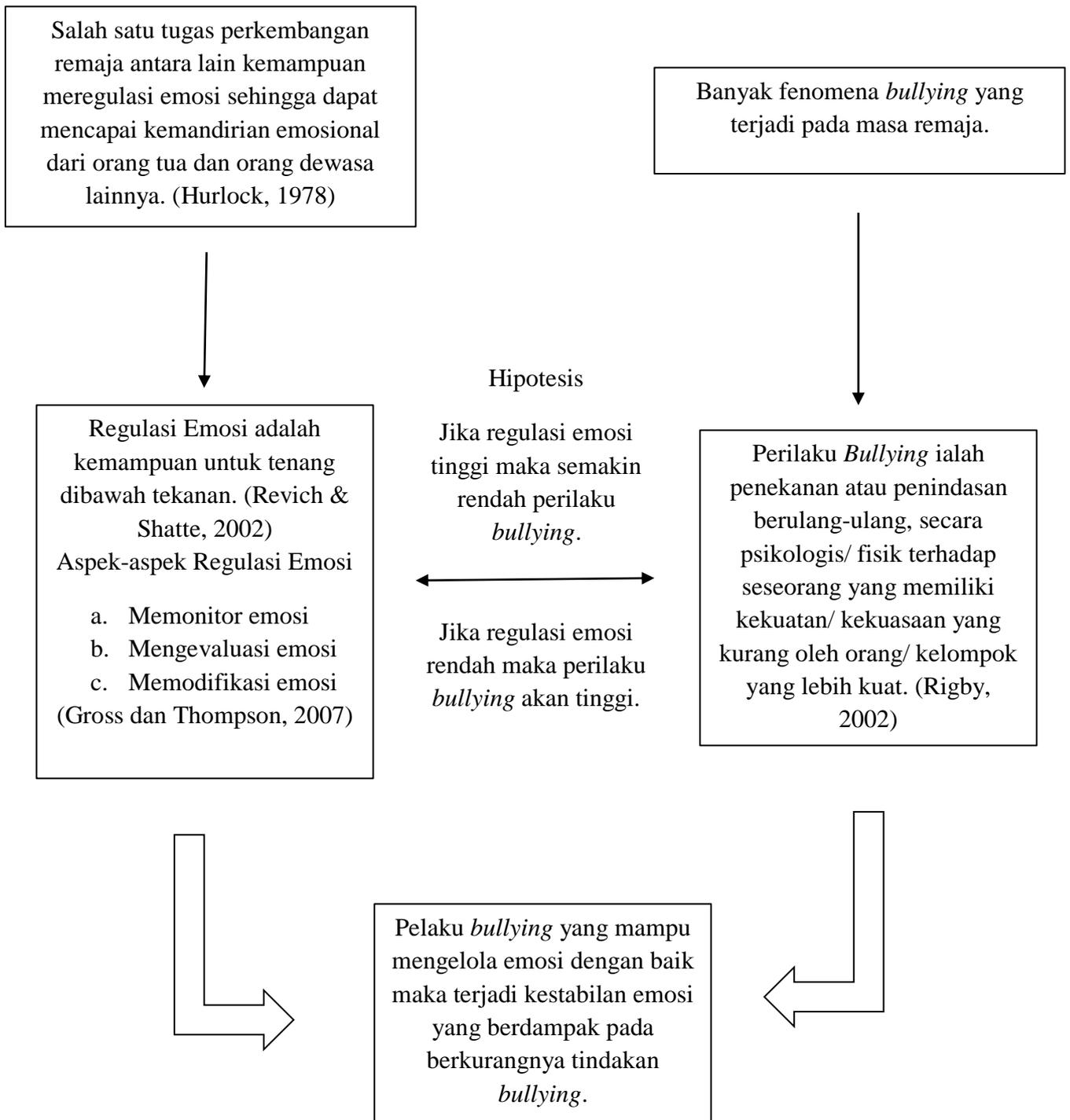
### 3. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (Hurlock, 1978) antara lain :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.

- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan system etis sebagai pegangan untuk berperilaku.

### D. Kerangka Berpikir



### **E. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Remaja**

Perilaku *bullying* telah marak dibelahan dunia dan Indonesia termasuk dalam kategori perilaku *bullying*-nya tinggi. Indonesia masuk dalam peringkat kedua sedunia setelah Jepang. Rigby (2002) berpendapat bahwa perilaku *bullying* merupakan sebagai penekanan atau penindasan berulang-ulang, secara psikologis atau fisik terhadap seseorang yang memiliki kekuatan atau kekuasaan yang kurang oleh orang atau kelompok orang yang lebih kuat.

Perilaku *bullying* bisa bersifat fisik seperti menampar, memukul, menendang, mencakar. Bersifat verbal seperti memaki, menggosip dan mengejek. Berdasarkan hasil survey perilaku *bullying* telah banyak terjadi pada remaja, baik siswa maupun mahasiswa. Bisa dikatakan perilaku *bullying* itu tidak hanya menjadi pelaku akan tetapi korban juga sudah termasuk dalam tindakan *bullying*. Bahkan ketika ada salah satu seorang remaja yang sedang ulang tahun mereka membullying-nya, yang seharusnya menjadi hari yang menyenangkan dan mengembirakan tetapi menjadi hari yang menyedihkan. Dan disitulah menjadi tradisi ajang untuk membully.

Perilaku *bullying* berdampak buruk bagi remaja, remaja dapat mengalami perasaan tidak bahagia, muncul tingkat kecemasan terhadap temannya sendiri, mengurung diri dan kurang percaya diri. Faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah, lingkungan *peer group*,

kepribadian *temprament* sedangkan faktor eksternal ialah perbedaan kelas, senioritas.

Berdasarkan penelitian Novianti (2008), berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* salah satunya adalah faktor kepribadian, tempramen adalah karakteristik atau kebiasaan yang terbentuk dari respon emosional. Remaja yang emosinya dianggap kurang memiliki perilaku *bullying* yang tinggi, karena mereka belum mampu melewati tugas-tugas perkembangannya. Havighurst (Hurlock, 1978) menjelaskan mengenai tugas perkembangan remaja, bahwa remaja dapat mencapai kemandirian emosional dari orang tua, orang dewasa dan teman sebayanya.

Regulasi emosi yang baik adalah hal penting bagi remaja, karena jika regulasi emosinya baik mereka akan mengerti fase dimana mereka akan marah dan wujud marah itu dalam bentuk seperti apa, apakah termasuk tindakan negatif atau positif. Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tenang dibawah tekanan. Sedangkan Gross dan Thompson (2007) mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur.

Remaja dapat dikatakan memiliki regulasi yang baik jika dia mampu mengontrol emosinya ke hal-hal yang positif. Remaja juga mampu untuk memonitor emosi, mengevaluasi emosi serta memodifikasi emosi. Remaja mampu mengontrol emosinya dengan baik dan mampu mengevaluasi emosi, maka remaja cenderung akan lebih menghargai teman-teman dan orang yang lebih tua. Remaja

juga akan memodifikasi emosi dengan cara lebih asertif terhadap teman sebayanya, dan mampu mengomunikasikan keinginannya secara jujur pada orang lain tanpa merugikan orang lain. Berdasarkan uraian diatas perilaku *bullying* yang terjadi di kalangan remaja akan berkurang dan remaja mempunyai regulasi emosi yang baik.

#### **F. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *bullying*-nya, dan sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka perilaku *bullying* akan tinggi.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel merupakan konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subyek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif ataupun secara kualitatif. Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsi-fungsi (Azwar, 2007). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

##### **1. Variabel Tergantung**

Variabel tergantung adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui besarnya efek atau pengaruh variabel lain. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah perilaku *bullying*.

##### **2. Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain atau variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain ingin diketahui. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi.

#### **B. Definisi Operasional**

Penelitian ilmiah tentu tidak dapat didasarkan pada konsep yang bermakna ganda, yang terbuka pada penafsiran subjektif setiap orang. Sifat ilmiah menurut pengertian objektif yang paling tidak harus merupakan kesepakatan bersama mengenai makna sesuatu. Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai

variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2007).

### **1. Perilaku *Bullying***

Perilaku *bullying* adalah perilaku agresi yang melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang dilakukan secara berulang-ulang baik dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Indikator yang digunakan dalam skala perilaku *bullying* adalah aspek-aspek menurut Coloroso (2007) yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, serta *bullying* sosial atau relasional. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek menunjukkan semakin tinggi pula perilaku *bullying* subjek, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah pula perilaku *bullying*.

### **2. Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan, meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, mengontrol dan menurunkan emosi sehingga berpengaruh pada perasaan, perilaku, dan respon fisiologis. Indikator yang digunakan dalam skala regulasi emosi adalah aspek-aspek menurut Gross dan Thompson (2007) yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin tinggi pula regulasi emosi subjek, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah regulasi emosi subjek.

### **C. Subyek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sumber utama data penelitian, yaitu yang memiliki data-data tentang variabel-variabel yang akan diteliti, dan yang akan dikenai kesimpulan hasil penelitian (Azwar, 2004).

Subjek penelitian dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Remaja yang berusia 16 sampai 18 tahun.

Berusia 16-18 tahun, karena menurut Hurlock (1978) pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Erikson (King, 2010) berpendapat pula bahwa masa remaja adalah masa penanguhan. Remaja dalam masa penanguhan untuk mencapai resolusi dari krisis identitas, sehingga jika remaja tidak berhasil menyelesaikan krisis identitas tersebut maka akan mengalami kebingungan.

2. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala. Pengukuran terhadap subjek penelitian menggunakan skala yang sesuai dengan variabel penelitian. Alasan menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data penelitian ini, yaitu subjek adalah orang yang paling mengerti tentang dirinya sendiri, apa yang dinyatakan subjek kepada peneliti benar-benar dapat dipercayai dan interpretasi subjek terhadap pertanyaan yang diajukan adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti. Mengingat pengukuran dalam penelitian ini adalah kuantitatif maka

kuesioner yang akan digunakan merupakan skala psikologi sehingga setiap respon terhadap jawaban dapat diberikan skor melalui proses penskalaan (Hadi, 2004).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif respon. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu :

### **1. Skala Perilaku *Bullying***

Perilaku *bullying* diukur dengan menggunakan skala perilaku *bullying* yang mengacu pada aspek-aspek perilaku *bullying* yang dikemukakan oleh Coloroso, 2007 meliputi aspek *bullying* verbal, *bullying* fisik dan *bullying* sosial atau relasional. Skala yang digunakan adalah modifikasi dari penelitian Wahyuningsih (2016) dengan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,815.

Skala yang diberikan merupakan tanggapan subjek yang berupa salah satu pilihan dari empat alternatif jawaban yang tersedia. Pemberian skor untuk tiap subjek didasarkan atas sifat pernyataan dan alternatif jawaban yang dipilih. Bentuk jawaban untuk pernyataan yang bersifat *favorable* adalah Sangat Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1, sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* adalah Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4.

Table 1  
**Blue Print Skala Perilaku *Bullying***

No	Aspek-aspek	Nomor aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Bullying</i> verbal	1,6,11,19,26,32,34	2,12,18,28,36,38,40	14
2	<i>Bullying</i> fisik	3,5,10,23,30,35,37	8,16,20,25,33,39	13
3	<i>Bullying</i> sosial/ relasional	4,7,13,14,17,22,24,31	9,15,21,27,29	13
	Total	22	18	40

Perilaku *bullying* ditunjukkan oleh skor skala perilaku *bullying*. Skala perilaku *bullying* maka semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek menunjukkan semakin tinggi pula perilaku *bullying* subjek, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah pula perilaku *bullying*. Adapun aspek-aspek skala perilaku *bullying* seperti tertera pada table 1.

## 2. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala regulasi emosi yang mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007) meliputi aspek kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Skala yang digunakan adalah modifikasi dari penelitian Feriyal (2014) dengan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,932.

Skala yang diberikan merupakan tanggapan subjek yang berupa salah satu pilihan dari empat alternatif jawaban yang tersedia. Pemberian skor untuk tiap subjek didasarkan atas sifat pernyataan dan alternatif jawaban yang dipilih. Bentuk jawaban untuk pernyataan yang bersifat *favorable* adalag Sangat

Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1, sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* adalah Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4.

Table 2  
**Blue Print Skala Regulasi Emosi**

No	Aspek-aspek	Nomor aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan memonitor emosi	8,9,19,28 30,41	1,10,18,20 29,39	12
2	Kemampuan mengevaluasi emosi	5,16,17,21,31 33,42,44	2,7,15,22,23,32 37,43,46,48	18
3	Kemampuan memodifikasi emosi	3,12,13,24,25,34 36,45,47	4,6,11,14,26,27 35,28,40	18
Total		23	25	48

Regulasi emosi ditunjukkan oleh skor skala regulasi emosi. Skala regulasi emosi maka semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek menunjukkan semakin tinggi pula regulasi emosi subjek, sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek menunjukkan semakin rendah pula regulasi emosi. Adapun aspek-aspek skala regulasi emosi seperti yang tertera pada table 2.

### E. Validitas dan Reliabilitas

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial dan psikologi adalah masalah cara memperoleh data informasi yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting dikarenakan kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya. Para ahli psikometri telah menetapkan kriteria bagi setiap alat ukur psikologis untuk dapat

dinyatakan sebagai alat ukur yang baik, yaitu mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya. Kriteria tersebut antara lain adalah reliable, valid, standar, ekonomis, dan praktis. Sifat reliable dan valid diperhatikan oleh tingginya reliabilitas dan validitas hasil ukur suatu tes (Azwar, 2006).

### **1. Validitas**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran. Valid tidaknya suatu alat ukur tergantung pada mampu tidaknya alat ukur tersebut mencapai tujuan yang dikehendaki dengan tepat (Azwar, 2006).

Untuk melihat validitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas berdasarkan estimasi profesional atau *professional judgment*, apakah butir-butir pernyataan skala mencakup keseluruhan kawasan isi obyek yang hendak diukur. Validitas isi skala dapat diestimasi melalui *blue print* skala (Azwar, 2006). Selanjutnya penulis melakukan analisis aitem.

Sebuah aitem dapat diterima dan dianggap memuaskan apabila memiliki koefisien korelasi aitem dengan korelasi aitem total lebih besar dari atau sama dengan 0.25, koefisien kurang dari angkat tersebut dianggap kurang

memuaskan. Menurut Azwar (2009), penetapan koefisien sebesar 0.25 dapat dilakukan untuk mengantisipasi apabila jumlah aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan. Selain itu, penetapan batas minimal koefisien korelasi aitem total didasarkan pada table r *Product Moment*.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemah dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Suatu pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi maka disebut sebagai pengukuran yang reliable. Ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas mempunyai beberapa makna diantaranya kepercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, dan konsistensi. Interval reliabilitas bergerak dari 0 sampai dengan 1 berarti reliabilitasnya semakin tinggi. Apabila angka koefisien reliabilitas (r) semakin mendekati angka 1 berarti reliabilitasnya semakin tinggi. Sebaliknya apabila angka koefisien reliabilitas (r) semakin bergerak menjauhi 1 dan mendekati 0 berarti reliabilitasnya semakin rendah (Azwar, 2006).

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan reliabilitas *single-test* karena satu alat ukur diberikan pada partisipan hanya sebanyak satu kali. Metode yang digunakan adalah *alpha cronbach* yang berdasarkan pada konsistensi respon partisipan pada semua aitem. Alasan pemilihan *alpha cronbach* karena metode ini sesuai untuk digunakan pada alat ukur kepribadian dan alat ukur berbentuk skala sikap dengan alternative pilihan jawaban dalam suatu kontium dari “sangat setuju ” sampai “sangat tidak

setuju” (Anastasia dan Ubrina, 2003). Perhitungan data dilakukan dengan bantuan program computer *SPSS 23.0 for Windows Release*.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Salah satu teknik statistik yang kerap kali digunakan untuk mencari hubungan anatar dua variabel adalah teknik korelasi (Hadi, 2004). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Hipotesis diuji dengan teknik korelasi, setelah dipenuhi persyaratan yaitu pertama sampel yang digunakan dalam penyelidikan harus sampel yang diambil secara random dari populasi. Kedua, hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas merupakan hubungan garis lurus atau hubungan linear. Ketiga, bentuk distribusi variabel tergantung dan variabel bebas dalam populasi adalah distribusi normal.

Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson sesuai dengan jenis data yang diolah dan tujuan penelitian serta hanya melibatkan dua variabel. Perhitungan data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 23.0 for Windows Release*.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kristen 1 Surakarta yang beralamatkan di jalan Honggowongso No. 135 Surakarta, SMA Kristen 1 Surakarta merupakan salah satu SMA swasta yang terakreditasi A.

SMA Kristen Surakarta sebelumnya telah ada sejak tahun 1946 yaitu sebagai usaha kelanjutan SMP Kristen 1 Panti Parama. Pada permulaannya SMA Kristen diselenggarakan pada siang dan sore hari bertempat di SMP Kristen Panti Parama Balapan (depan RRI Surakarta). Untuk dapat masuk pagi SMA Kristen perlu mencari tempat lain dan terpaksa berpindah-pindah. Pada tahun 1947 SMA Kristen sebentar menumpang di Gereja Margoyudan dan rumah *Domine Van Andel* di jalan Monginsidi (sebelah timur SMA Negeri 1 dan 2 Surakarta sekarang).

Sebagai pelopor dan sekaligus menjabat Direktur yang pertama adalah *Mr. Soewidji*. Pada Tahun 1950 saat setelah kemerdekaan / kedaulatan RI diakui Belanda, seluruh siswa SMA Negeri dan SMA swasta (salah satu diantaranya SMA Kristen) di Kota Surakarta semuanya di tampung di SMA Negeri Margoyudan dengan Direktur Bp. Pandam.

Dengan kata lain, pada waktu itu SMA Kristen ditutup. Setelah sekolah-sekolah Kristen berkembang lagi maka di Surakarta pada waktu itu ada 4 SMP Kristen dimana 2 sekolah bersubsidi, 2 sekolah swasta, dengan jumlah total siswa  $\pm$  1500 anak. Terdorong oleh kemauan untuk menampung anak-anak lulusan SMP Kristen tersebut, maka PPKS (Perhimpunan Pendidikan Kristen Surakarta) yang mengasuh sekolah-sekolah Kristen tersebut, atas dasar dan asas bahwa pelayanan yang diberikan bulat kepada anak-anak yang harus berlanjut pendidikannya sampai pada tingkat atas, maka pada tanggal 22 Juli 1952 oleh PPKS dibukalah SMA Kristen Surakarta, selanjutnya tanggal 22 Juli 1952 tersebut dianggap sebagai hari jadi SMA Kristen Surakarta bersubsidi. Pada tahun 2002 berubah menjadi SMU Kristen 1 dan sekarang SMA Kristen 1 Surakarta.

Mulai tahun 1952 sampai sekarang sudah ada 12 Kepala Sekolah yang memimpin SMA Kristen 1 Surakarta diantaranya: Bp. Mr. Soewidji, Bp. Drs. R. Soedarmono Hadisoebroto, Bp. Soedarmono, Bp. Harsojo, Bp. Soekamto, Bp. Drs. A. Manungku Reksodarmodjo, Bp. Soehardiman Adi Nugroho, BA, Bp. Drs. Suyatmo, Bp. Drs. H. Budhi Suwardi, Bp. Drs. Suyatmo, Bp. Drs. Nyoto Haryanto dan saat ini Bp Sri Heri Setiobudi, Spd.

Saat ini SMA Kristen 1 Surakarta membuka 2 program studi, yaitu Ilmu Pengetahuan Alam dan Ilmu Pengetahuan Sosial dengan kelas X; 1 kelas IPA dan 2 kelas IPS, kelas XI; 2 kelas IPA dan 2 kelas IPS, serta kelas XII; 2 kelas IPA dan 2 kelas IPS.

Motto SMA Kristen 1 Surakarta adalah CERDIKA yang artinya Cerdik, Disiplin dan Kasih. Dengan VISI: Unggul menjadi pribadi yang cerdas, unggul menegakkan kedisiplinan dan unggul dalam dedikasi yang berdasarkan kasih. MISI: 1. Mempersiapkan peserta didik yang beriman, berilmu dan berdedikasi. 2. Berorientasi pada wawasan iman, wawasan oikumene, wawasan kebangsaan dan wawasan akademik. 3. Menghasilkan peserta didik yang berprestasi, semangat belajar, berlandaskan prinsip profesional dan mampu melanjutkan kejenjang Perguruan Tinggi. 4. Memiliki ketrampilan akademik sebagai bakal terjun kemasyarakat. 5. Berjiwa Demokrasi, Kreatif, Inovatif, Disiplin dan Mandiri. 6. Mempunyai semangat Nasionalisme dan wawasan kebangsaan yang dilandasi jiwa Pancasila. Tenaga kependidikan dan pendidik di SMA Kristen 1 Surakarta berjumlah 39 orang. Fasilitas yang ada di SMA Kristen 1 Surakarta meliputi Multimedia, Kesenian, Studio musik, KIR, Lab. Komputer, Lab. Bahasa, Lab. Kimia, Lab. Biologi, Lab. Fisika dan Perpustakaan. SMA Kristen 1 Surakarta juga mempunyai program beasiswa, yaitu: BPMKS, Beasiswa Natal, Beasiswa Paskah, Beasiswa Prestasi serta BSM.

SMA Kristen 1 Surakarta bekerjasama dengan lembaga-lembaga lain dalam berkegiatan antara lain dengan Gereja-Gereja di Surakarta, PMI Surakarta. Dalam bidang pendidikan SMA Kristen 1 Surakarta menjalin kerja sama dengan perguruan tinggi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga. Ekstrakurikuler yang dimiliki SMA Kristen 1 Surakarta cukup membanggakan dan cukup banyak, antara lain Basket, Volly, Karate, Futsal, Band, Paduan Suara,

Pakib, Karawitan, Tari tradisional, Robotik, Aeromodeling, Bridge Desain, Pramuka, PKS, PPK dan Fotografi.

## **2. Perijinan Penelitian**

Sebelum melaksanakan penelitian salah satu syarat yang harus dipenuhi yaitu mendapatkan izin dari instansi terkait. Sehubungan dengan penelitian tersebut, peneliti terlebih dahulu melakukan pendekatan secara informal untuk menanyakan atau mengetahui apakah pihak yang bersangkutan bersedia untuk dijadikan tempat penelitian dan menanyakan syarat perjanjian apa saja yang diperlukan. Hasil dari perbincangan awal yang dilakukan di SMA Kristen 1 Surakarta meminta surat pengantar dari Universitas yang diajukan kepada Kepala Sekolah SMA Kristen 1 Surakarta. Berkaitan dengan syarat tersebut selanjutnya peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang ditandatangani oleh Sekretaris Fakultas. Setelah mendapat surat izin penelitian dari Fakultas, surat tersebut diserahkan kepada Kepala Sekolah SMA Kristen 1 Surakarta dan penelitian langsung mendapat kesempatan untuk melakukan penelitian.

## **3. Persiapan alat ukur**

Persiapan penelitian diawali dengan menyusun skala perilaku *bullying* dengan regulasi emosi. Terlebih dahulu menentukan aspek-aspek yang ada dalam setiap variabel yang kemudian dijabarkan dengan membuat item-item pernyataan dan menjadi sebuah *blue print*. Dari beberapa item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi skala perilaku *bullying* dengan regulasi emosi. Setelah selesai menyusun skala dan mendapat izin dari Dosen Pembimbing Skripsi maka

skala tersebut digunakan untuk *try out* dan penelitian. Setelah melakukan *try out*, maka akan diketahui item-item yang gugur pada skala perilaku *bullying* dengan regulasi emosi.

#### **4. Hasil uji coba alat ukur**

Setelah dilakukan uji coba item dari kedua skala, kemudian dilakukan skoring. Skala yang digunakan merupakan modifikasi skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki ciri-ciri empat alternatif jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menghilangkan respon jawaban netral. Cara penilaian dengan menggunakan empat kategori jawaban dengan rentang skor 1-4, yaitu sebagai berikut: pada variabel perilaku *bullying* untuk pernyataan *favorable* jawaban Sangat Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4. Pada variabel regulasi emosi untuk pernyataan *favorable* dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* jawaban Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4.

Perhitungan validitas dan reliabilitas item kedua skala yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan perhitungan validitas dan reliabilitas dengan bantuan komputer program *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* windows versi 23.0.

a. Uji validitas dan reliabilitas skala perilaku *bullying*

Perilaku *bullying* terdiri atas 40 item yang terbagi menjadi pernyataan *favorable* 22 item dan pernyataan *unfavorable* 18 item. Hasil uji daya beda item skala perilaku *bullying* dapat diketahui bahwa dari 40 item yang diuji cobakan, diperoleh indeks korelasi item berkisar antara 0,039 sampai dengan 0,628. Sebanyak 8 item dinyatakan gugur dengan kriteria pemilihan item berdasarkan pada batasan inder korelasi item total  $\geq 0.288$ . Selanjutnya dari analisis korelasi item total yang telah dikoreksi, diperoleh 32 item sah dengan indeks korelasi item berkisar antara 0,296 sampai dengan 0,628. Reliabilitas pada skala perilaku *bullying* setelah dianalisis menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* didapatkan sebesar 0,890. Dengan demikian, skala perilaku *bullying* ini dianggap baik sebagai alat ukur penelitian. Adapun perincian item yang sah dan gugur dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3**  
**Distribusi Item Sahih dan Gugur Skala Perilaku *Bullying***

No	Aspek-aspek	Nomor aitem		Jumlah <i>valid</i>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Bullying</i> verbal	1,6,(11),19,26,32 34	(2),12,18,28,(36) (38),(40)	9
2	<i>Bullying</i> fisik	3,5,10,23,30,35,37	8,16,20,25,(33) (39)	11
3	<i>Bullying</i> sosial/ relasional	4,7,13,(14),17 22,24,31	9,15,21 27,29	12
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>12</b>	<b>32</b>

Keterangan : nomor yang bertanda () adalah nomor item yang gugur.

b. Uji validitas dan reliabilitas skala regulasi emosi

Regulasi emosi terdiri atas 48 item yang terbagi menjadi pernyataan *favorable* sebanyak 23 item dan pernyataan *unfavorable* sebanyak 25 item. Hasil uji daya beda item skala regulasi emosi dapat diketahui bahwa dari 48 item yang diuji cobakan, diperoleh indeks korelasi item berkisar antara  $-0,057$  sampai dengan  $0,672$ . Sebanyak 10 item dinyatakan gugur dengan kreiteri pemilihan item di dasarkan pada batasa indeksa korelasi item total  $\geq 0,288$ . Selanjutnya dari analisis korelasi item total yang telah dikoreksi, diperoleh 38 item sah dengan indeks korelasi item berkisar antara  $0,291$  sampai dengan  $0,672$ . Reliabilitas pada skala regulasi emosi setelah dianalisis menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* didapatkan sebesar  $0,901$ . Dengan demikian, skala regulasi emosi ini dianggap baik sebagai alat ukur penelitian. Adapun perincian item yang sah dan gugur dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Table 4  
**Distribusi Item Sah dan Gugur Skala Regulasi Emosi**

No	Aspek-aspek	Nomor aitem		Jumlah <i>valid</i>
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan memonitor emosi	(8),9,19,28 (30),41	1,10,18,(20) 29,39	9
2	Kemampuan mengevaluasi emosi	5,16,17,21,31 (33),42,(44)	2,7,15,(22),23,32 37,43,46,48	15
3	Kemampuan memodifikasi emosi	3,(12),13,24,25,34 36,45,(47)	(4),6,11,(14),26, 27,35,28,40	14
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>21</b>	<b>38</b>

Keterangan : nomor yang bertanda () adalah nomor item yang gugur.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Setelah melakukan uji coba alat ukur dan telah diketahui hasilnya, maka pelaksanaan penelitian dilakukan setelah alat ukur tersusun dengan baik. Alat ukur

yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku *bullying* dan skala regulasi emosi yang disusun berdasarkan item yang valid dan reliabel. Penelitian dilakukan pada siswa-siswi kelas XII SMA Kristen 1 Surakarta yang bukan responden pada saat uji coba.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 9 dan 11 Agustus 2017 dengan cara peneliti memberikan skala perilaku *bullying* dan skala regulasi emosi secara langsung kepada masing-masing subyek. Pembagian skala dilakukan langsung oleh peneliti di ruang kelas masing-masing. Sebelum mengisi skala, peneliti memperkenalkan diri dan menerangkan tentang maksud dan tujuan dari penelitian, serta cara pengisian dengan alasan agar subyek tidak keliru dalam mengisi skala. Pada saat mengisi skala subyek membutuhkan waktu untuk menyelesaikannya sekitar 10-25 menit. Skala yang terkumpul 82 eksemplar.

### C. Deskripsi Data Penelitian

#### 1. Deskripsi Subyek Penelitian

Berdasarkan data mengenai identitas subyek yang diperoleh, maka dapat diketahui deskripsi subyek penelitian. Deskripsi ini bertujuan untuk memberikan data tambahan mengenai subyek. Deskripsi subyek berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5**  
**Deskripsi Subyek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah subyek	Presentase
16 tahun	19	23,17%
17 tahun	42	51,21%
18 tahun	19	23,17%
19 tahun	2	2,44%

Deskripsi subyek penelitian berdasarkan usia dari tabel 5, diketahui bahwa usia siswa yang paling banyak adalah 17 tahun sebanyak 42 siswa dengan presentase 51,21%, sedangkan untuk siswa yang berusia 16 tahun sebanyak 19 siswa dengan presentase 23,17%, sedangkan untuk siswa yang berusia 18 tahun sebanyak 19 siswa dengan presentase 23,17% dan yang terakhir untuk siswa yang berusia 19 tahun berjumlah 2 orang dengan presentase 2,44%.

**Tabel 6**  
**Deskripsi Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis kelamin</b>	<b>Jumlah subyek</b>	<b>Presentase</b>
Laki-laki	34	41,46%
Perempuan	48	58,53%

Pada tabel 6 menunjukkan hasil penelitian bahwa jenis kelamin siswa yang paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 48 orang dengan presentase 58,53%, sedangkan untuk siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang dengan presentase 41,46%.

## **2. Deskripsi Data Penelitian**

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai kondisi regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja yang akan diteliti. Berikut adalah deskripsi data penelitian sebagai gambaran umum penelitian:

**Tabel 7**  
**Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Statistik	Perilaku <i>Bullying</i>		Regulasi Emosi	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
Xmaximal	128	89	152	124
Xminimal	32	34	38	78
Mean	80	61,06	95	104,60
SD	16	12,601	19	9,446

Perbandingan antara mean empirik dan mean hipotetik pada tabel 7 menjelaskan mengenai keadaan subyek penelitian pada variabel penelitian. Mean empirik pada variabel perilaku *bullying* adalah 61,06 lebih rendah dari mean hipotetiknya yaitu 80. Artinya secara umum subyek pada penelitian ini memiliki perilaku *bullying* yang rendah. Sedangkan mean empirik variabel regulasi emosi adalah 104,60 lebih tinggi dari mean hipotetiknya yaitu 95. Artinya subyek memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Gambaran tingkat regulasi emosi dengan perilaku *bullying* subyek yang terdapat pada penelitian ini dapat diperoleh dengan cara menggolongkan subyek ke dalam kategori yang ditentukan. Penyusunan kategori berdasarkan norma. Norma untuk kedua variabel tersebut disusun dengan asumsi bahwa skor subyek masing-masing variabel tersebut didistribusikan normal. Norma kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel 8.

**Tabel 8.**  
**Norma Kategorisasi Skor Subyek**

Kategori	Norma
Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD \leq X$
Tinggi	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

Dengan ketentuan sebagai berikut :

X : Skor yang diperoleh subyek pada skala

M : Mean

SD : Standart deviasi

**Tabel 9.**  
**Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian**

Variabel	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	%
Regulasi Emosi	Sangat Tinggi	$123,5 \leq X$	1	1,22%
	Tinggi	$104,5 < X \leq 123,5$	43	52,44%
	Sedang	$85,5 < X \leq 104,5$	36	43,90%
	Rendah	$66,5 < X \leq 85,5$	2	2,44%
	Sangat Rendah	$X \leq 66,5$	0	0%
Perilaku <i>Bullying</i>	Sangat Tinggi	$104 \leq X$	0	0%
	Tinggi	$88 < X \leq 104$	1	1,22%
	Sedang	$72 < X \leq 88$	15	18,30%
	Rendah	$56 < X \leq 72$	36	43,90%
	Sangat Rendah	$X \leq 56$	30	36,58%

Berdasarkan kriteria kategori skor subyek, bahwa siswa SMA Kristen 1 Surakarta memiliki regulasi emosi ke dalam kategori yang tinggi dengan presentase sebanyak 52,44%. Sedangkan untuk perilaku *bullying* yang dimiliki siswa SMA Kristen 1 Surakarta masuk ke dalam kategori yang rendah dengan presentase 43,90%.

#### **D. Analisis Data Penelitian**

Sebelum melakukan analisis data penelitian dengan teknik korelasi *product moment* dari *Pearson*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* windows versi 23.0.

## 1. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dan data dinyatakan berdistribusi normal jika  $p > 0,05$ .

Hasil uji normalitas pada penelitian ini, sebaran data variabel perilaku *bullying* memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,058 dengan taraf signifikan 0,200 ( $p > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data perilaku *bullying* terdistribusi secara normal. Sedangkan variabel regulasi emosi memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,079 dengan taraf signifikan 0,200 ( $p > 0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data regulasi emosi terdistribusi secara normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian dilakukan dengan SPSS 23.0 menggunakan *test for linearity*. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear jika  $p < 0,05$ . Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa perilaku *bullying* dengan regulasi emosi memiliki  $F = 70,977$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa signifikansi kurang dari

0,05 maka, dapat disimpulkan bahwa antara variabel bebas dan variabel tergantung terdapat hubungan yang linear.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Hasil uji normalitas dan uji linearitas menunjukkan bahwa data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dilakukan analisis, selanjutnya yaitu menguji hipotesis dengan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,671$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) antara variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja.

## 3. Analisis tambahan

Analisis tambahan berikutnya dilakukan untuk mengetahui perbedaan perilaku *bullying* berdasarkan jenis kelamin. Analisis menggunakan *independent sample t-test*, yaitu analisis yang digunakan untuk menguji rata-rata antara dua kelompok yang independen.

Hasil penelitian diperoleh nilai signifikan (2-tailed) sebesar  $0,350 > p 0,05$  untuk perilaku *bullying*. Dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata perilaku *bullying* antara siswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata dibawah ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki melakukan perilaku *bullying* yang lebih tinggi (62,62) daripada siswa perempuan (59,96).

**Tabel 10**  
**Deskripsi Perilaku *Bullying* Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**Group Statistics**

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perilaku	Laki-Laki	34	62,62	13,319	2,284
Bullying	Perempuan	48	59,96	12,086	1,745

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Kristen 1 Surakarta dengan melibatkan 82 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan korelasi *Product Moment* diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,671$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *bullying* pada remaja, dan sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka perilaku *bullying* pada remaja akan tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Umasugi (2013) tentang regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku *bullying*, menunjukkan ada hubungan negatif antara regulasi emosi dan religiusitas dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Hal ini bisa terjadi karena pada masa remaja termasuk dalam masa pencarian identitas diri, berbagai macam cara mereka lakukan salah satunya ialah berinteraksi sosial dan berperilaku sosial terhadap teman maupun orang yang

lebih dewasa. Dalam pencarian identitas diri remaja mengalami banyak berbagai masalah baik dengan lingkungan luar atau keluarga Hurlock (2002).

Santrock (2007) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat dinamis dalam tahapan kehidupan manusia, yang ditandai berbagai macam perkembangan bagi individu yang bersangkutan, baik dalam perkembangan fisik, kognitif, afektif, moral, maupun sosialnya.

Berdasarkan kriteria kategorisasi skor diketahui perilaku *bullying* pada subyek penelitian tergolong rendah dengan presentase 43,90%. Perilaku *bullying* yang rendah artinya subyek dalam kehidupan sehari-hari tidak mengejek teman atau membully temannya. Berdasarkan analisis data, perilaku *bullying* lebih banyak terjadi pada siswa laki-laki (62,62) dibandingkan dengan siswa perempuan (59,96). Anak laki-laki cenderung lebih sering menjadi pelaku di bandingkan anak perempuan (Harris & Petrie, 2003). Pelaku *bullying* lebih tinggi pada laki-laki di sebabkan berbagai hal, diantaranya karakteristik bawaan seperti hormone testosterone yang mendorong agresi (Beane, 2008).

Sedangkan regulasi emosi pada subyek penelitian tergolong tinggi dengan presentase 52,44%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja di SMA Kristen 1 Surakarta berada dalam kategori yang tinggi. Artinya bahwa remaja di SMA Kristen 1 Surakarta memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik. Masa remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi, yaitu mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya (Hurlock, 1978). Ricard & Gross (dalam Widuri, 2010) mengemukakan bahwa pemikiran dan pelaku individu sangat dipengaruhi oleh emosi individu

yang bersangkutan. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mampu menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi. Ketika sedang mengalami emosi negatif, siswa dengan regulasi emosi yang baik tetap berfikir jernih sehingga perilaku yang muncul tetap berdasarkan logika dan kesadaran. Ekspresi emosi negatif yang dapat diregulasikan dengan baik akan mampu meminimalisir perilaku yang negatif yang berujung perilaku *bullying*. Selain regulasi emosi masih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* antara lain perbedaan kelas, tradisi senioritas, keluarga serta karakter individu atau kelompok (Astuti, 2008).

Dalam penelitian Kostiuk & Gregory (dalam Mawardah & Adiyanti, 2014) menemukan bahwa perilaku-perilaku pola asuh orang tua dapat menyebabkan anak menjadi mengalami ketidakmampuan meregulasi emosi serta terlibat dalam perilaku-perilaku mengganggu. Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu seseorang dalam mengontrol dirinya untuk tidak terlibat dalam perilaku yang negatif terutama saat anak mengalami masalah dan tekanan. Ini berarti, kemampuan dalam meregulasi emosi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya dengan baik sehingga dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari perilaku *bullying*. Hasil penelitian Kovacs, dkk (dalam Syahadat, 2013) mengungkapkan bahwa dengan melakukan regulasi emosi, yaitu mengatur emosi negatif yang dirasakan di ubah menjadi emosi yang positif akan membantu mengurangi depresi.

Banyak remaja yang tidak memikirkan apa dampak buruk perilaku *bullying*, menurut Sejiwa (2008) dampak perilaku *bullying* meliputi mengurung diri, tidak mau bersosialisasi, anak menjadi penakut, menjadi kasar dan dendam, melakukan perilaku *bullying* pada orang lain serta tidak percaya diri. Hasil analisis ditemukan bahwa sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* adalah 45% yang ditunjukkan oleh  $R_{\text{square}}$  sebesar 0,450, ini berarti pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* cukuplah besar.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku *bullying* adalah kontrol diri, hasil penelitian sebelumnya Masitah (2012) tentang hubungan kontrol diri dan iklim sekolah dengan perilaku *bullying*, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku *bullying*. Siswa yang mampu mengarahkan kontrol diri yang tinggi akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya secara positif serta mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi. Faktor yang kedua ialah iklim sekolah, iklim sekolah yang positif akan mampu mengurangi perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, peneliti telah menjawab hipotesis penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Akan tetapi, penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan yaitu peneliti hanya menggunakan dua variabel saja untuk penelitian selanjutnya bisa menambah variabel lainnya, subyek peneliti menggunakan karakteristik anak SMA diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah subyek yang lebih luas.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja, hasil ini berdasarkan nilai korelasi ( $r$ ) = -0,671 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Tanda negatif pada nilai ( $r$ ) menunjukkan arah hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Artinya semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah perilaku *bullying* pada remaja. Sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka perilaku *bullying* pada remaja akan tinggi.

#### B. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berikut adalah beberapa saran dari peneliti :

##### 1. Bagi Remaja

Remaja disarankan untuk bisa menempatkan perilakunya secara bijaksana, baik dalam keluarga maupun lingkungan luar. Remaja juga diharapkan mampu meregulasi emosinya dengan baik atau mengelola emosinya, contohnya ketika individu mengalami perasaan benci dan marah kemudian mampu mengarahkan rasa amarah tersebut ke hal yang positif seperti olah raga bermain basket, sepak bola atau makan. Sehingga perasaan marah kepada

seseorang berkurang dan dapat menyampaikan atau berbicara dengan hati yang cukup tenang tidak beremosi. Hal tersebut dikarenakan agar remaja dapat berperilaku dengan baik dan mampu bersosialisasi dengan orang yang lebih tua serta teman sebaya.

## 2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah merupakan salah satu wadah bagi siswa dalam mengembangkan keterampilannya untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman maupun guru. Sekolah dapat memberikan sosialisasi atau mengadakan pelatihan mengenai regulasi emosi sehingga siswa mampu mengontrol emosinya dan perilaku *bullying* pada siswa rendah atau berkurang.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, khususnya ilmuwan psikologi yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan bahan acuan dalam penelitian. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan kualitas penelitian lebih lanjut dengan memperluas ruang lingkup, misalnya dengan memperluas jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku *bullying* yang belum diungkap, misalnya menambah variabel atau mengganti salah satu variabel dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A., dan Urbina, S. 2003. *Tes Psikologi*. Jakarta : PT. Indeks, Gramedia Group.
- Astuti, P. R. 2008. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Mengatasi K.P.A*. Jakarta: PT. Grasindo
- Adilla, Nisa. 2009. Pengaruh Kontrol Sosial terhadap Perilaku Bullying Pelajar di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kriminologi Indonesia*. Universitas Indonesia Vol.5 No.1, Hal.56-66.
- Akbar, G. 2013. Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying, *Jurnal Psikologi Unmul*. Vol.1 No.1 Hal.23-37
- Azwar, S. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, S. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, S. 2006. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, S. 2004. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Beane, A. L. 2008. *Protect Your Child from Bullying (Expert Advice to Help You Recognize, Prevent, and Stop Bullying Before Your Child Gets Hurt)*. USA: Josse-Bass.
- Bauman, S. 2008. *The Role of Elementary School Counselors in Reducing School Bullying, the Elementary School Journal* Vol.108. No.5. Hal.362-375.
- Coloroso. (2007). *Stop Bullying: Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Pustaka.
- Dahlan, M. 2008. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Diah Wahyuningsih. 2016. *Bullying Ditinjau dari Secure Attachment Dengan Oran Tua dan Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri 8 Surakarta*. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Egan, L.A., Todorov, N. 2010. *School Bullying: The Role of Forgiveness*. Department of Psychology, Macquarie University.
- Elliot, M. 2005. *Wise Guides Bullying*. New York: Hodder Children's Books.
- Fera Feriyal. 2014. *Perilaku Bullying Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Self-Esteem Pada Siswa Kelas XI Jurusan Otomotif STM Yudya Karya Magelang*. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Goleman, D. 2009. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. 2007. *Emotion Regulation. Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. New York, Guilford Publications.

- Gross, James J. 2014. *Handbook of Emotional Regulation*, Second Edition. New York: The Guilford Press.
- Hadi, S. 2004. *Statistika (Jilid 2)*. Yogyakarta : Andi Offset.
- \_\_\_\_\_, S. 2004. *Metodologi Research. Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Harris, S & Petrie, G. F. 2003. *Bullying, The Bullies, The Victims, The Bystanders*. USA: The Scarecrow Press, Inc.
- Herman. 2014. Indonesia Masuk Kategori “Darurat *Bullying* di Sekolah”. (*online*). [m.beritasatu.com/anak/219515-indonesia-masuk-kategori-darurat-bullying-di-sekolah.html](http://m.beritasatu.com/anak/219515-indonesia-masuk-kategori-darurat-bullying-di-sekolah.html) diakses pada 26 Mei 2017 pukul 20:20 WIB
- Hurlock, E. B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5<sup>th</sup> edition. Erlangga: Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1978. *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- King, L.A. 2010. *Psikologi Umum sebuah Pandangan Apresiatif The Science of Psychology: (An Appreciative View)*. Buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.
- Krahe, B. (2005). *Perilaku Agresif : Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Masitah. 2012. *Hubungan Kontrol Diri dan Iklim Sekolah Dengan Perilaku Bullying*. Jurnal Magister Psikologi UMA. Vol 4 No 2. 2012:69-77.
- Mayangsari, D.E., Ranakusuma, I.O. 2014. *Hubungan Regulasi Emosi Dan Kecemasan Pada Petugas Penyidik Polri Dan Penyidik Pns*. Jurnal Psikogenesis. Volume 3, No 1, Desember 2014, <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/download/53/pdf>., 27 November 2016.
- Mawardah, M & Adiyanti, M.G. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Perilaku *Cyberbullying*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada. *Jurnal Psikologi* Vol 41, No 1, Juni 2014: 60-73
- Monk, F dkk., 2004. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Novianti, I. 2008. *Fenomena Kekerasan Di Lingkungan Sekolah*. Jurnal pemikiran alternatif pendidikan. Vol 13. No 2 : 324-338.
- Nuryanti, L. 2008. *Psikologi Anak*. Dengan Perbaikan. Jakarta: PT Indeks.
- Riauskina, Intan Indira., Djuwita, Ratna., Soesetio, Sri Rochani. 2005. “*Gencet Gencetan*” Di Mata Siswa/Siswi Kelas I SMA : Naskah Kognitif Tentang Arti Skenario, dan Dampak “*Gencet-Gencetan*”. Jurnal Psikologi Sosial. Vol. 12. No.01 : 1-13.
- Reivich dan Shatte. 2002. Resiliensi. [Http://Wikipedia.Org/wiki/resiliensi](http://Wikipedia.Org/wiki/resiliensi). 4 Maret 2008.
- Rigby, K. 2003. *Consequences of Bullying in Schools*. The Canadian Journal of Psychiatry. 48, 583-590.

- Rigby, K. 2002. *New Perspectives on Bullying*. London: Jessica Kingsley.
- Santrock., J. W. 2002. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- \_\_\_\_\_, J.W. 2007. *Perkembangan anak*. Penerjemah: Rachmawati, M & Kuswanti, A. Jakarta: Erlangga.
- Sejiwa. 2008. *Bullying : Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta : Grasindo
- Susan. M. Dkk. 2009. *Bullying Prevention and Intervention*. Canada : The Guilford press.
- Syadahat, Y. M. 2013. Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Jurnal Humanitas* Vol. X No 1 Januari 2013.
- Umasugi, Siti Chairani. 2013. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Religiusitas Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Remaja. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Vol 2 No 1 Juli 2013.
- Widuri, E. L. 2010. Kepribadian *Big Five* dan Strategi Regulasi Emosi Ibu Anak ADHD (*Atention Deficit Hyperactivity Disorder*). *Jurnal Humanistik*. Vol VII No 2 : 124-137

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN A**

**SKALA UJI COBA**

Kepada Yth. Responden ,

Bersama ini saya sampaikan beberapa pernyataan yang terkait dengan kehidupan Anda sehari-hari. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi pernyataan-pernyataan dalam skala berikut ini sesuai dengan petunjuk. Sebelum mengisi skala ini, dimohon dengan hormat untuk mengisi data diri sebagai berikut :

Nama :

Kelas :

Usia :

Bacalah petunjuk yang tepat dalam skala ini, tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika sesuai dengan keadaan Anda. Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda, saya jamin sepenuhnya. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Bernadina Anindhita

## PETUNJUK PENGISIAN BAGIAN I DAN II

Kuesioner berikut memuat sejumlah pernyataan. Silahkan saudara/i tunjuk setiap jawaban yang sesuai dengan apa yang saudara/i rasakan terhadap setiap pernyataan.

- I. Tulislah terlebih dahulu identitas diri sebelum saudara/i mengerjakan kuesioner.
- II. Saudara/i hanya di perbolehkan memilih satu jawaban pada setiap pernyataan. Adapun untuk pilihan jawaban tersebut yaitu

**SS : SANGAT SETUJU**

**S : SETUJU**

**TS : TIDAK SETUJU**

**STS : SANGAT TIDAK SETUJU**

- III. Berilah respon dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia.

Contoh mengerjakan :

**Saya mengejek teman saya**                      ~~SS~~ S TS STS

Apabila saudara/i akan mengganti jawaban yang tidak tepat, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah.

**Saya mengejek teman saya**                      ~~SS~~ S ~~TS~~ STS

- IV. Setelah jawaban terisi, teliti kembali dengan jawaban saudara/i. Jangan sampai ada yang terlewati/ belum di jawab.

**Selamat mengisi kuesioner ini dan terimakasih atas partisipasinya.**

**BAGIAN I**

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya akan memaki-maki teman yang mentertawakan kesalahan saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya menegur teman saya yang melakukan kesalahan, tidak di depan umum.	SS	S	TS	STS
3	Saya memukul teman atau adik kelas yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak akan mengundang teman yang tidak cocok dengan saya ke kegiatan saya dan teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
5	Saya memukul teman yang berani membantah agar dia takut dan mematuhi saya.	SS	S	TS	STS
6	Saya berbicara kasar kepada teman di depan umum agar dia menghargai saya.	SS	S	TS	STS
7	Saya mendiamkan teman saya sampai waktu yang lama agar dia merasa tidak dihargai.	SS	S	TS	STS
8	Ketika marah kepada seseorang saya tidak merusak barang miliknya.	SS	S	TS	STS
9	Saya ramah pada setiap teman-teman saya, sekalipun teman saya membuat saya kesal.	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa puas ketika memukul teman saya yang membuat saya kesal atau marah.	SS	S	TS	STS
11	Saya memanggil teman dengan cara memanggil nama orang tuanya sehingga dia merasa malu.	SS	S	TS	STS
12	Saya memanggil teman dengan nama asli.	SS	S	TS	STS
13	Saya akan tersenyum sinis ketika ada teman yang tidak saya sukai lewat di depan saya.	SS	S	TS	STS
14	Saya meneror teman atau adik kelas saya yang tidak saya sukai melalui SMS, BBM, dan media	SS	S	TS	STS

	sosial lainnya sampai dia ketakutan.				
15	Saya tidak pernah mentertawakan perbuatan orang lain.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
16	Saya berusaha untuk tidak meludahi atau memukul teman yang tidak menghargai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
17	Saya akan meminta teman-teman saya untuk berhenti berbicara ketika ada teman yang tidak saya sukai datang.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18	Saya tidak akan memaki-maki teman saya yang mengejek saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
19	Saya memanggil teman saya sesuai dengan bentuk fisiknya (misalnya: gendut, cungkkring, jontor).	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
20	Saya tidak menampar teman saya yang menyakiti hati saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
21	Saya tidak menjauh ketika ada teman yang tidak saya sukai datang mendekati saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
22	Saya mengucilkan teman yang kurang pandai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
23	Saya akan melempar barang milik teman yang membuat saya kesal.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
24	Saya melampiasikan di internet atau media sosial mengenai teman yang tidak saya sukai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
25	Jikalau teman saya melakukan kesalahan, saya tidak akan memukulnya	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
26	Saya mengejek teman yang tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru sehingga dia menjadi malu.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
27	Saya akan tetap mengajak teman yang membuat saya kesal dalam acara yang saya dan teman-teman saya buat.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
28	Saya memuji teman saya tanpa mengharapkan imbalan.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

29	Saya tidak pernah menceritakan keburukan teman pada orang lain.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
30	Saya akan menendang orang yang berani melawan saya atau teman-teman saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
31	Saya mengancam untuk menyakiti teman yang penakut.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
32	Saya merasa bahagia memanggil teman saya dengan nama julukan yang tidak baik.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
33	Saya akan bersikap sewajarnya jika teman saya menghalangi jalan saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
34	Saya menceritakan keburukan orang lain agar dijauhi temanya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
35	Saya meludahi teman yang tidak saya sukai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
36	Saya tidak akan mengejek teman saya yang tidak suka kepada saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
37	Saya menginjak kaki teman yang lemah.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
38	Saya merasa bahwa memanggil teman dengan julukan adalah hal yang tidak lucu.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
39	Jika teman saya meledek maka saya tidak akan mencubitnya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
40	Jika teman saya melakukan kesalahan, maka saya tidak marah.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

## BAGIAN II

<b>NO</b>	<b>Pernyataan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya merasa sulit untuk mengenali perasaan yang sedang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
2	Ketika saya sedang sedih saya tidak dapat bersyukur atas apa yang telah saya miliki.	SS	S	TS	STS
3	Ketika saya sedang marah saya berusaha mencari kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya, sehingga saya mampu berkata sopan dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
4	Ketika saya marah terhadap orang lain saya berkata kasar terhadap orang tersebut.	SS	S	TS	STS
5	Ketika sedang sedih saya mencoba untuk memikirkan hal lain yang dapat menghibur saya.	SS	S	TS	STS
6	Saya sulit bersyukur dalam keadaan tertekan.	SS	S	TS	STS
7	Saya sulit memaafkan orang lain yang membuat saya sedih.	SS	S	TS	STS
8	Saya menyadari alasan saya marah.	SS	S	TS	STS
9	Saya dapat menerima berbagai perasaan yang saya alami.	SS	S	TS	STS
10	Saya tidak tahu kenapa saya menjadi gelisah.	SS	S	TS	STS
11	Sulit bagi saya untuk mengubah emosi yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
12	Saya mencoba melihat kembali secara jelas hal-hal yang membuat saya sedih, sehingga saya tidak terlihat murung.	SS	S	TS	STS
13	Ketika saya mengalami musibah saya mencoba berfikir positif sehingga saya bisa berhenti menangis.	SS	S	TS	STS

14	Ketika sedang kecewa saya menangis dengan keras.	SS	S	TS	STS
15	Ketika saya marah, saya mengungkapkan kemarahan saya tanpa mencari tahu penyebabnya.	SS	S	TS	STS
16	Saya mampu menerima emosi yang saya alami.	SS	S	TS	STS
17	Saya masih dapat bersyukur dibalik penderitaan atau kegagalan yang saya alami.	SS	S	TS	STS
18	Saya tidak tahu tujuan saya memarahi orang lain.	SS	S	TS	STS
19	Saya mampu memahami setiap perasaan yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
20	Saya tidak mengetahui kenapa saya tiba-tiba ingin menyendiri.	SS	S	TS	STS
21	Saat sedang marah, saya mencari tahu penyebabnya terlebih dahulu sebelum mengungkapkan perasaan marah kepada orang lain.	SS	S	TS	STS
22	Saya merasa sulit untuk meredakan kekecewaan yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
23	Sulit bagi saya untuk tersenyum dalam keadaan sedih.	SS	S	TS	STS
24	Ketika sedang sedih saya berusaha menjelaskan apa yang saya rasakan kepada orang lain, sehingga saya merasa tenang kembali.	SS	S	TS	STS
25	Berfikir secara positif membuat rasa kecewa saya reda.	SS	S	TS	STS
26	Menurut saya masalah hanyalah menambah beban hidup saya.	SS	S	TS	STS
27	Ketika saya sedang marah, saya tidak mampu menenangkan diri sehingga saya melempar barang	SS	S	TS	STS

	disekitar.				
28	Saya menyendiri ketika saya sedih.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
29	Saya mengalami kesulitan membedakan rasa marah dan rasa takut.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
30	Saya mampu menyadari datangnya emosi pada diri saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
31	Ketika saya marah, saya mencoba menarik nafas yang panjang sampai saya tenang kembali.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
32	Saat sedang sedih, saya larut dalam kesedihan itu dalam waktu yang lama.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
33	Ketika saya mengalami kesedihan saya tetap dapat tersenyum.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
34	Ketika saya marah, saya mengubah cara pandang saya terhadap penyebab kemarahan saya, sehingga saya lebih tenang.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
35	Ketika sedang sedih saya hanya mampu berdiam diri.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
36	Ketika saya marah saya berusaha untuk menenangkan diri, sehingga saya tidak membanting benda-benda disekitar saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
37	Saya benci dengan kesedihan yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
38	Saya sulit bangkit dari kegagalan saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
39	Saya sulit membedakan emosi-emosi yang muncul pada diri saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
40	Saya sulit melupakan rasa sakit hati yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
41	Saya mengerti emosi apa yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
42	Meskipun saya marah, saya dapat mengungkapkannya dengan tenang.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

43	Saya tidak mampu mengatakan kepada orang lain alasan saya marah.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
44	Emosi marah bagi saya adalah hal yang wajar.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
45	Saya segera bangkit dari kesedihan yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
46	Ketika orang lain menyakiti hati saya, saya tidak bisa melupakannya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
47	Saya mencoba berfikir ulang mengenai kemarahan saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
48	Kemarahan yang saya rasakan terjadi begitu saja.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

**Terimakasih.**

**Tuhan Memberkati.**

**LAMPIRAN B**

**TABULASI DATA HASIL UJI COBA**

Responden	Tabulasi Data Bullying																																								Σ			
	Nomor Item																																											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
1	2	2	1	4	1	4	1	4	1	3	4	1	4	1	4	1	4	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	2	4	4	2	4	3	1	3	89			
2	2	2	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	4	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	64		
3	3	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	3	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	78		
4	4	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	74		
5	3	1	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	84		
6	2	2	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	74		
7	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	61	
8	2	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	56	
9	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	66	
10	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	63	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	46
12	1	3	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	2	70	
13	2	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	68
14	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	63		
15	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	3	1	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	3	70		
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	56	
17	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	55		
18	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	1	3	1	2	3	74		
19	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46	
20	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	57	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	4	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56	
22	2	1	1	2	1	1	2	4	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	3	65	
23	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	84		
24	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	58	
25	2	3	1	2	1	2	2	3	2	1	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	82	
26	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	61		
27	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	56		
28	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	68	
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	86	
30	3	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	73	
31	2	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	61	
32	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	
33	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	81		
34	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	84	
35	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	4	2	73		
36	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	52	
37	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78	
38	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	73	
39	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	76	
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	83	
41	3	1	2	4	1	2	1	1	2	3	2	4	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	71		
42	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	77	
43	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	57	
44	4	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	2	3	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	87	
45	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	1	2	2	2																							



**LAMPIRAN C**

**UJI VALIDITAS DAN UJI**

**RELIABILITAS SKALA**

## Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.901	.904	48

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
RE1	2.57	.801	47
RE2	2.79	.623	47
RE3	3.40	.648	47
RE4	3.26	.846	47
RE5	3.51	.621	47
RE6	2.79	.778	47
RE7	2.79	.778	47
RE8	3.23	.476	47
RE9	3.17	.601	47
RE10	2.49	.688	47
RE11	2.55	.802	47
RE12	3.09	.654	47
RE13	3.26	.607	47
RE14	3.00	.808	47
RE15	3.00	.808	47

RE16	2.98	.571	47
RE17	3.36	.568	47
RE18	3.21	.720	47
RE19	2.98	.707	47
RE20	2.55	.775	47
RE21	3.28	.649	47
RE22	2.26	.765	47
RE23	2.79	.832	47
RE24	3.23	.758	47
RE25	3.34	.668	47
RE26	2.38	.874	47
RE27	3.38	.739	47
RE28	2.49	.777	47
RE29	2.87	.741	47
RE30	2.85	.625	47
RE31	3.19	.613	47
RE32	3.04	.721	47
RE33	3.00	.692	47
RE34	3.19	.576	47
RE35	2.49	.882	47
RE36	3.26	.706	47
RE37	2.64	.792	47
RE38	3.09	.717	47
RE39	2.85	.722	47
RE40	2.43	.878	47
RE41	3.04	.509	47
RE42	3.00	.659	47
RE43	2.57	.801	47
RE44	2.83	.761	47
RE45	3.26	.570	47
RE46	2.55	.880	47
RE47	3.17	.524	47
RE48	2.77	.890	47

**Summary Item Statistics**

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.942	2.255	3.511	1.255	1.557	.101	48

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE1	138.64	197.758	.563	.	.896
RE2	138.43	201.163	.539	.	.897
RE3	137.81	203.028	.413	.	.899
RE4	137.96	205.737	.191	.	.902
RE5	137.70	205.518	.291	.	.900
RE6	138.43	202.032	.382	.	.899
RE7	138.43	202.424	.364	.	.899
RE8	137.98	209.369	.108	.	.901
RE9	138.04	205.650	.294	.	.900
RE10	138.72	199.770	.558	.	.897
RE11	138.66	201.838	.377	.	.899
RE12	138.13	208.288	.126	.	.902
RE13	137.96	202.129	.498	.	.898
RE14	138.21	211.780	-.057	.	.905
RE15	138.21	201.389	.395	.	.899
RE16	138.23	204.401	.390	.	.899
RE17	137.85	204.956	.357	.	.899
RE18	138.00	203.043	.366	.	.899
RE19	138.23	203.053	.374	.	.899
RE20	138.66	209.403	.048	.	.903
RE21	137.94	198.365	.672	.	.896
RE22	138.96	204.476	.275	.	.900
RE23	138.43	201.945	.357	.	.899
RE24	137.98	202.847	.355	.	.899
RE25	137.87	203.679	.365	.	.899
RE26	138.83	199.796	.426	.	.898
RE27	137.83	200.362	.487	.	.898
RE28	138.72	202.683	.353	.	.899
RE29	138.34	197.316	.635	.	.896
RE30	138.36	206.932	.209	.	.901
RE31	138.02	202.978	.443	.	.898
RE32	138.17	202.362	.400	.	.899
RE33	138.21	205.867	.239	.	.901
RE34	138.02	200.239	.645	.	.896
RE35	138.72	198.291	.484	.	.897

RE36	137.96	200.824	.488	.	.898
RE37	138.57	201.511	.398	.	.899
RE38	138.13	201.418	.450	.	.898
RE39	138.36	198.192	.609	.	.896
RE40	138.79	196.736	.551	.	.896
RE41	138.17	205.318	.378	.	.899
RE42	138.21	200.128	.564	.	.897
RE43	138.64	201.888	.376	.	.899
RE44	138.38	214.763	-.191	.	.906
RE45	137.96	201.085	.599	.	.897
RE46	138.66	197.664	.511	.	.897
RE47	138.04	206.911	.259	.	.900
RE48	138.45	197.470	.513	.	.897

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
141.21	211.084	14.529	48

## Validitas dan Reliabilitas Skala Perilaku *Bullying*

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.890	.898	40

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
PB1	1.98	.794	47
PB2	1.77	.598	47
PB3	1.26	.441	47
PB4	2.15	.780	47
PB5	1.43	.500	47
PB6	1.40	.496	47
PB7	1.66	.668	47
PB8	1.74	.706	47
PB9	1.94	.673	47
PB10	1.70	.689	47
PB11	1.51	.655	47
PB12	1.45	.653	47
PB13	2.00	.752	47
PB14	1.32	.515	47
PB15	2.55	.802	47
PB16	1.49	.777	47
PB17	2.09	.686	47

PB18	1.98	.794	47
PB19	1.72	.713	47
PB20	1.62	.739	47
PB21	1.83	.637	47
PB22	1.53	.584	47
PB23	1.57	.542	47
PB24	1.85	.659	47
PB25	1.64	.640	47
PB26	1.51	.505	47
PB27	1.94	.763	47
PB28	1.38	.534	47
PB29	1.83	.670	47
PB30	1.57	.744	47
PB31	1.36	.486	47
PB32	1.53	.620	47
PB33	2.02	.766	47
PB34	1.47	.620	47
PB35	1.28	.579	47
PB36	1.98	.794	47
PB37	1.43	.651	47
PB38	2.00	.752	47
PB39	1.87	.679	47
PB40	2.23	.813	47

#### Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	1.714	1.255	2.553	1.298	2.034	.087	40

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PB1	66.60	128.246	.388	.	.888
PB2	66.81	133.593	.138	.	.891
PB3	67.32	131.613	.401	.	.888
PB4	66.43	127.119	.463	.	.887
PB5	67.15	129.173	.567	.	.886

PB6	67.17	130.231	.475	.	.887
PB7	66.91	126.906	.565	.	.885
PB8	66.83	128.579	.423	.	.887
PB9	66.64	127.279	.536	.	.885
PB10	66.87	130.722	.296	.	.889
PB11	67.06	131.235	.279	.	.889
PB12	67.13	130.809	.309	.	.889
PB13	66.57	127.163	.480	.	.886
PB14	67.26	132.194	.287	.	.889
PB15	66.02	129.021	.340	.	.889
PB16	67.09	129.732	.312	.	.889
PB17	66.49	129.603	.370	.	.888
PB18	66.60	128.507	.374	.	.888
PB19	66.85	126.564	.547	.	.885
PB20	66.96	130.085	.310	.	.889
PB21	66.74	129.238	.429	.	.887
PB22	67.04	128.172	.555	.	.886
PB23	67.00	128.000	.617	.	.885
PB24	66.72	129.335	.406	.	.888
PB25	66.94	126.713	.606	.	.884
PB26	67.06	129.452	.535	.	.886
PB27	66.64	129.627	.325	.	.889
PB28	67.19	130.419	.423	.	.888
PB29	66.74	129.194	.408	.	.887
PB30	67.00	128.870	.381	.	.888
PB31	67.21	130.345	.476	.	.887
PB32	67.04	127.955	.536	.	.886
PB33	66.55	131.383	.222	.	.891
PB34	67.11	126.706	.628	.	.884
PB35	67.30	129.257	.476	.	.887
PB36	66.60	131.637	.197	.	.891
PB37	67.15	129.390	.408	.	.888
PB38	66.57	131.032	.248	.	.890
PB39	66.70	134.779	.039	.	.893
PB40	66.34	130.664	.244	.	.891

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68.57	135.858	11.656	40

**LAMPIRAN D**

**ALAT UKUR SETELAH UJI COBA**

Kepada Yth. Responden ,

Bersama ini saya sampaikan beberapa pernyataan yang terkait dengan kehidupan Anda sehari-hari. Mohon kesediaan Anda untuk mengisi pernyataan-pernyataan dalam skala berikut ini sesuai dengan petunjuk. Sebelum mengisi skala ini, dimohon dengan hormat untuk mengisi data diri sebagai berikut :

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis kelamin :

Bacalah petunjuk yang tepat dalam skala ini, tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar jika sesuai dengan keadaan Anda. Kerahasiaan identitas dan jawaban Anda, saya jamin sepenuhnya. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Bernadina Anindhita

## PETUNJUK PENGISIAN BAGIAN I DAN II

Kuesioner berikut memuat sejumlah pernyataan. Silahkan saudara/i tunjuk setiap jawaban yang sesuai dengan apa yang saudara/i rasakan terhadap setiap pernyataan.

- I. Tulislah terlebih dahulu identitas diri sebelum saudara/i mengerjakan kuesioner.
- II. Saudara/i hanya di perbolehkan memilih satu jawaban pada setiap pernyataan. Adapun untuk pilihan jawaban tersebut yaitu

**SS : SANGAT SETUJU**

**S : SETUJU**

**TS : TIDAK SETUJU**

**STS : SANGAT TIDAK SETUJU**

- III. Berilah respon dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia.

Contoh mengerjakan :

**Saya mengejek teman saya      ~~SS~~ S TS STS**

Apabila saudara/i akan mengganti jawaban yang tidak tepat, berilah tanda sama dengan (=) pada jawaban yang salah.

**Saya mengejek teman saya      ~~SS~~ S=~~TS~~ STS**

- IV. Setelah jawaban terisi, teliti kembali dengan jawaban saudara/i. Jangan sampai ada yang terlewati/ belum di jawab.

**Selamat mengisi kuesioner ini dan terimakasih atas partisipasinya.**

**BAGIAN I**

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya akan memaki-maki teman yang mentertawakan kesalahan saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya memukul teman atau adik kelas yang tidak saya sukai.	SS	S	TS	STS
3	Saya tidak akan mengundang teman yang tidak cocok dengan saya ke kegiatan saya dan teman-teman saya.	SS	S	TS	STS
4	Saya memukul teman yang berani membantah agar dia takut dan mematuhi saya.	SS	S	TS	STS
5	Saya berbicara kasar kepada teman di depan umum agar dia menghargai saya.	SS	S	TS	STS
6	Saya mendiamkan teman saya sampai waktu yang lama agar dia merasa tidak dihargai.	SS	S	TS	STS
7	Ketika marah kepada seseorang saya tidak merusak barang miliknya.	SS	S	TS	STS
8	Saya ramah pada setiap teman-teman saya, sekalipun teman saya membuat saya kesal.	SS	S	TS	STS
9	Saya merasa puas ketika memukul teman saya yang membuat saya kesal atau marah.	SS	S	TS	STS
10	Saya memanggil teman dengan nama asli.	SS	S	TS	STS
11	Saya akan tersenyum sinis ketika ada teman yang tidak saya sukai lewat di depan saya.	SS	S	TS	STS
12	Saya tidak pernah mentertawakan perbuatan orang lain.	SS	S	TS	STS
13	Saya berusaha untuk tidak meludahi atau memukul teman yang tidak menghargai.	SS	S	TS	STS
14	Saya akan meminta teman-teman saya untuk berhenti berbicara ketika ada teman yang tidak saya sukai datang.	SS	S	TS	STS

15	Saya tidak akan memaki-maki teman saya yang mengejek saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
16	Saya memanggil teman saya sesuai dengan bentuk fisiknya (misalnya: gendut, cungkkring, jontor).	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
17	Saya tidak menampar teman saya yang menyakiti hati saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18	Saya tidak menjauh ketika ada teman yang tidak saya sukai datang mendekati saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
19	Saya mengucilkan teman yang kurang pandai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
20	Saya akan melempar barang milik teman yang membuat saya kesal.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
21	Saya melampiaskan di internet atau media sosial mengenai teman yang tidak saya sukai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
22	Jikalau teman saya melakukan kesalahan, saya tidak akan memukulnya	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
23	Saya mengejek teman yang tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru sehingga dia menjadi malu.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
24	Saya akan tetap mengajak teman yang membuat saya kesal dalam acara yang saya dan teman-teman saya buat.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
25	Saya memuji teman saya tanpa mengharapkan imbalan.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
26	Saya tidak pernah menceritakan keburukan teman pada orang lain.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
27	Saya akan menendang orang yang berani melawan saya atau teman-teman saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
28	Saya mengancam untuk menyakiti teman yang penakut.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
29	Saya merasa bahagia memanggil teman saya dengan nama julukan yang tidak baik.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

30	Saya menceritakan keburukan orang lain agar dijauhi temanya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
31	Saya meludahi teman yang tidak saya sukai.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
32	Saya menginjak kaki teman yang lemah.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

**BAGIAN II**

NO	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa sulit untuk mengenali perasaan yang sedang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
2	Ketika saya sedang sedih saya tidak dapat bersyukur atas apa yang telah saya miliki.	SS	S	TS	STS
3	Ketika saya sedang marah saya berusaha mencari kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan perasaan saya, sehingga saya mampu berkata sopan dengan orang lain.	SS	S	TS	STS
4	Ketika sedang sedih saya mencoba untuk memikirkan hal lain yang dapat menghibur saya	SS	S	TS	STS
5	Saya sulit bersyukur dalam keadaan tertekan.	SS	S	TS	STS
6	Saya sulit memaafkan orang lain yang membuat saya sedih.	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat menerima berbagai perasaan yang saya alami.	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak tahu kenapa saya menjadi gelisah.	SS	S	TS	STS
9	Sulit bagi saya untuk mengubah emosi yang saya rasakan.	SS	S	TS	STS
10	Ketika saya mengalami musibah saya mencoba berfikir positif sehingga saya bisa berhenti menangis.	SS	S	TS	STS
11	Ketika saya marah, saya mengungkapkan kemarahan saya tanpa mencari tahu penyebabnya.	SS	S	TS	STS
12	Saya mampu menerima emosi yang saya alami.	SS	S	TS	STS
13	Saya masih dapat bersyukur dibalik penderitaan atau kegagalan yang saya alami.	SS	S	TS	STS

14	Saya tidak tahu tujuan saya memarahi orang lain.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
15	Saya mampu memahami setiap perasaan yang saya rasakan.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
16	Saat sedang marah, saya mencari tahu penyebabnya terlebih dahulu sebelum mengungkapkan perasaan marah kepada orang lain.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
17	Sulit bagi saya untuk tersenyum dalam keadaan sedih.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
18	Ketika sedang sedih saya berusaha menjelaskan apa yang saya rasakan kepada orang lain, sehingga saya merasa tenang kembali.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
19	Berfikir secara positif membuat rasa kecewa saya reda.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
20	Menurut saya masalah hanyalah menambah beban hidup saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
21	Ketika saya sedang marah, saya tidak mampu menenangkan diri sehingga saya melempar barang disekitar.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
22	Saya menyendiri ketika saya sedih.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
23	Saya mengalami kesulitan membedakan rasa marah dan rasa takut.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
24	Ketika saya marah, saya mencoba menarik nafas yang panjang sampai saya tenang kembali.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
25	Saat sedang sedih, saya larut dalam kesedihan itu dalam waktu yang lama.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
26	Ketika saya marah, saya mengubah cara pandang saya terhadap penyebab kemarahan saya, sehingga saya lebih tenang.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
27	Ketika sedang sedih saya hanya mampu berdiam diri.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

28	Ketika saya marah saya berusaha untuk menenangkan diri, sehingga saya tidak membanting benda-benda disekitar saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
29	Saya benci dengan kesedihan yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
30	Saya sulit bangkit dari kegagalan saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
31	Saya sulit membedakan emosi-emosi yang muncul pada diri saya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
32	Saya sulit melupakan rasa sakit hati yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
33	Saya mengerti emosi apa yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
34	Meskipun saya marah, saya dapat mengungkapkannya dengan tenang.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
35	Saya tidak mampu mengatakan kepada orang lain alasan saya marah.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
36	Saya segera bangkit dari kesedihan yang saya alami.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
37	Ketika orang lain menyakiti hati saya, saya tidak bisa melupakannya.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
38	Kemarahan yang saya rasakan terjadi begitu saja.	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>

**Terimakasih.**

**Tuhan Memberkati.**

**LAMPIRAN E**

**TABULASI DATA PENELITIAN**









**LAMPIRAN F**

**ANALISIS DESKRIPTIF DAN**

**HASIL PENELITIAN**

## Descriptive Statistic

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Perilaku Bullying	82	61.06	12.601	34	89
Regulasi Emosi	82	104.60	9.446	78	124

## Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

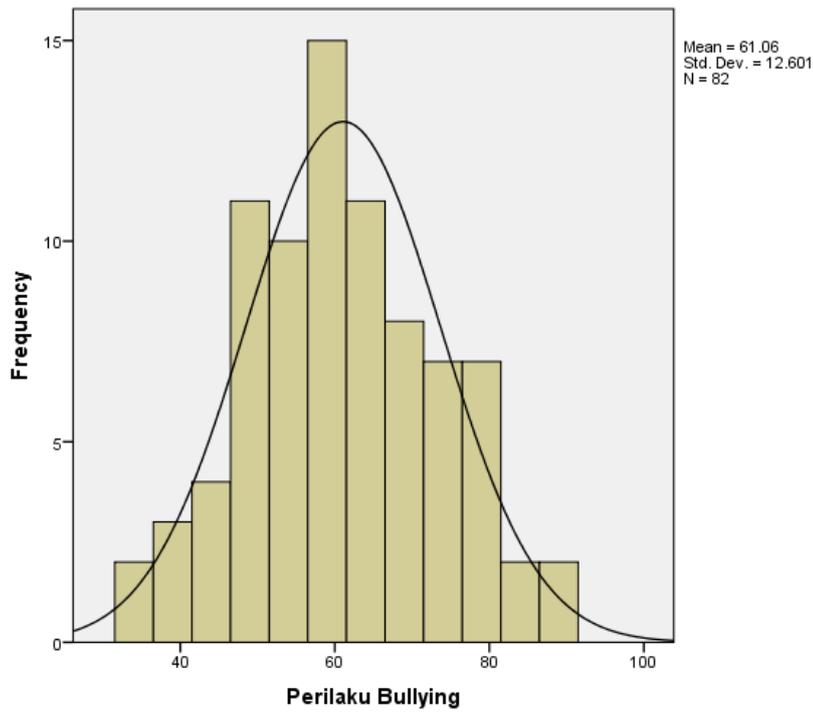
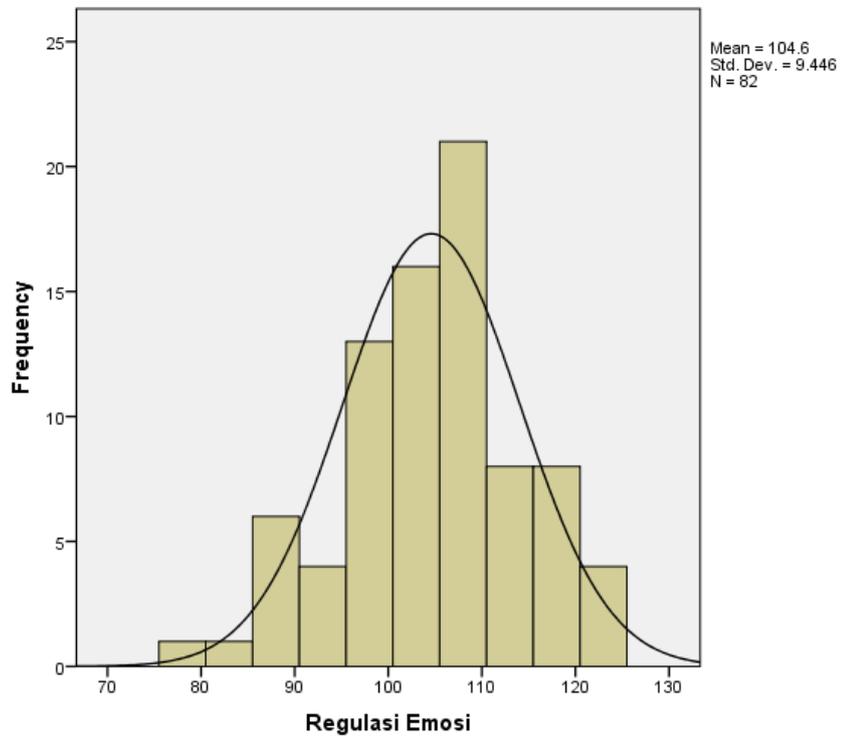
		Perilaku Bullying	Regulasi Emosi
N		82	82
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	61.06	104.60
	Std. Deviation	12.601	9.446
Most Extreme Differences	Absolute	.058	.079
	Positive	.058	.079
	Negatif	-.039	-.079
Test Statistic		.058	.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.



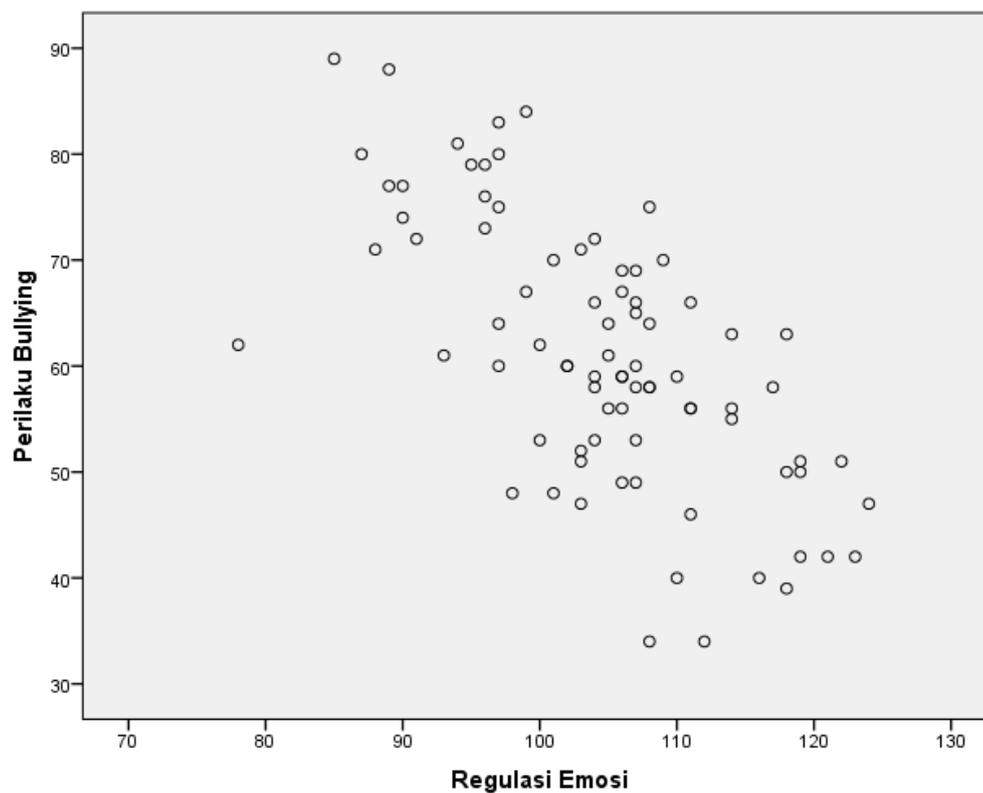
## Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Bullying * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	9109.412	35	260.269	3.192	.000
		Linearity	5788.114	1	5788.114	70.977	.000
		Deviation from Linearity	3321.298	34	97.685	1.198	.281
Within Groups			3751.283	46	81.550		
Total			12860.695	81			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Perilaku Bullying * Regulasi Emosi	-.671	.450	.842	.708



## Uji Korelasi

**Correlations**

		Perilaku Bullying	Regulasi Emosi
Perilaku Bullying	Pearson Correlation	1	-.671**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	82	82
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	-.671**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	82	82

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**T-Test****Group Statistics**

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perilaku Bullying	Laki-Laki	34	62,62	13,319	2,284
	Perempuan	48	59,96	12,086	1,745

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Perilaku Bullying	Equal variances assumed	,279	,599	,941	80	,350	2,659	2,826	-2,966	8,284
	Equal variances not assumed			,925	66,774	,358	2,659	2,874	-3,078	8,397

**LAMPIRAN G**  
**SURAT IJIN PENELITIAN**



## Fakultas Psikologi



Jl. Let. Jend. Sutoyo – Solo 57127 Telp. 0271-852518, Fax. 0271-853275  
 Homepage : [www.setiabudi.ac.id](http://www.setiabudi.ac.id), e-mail : [usbsolo@yahoo.com](mailto:usbsolo@yahoo.com).

Nomor : 559/H6-4e/13.06.2017  
 Hal : Kunjungan Ilmiah

Kepada : Yth. Kepala Sekolah  
 SMA KRISTEN 1  
 Jl. Honggowongso No.135 Kratonan  
 Serengan Surakarta

Dengan hormat,

Bersama Surat ini kami mohon bantuannya untuk memberikan ijin bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi :

Nama	NIM
BERNADINA ANINDHITA A.S.	12130179K

untuk mengadakan Try out penelitian di SMA Kristen 1 yang Bapak/Ibu pimpin. Penelitian ilmiah tersebut dilaksanakan dalam rangka menyusun skripsi yang merupakan syarat tugas akhir menempuh jenjang pendidikan program studi S-1 Psikologi di Universitas Setia Budi yang berjudul: "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja"

Demikian permohonan kami, atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih

Surakarta, 13 Juni 2017  
 an Dekan,  
 Sekretaris Fakultas

Patria Mukti, S.Psi., M.Si.

### Tembusan

1. Arsip



Perhimpunan Pendidikan Kristen Surakarta (PPKS)  
**SMA KRISTEN 1 SURAKARTA**  
 SK Akreditasi BAP-S/M Nomor : 167/BAP-SM/XI/2015, Tgl. 16 Nop 2015, Terakreditasi A (Amat Baik)  
 Jl. Honggowongso No.135, Serengan, Surakarta, ☎ (0271) 636238 ✉ 57153  
 Website : [www.smakristen1surakarta.sch.id](http://www.smakristen1surakarta.sch.id) ; Email : [smakristen1surakarta@yahoo.co.id](mailto:smakristen1surakarta@yahoo.co.id)  
 NSS : 302 036 102 009 ; NPSN : 20327946

### **SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 057 / I03.16 / SMA Kr.1 / E.23 / VIII / 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SRI HERY SETIOBUDI, S.Pd.**  
 NIPP : 01700258.  
 Jabatan : Kepala Sekolah.

menerangkan bahwa :

Nama : **BERNADINA ANINDHITA A.S.**  
 NIM : 12130179K.  
 Jenjang : S-1.  
 Fakultas : Psikologi.  
 Universitas : Setia Budi Surakarta.

Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SMA Kristen 1 Surakarta, dengan judul skripsi :

**“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja”**

Pelaksanaan kegiatan penelitian tersebut telah dilaksanakan dengan **baik dan lancar**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Surakarta, 15 Agustus 2017

Kepala Sekolah

**Sri Hery Setiobudi, S.Pd.**

NIPP. 01700258