

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA**

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

YU'LA ARSYDNA PASAI

41183507190050

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM "45"

BEKASI

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mereduksi Perilaku *Bullying*
pada Siswa

Penyusun : Yula Arsydna Pasai

NPM : 41183507190050

Bekasi, 03 Agustus 2023

Menyetujui

Pembimbing,

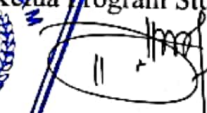


Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

Mengetahui



Ketua Program Studi,



Dian Iva P, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* pada Siswa



Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Yula Arsydna Pasai

41183507190050

Telah Diujikan di Hadapan Dewan Penguji

pada Tanggal: 03 Agustus 2023

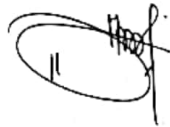
dan Telah Dinyatakan Lulus/Disahkan

di Universitas Islam "45" Bekasi, Ruang Sidang Gedung B

pada Tanggal: 03 Agustus 2023

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi.

()

Sekretaris : Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

()

Anggota : 1. Lucky Purwantini, S.Psi., MA.

()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi

()

Turnitin Skripsi Yula

ORIGINALITY REPORT

20 %
SIMILARITY INDEX

18%
INTERNET SOURCES

5%
PUBLICATIONS

7%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.researchgate.net Internet Source	1%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
3	docplayer.info Internet Source	1%
4	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
5	core.ac.uk Internet Source	1%
6	lib.unnes.ac.id Internet Source	1%
7	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	1%
9	ejournal.gunadarma.ac.id Internet Source	1%

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	16
Gambar 2. Alur Rancangan Penelitian	23
Gambar 3. Instrumen Penelitian	28
Gambar 4. Pre-test Perilaku Bullying	47
Gambar 5. Grafik Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen	49

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
HALAMAN RIWAYAT HIDUP	
MOTTO	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
RINGKASAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Pelatihan Regulasi Emosi.....	7
1. Definisi Regulasi Emosi.....	8
2. Aspek Regulasi Emosi	8
3. Faktor Regulasi Emosi	10
B. <i>Bullying</i>	10
1. Definisi <i>Bullying</i>	10
2. Aspek <i>Bullying</i>	11
3. Faktor <i>Bullying</i>	12
C. Kerangka Berpikir	14
D. Hipotesis.....	17
E. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	17
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	23
1. Variabel X (<i>Independent</i>) : Pelatihan Regulasi Emosi	23
a. Definisi Konseptual.....	23
b. Definisi Operasional	24
2. Variabel Y (<i>Dependent</i>) : Perilaku <i>Bullying</i>	24
a. Definisi Konseptual.....	24
b. Definisi Operasional	24
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	25
1. Subjek Penelitian.....	25

a.	Populasi.....	25
b.	Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	25
2.	Tempat dan Waktu Penelitian	26
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	27
1.	Wawancara.....	27
2.	Observasi.....	28
3.	Skala Pengukuran Psikologis	28
E.	Instrumen Pengukuran	28
1.	Perencanaan Skala Pengukuran Psikologis.....	29
a.	Skala Pengukuran Psikologis	29
2.	Kualitas Skala Pengukuran Regulasi Emosi	31
a.	Uji Validitas	31
b.	Uji Daya Diskriminasi	33
c.	Uji Reliabelitas.....	33
3.	Kualitas Skala Pengukuran Perilaku <i>Bullying</i>	34
a.	Uji Validitas	34
b.	Uji Daya Diskriminasi	36
c.	Uji Reliabelitas.....	37
F.	Rancangan Modul Pelatihan Regulasi Emosi	38
G.	Teknik Analisis Data.....	40
1.	Analisis Deskriptif	40
2.	Uji Asumsi	41
a.	Uji Normalitas.....	41
b.	Uji Homogenitas	42
3.	Uji Hipotesis	43
H.	Etika Penelitian	44
a.	Partisipasi Penelitian.....	44
b.	Keamanan dan kerahasiaan data	44
c.	Manfaat penelitian bagi subjek	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B.	Deskripsi Subjek Penelitian	45
C.	Deskripsi Variabel.....	46
1.	Regulasi Emosi	46
2.	Deskripsi Perilaku <i>Bullying</i>	47
a.	Deskripsi Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan <i>Pre-Test</i>	47
1.	Deskripsi Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan <i>Post-Test</i>	48
2.	Deskripsi Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	49
D.	Hasil Penelitian	50
1.	Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	50
2.	Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	51
E.	Pembahasan.....	52
BAB V	PENUTUP	60
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	1 : Lembar Informed Consent	69
LAMPIRAN	2 : Pedoman Wawancara.....	73
LAMPIRAN	3 : Skala Pengukuran Psikologi	89
LAMPIRAN	4 : Tes Kognitif	93
LAMPIRAN	5 : Rekapitulasi Skor Hasil Exspert Judgment.....	99
LAMPIRAN	6 : Data Uji Coba	101
LAMPIRAN	7 : Uji Validitas dan Reliabelitas	105
LAMPIRAN	8 : Tabulasi Instrumen.....	115
LAMPIRAN	9 : Hasil Uji Asumsi.....	121
LAMPIRAN	10: Kategorisasi.....	125
LAMPIRAN	11: Hasil Uji Hipotesis.....	129
LAMPIRAN	12 : Modul Pelatihan Regulasi Emosi.....	133
LAMPIRAN	13 : Hasil Tes Kognitif.....	147
LAMPIRAN	14 : Dokumentasi Kegiatan.....	151

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian.....	22
Tabel 2. Sampel Penelitian	26
Tabel 3. Rancangan Waktu Penelitian	27
Tabel 4. Kriteria Penilaian Skala <i>Bullying</i>	29
Tabel 5. Kriteria Penilaian Skala Regulasi Emosi	29
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	30
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala <i>Bullying</i>	30
Tabel 8. Indeks Daya Diskriminasi Aitem	33
Tabel 9. Tingkat Reliabelitas	34
Tabel 10. Hasil Uji Reliabelitas	34
Tabel 11. Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	37
Tabel 12. Tingkat Reliabelitas	38
Tabel 13. Hasil Uji Reliabelitas	38
Tabel 14. Rancangan modul pelatihan.....	39
Tabel 15. Rumus Kategoriasi.....	40
Tabel 16. Kategorisasi Regulasi Emosi dan Perilaku <i>Bullying</i>	40
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Variabel Regulasi Emosi	41
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas Variabel Perilaku <i>Bullying</i>	42
Tabel 19. Hasil Uji Homogen	43
Tabel 20. Deskripsi Subjek berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 21. Skor <i>Pre-test</i> Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan Kelompok	48
Tabel 22. Tingkat Perilaku <i>Bullying</i> Berdasarkan Kelompok Setelah diberikan Pelatihan (<i>Post-test</i>)	49
Tabel 23. Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	50
Tabel 24. Uji <i>Independen Sample T-Test</i> perilaku <i>Bullying</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	51
Tabel 25. Uji <i>Paired Sample T Test</i> Perilaku <i>Bullying</i> Kelompok Eksperimen ...	52

HALAMAN RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Yula Arsydna Pasai
2. Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 11 April 2000
3. Alamat Rumah Perumahan BJI Mekarsari Jalan Denpasar
: Blok B5/10, Kelurahan Bekasi Jaya,
Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi.
4. Nama Orang Tua
 - a. Nama Ayah : Munandar
 - b. Nama Ibu : Pepini Tiarini

B. Riwayat Pendidikan

No.	Nama Lengkap	Tahun
1.	RA Raudathul Jannah	2005 – 2006
2.	TK Aisyah 82	2006 – 2007
3.	SDN Bekasi Jaya I	2007 – 2012
4.	SMPN 3 Kota Bekasi	2012 – 2015
5.	SMAN 1 Kota Bekasi	2015 – 2018
6	Program Srudi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi	2019 - 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meregulasi Perilaku *Bullying* Siswa". Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam "45" Bekasi.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
2. Dewan Penguji yakni, Ibu Novita Dian I.P. S.Psi., M.Psi, Ibu Dr. Agustina Ekasari. S.Psi., M.Psi, dan Ibu Lucky Purwantini. S.Psi., M.A.
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Akademik Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Prodi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
5. Bapak Yanto Supriatno, Dra. M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
6. Bapak Purnamawan, selaku kepala sekolah MTs Muhammadiyah 02 Bekasi yang telah memberikan dukungan dan menerima peneliti untuk melakukan penelitian dengan baik.
7. Segenap Dosen Jurusan Psikologi Universitas "45" Bekasi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
8. Kedua orang tua peneliti yang selalu memberikan dukungan, doa dan cinta kasihnya, sehingga peneliti bisa sampai di titik ini.
9. Teman-teman yang senantiasa mendukung dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini

10. Fasilitator, yaitu Kak Rudi dan Kak Vina yang berkenan membantu melancarkan pelatihan peneliti.
11. Kepada saudara Osama Chendy R, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dan selalu mendukung hingga saat ini.
12. Diri saya sendiri karena telah berjuan dan bertambah hingga saat ini dan seterusnya.
13. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas segala doa, dukungan, dan motivasinya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Saya menyadari proposal skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya dalam laporan proposal skripsi ini.

Bekasi, 3 Agustus 2023

Peneliti



Yula Arsydna Pasai

RINGKASAN

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Perkembangan remaja apabila terjadi kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan perilaku sosial dapat membuat remaja rentan terhadap perilaku agresif atau kekerasan berulang yang biasa dikenal dengan *bullying*. Berdasarkan hasil riset *Programme for International Students Assessment* (PISA, 2018) Menurut *Organisation for Economic Cooperation and Development* (OECD) Indonesia merupakan Negara tertinggi kelima dari anggota 78 negara sebagai negara yang paling banyak murid mengalami perundungan/ *bullying* dengan jumlah korban sebanyak 41,1%.

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui deskripsi regulasi emosi dan perilaku *bullying*, untuk mengetahui perbedaan perilaku *bullying* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta untuk mengetahui perbedaan perilaku *bullying* setelah diberikan pelatihan regulasi emosi pada kelompok eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental design*, dengan menggunakan *two-group pretest – posttest design*, dimana diawali dengan adanya suatu kelompok yang diberi perlakuan atau *treatment* dengan didahului *pretest* sebelum perlakuan dan *posttest* setelah perlakuan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP atau sederajat dengan rentang usia 13 – 14 tahun yang memiliki kategori perilaku *bullying* sedang dan tinggi. Responden pada penelitian ini adalah 44 siswa kelas VIII yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 22 siswa masuk kedalam kelompok eksperimen yang akan di berikan pelatihan dan 22 siswa lainnya masuk kedalam kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala psikologis regulasi yang terdiri dari 10 aitem dan skala perilaku *bullying* yang terdiri dari 8 aitem.

Pada uji hipotesis pertama yaitu *independent sample t test* didapatkan hasil *post test* perilaku *bullying* setelah diberikan pelatihan pada kelompok eksperimen mengalami penurunan skor total menjadi 403, sedangkan *post test* perilaku *bullying* kelompok kontrol tidak mengalami penurunan. Adapun hasil yang diperoleh dengan menguji *independent sample t test* adalah diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,013 < 0,05$ maka H_a diterima. Kemudian pada uji hipotesis kedua yaitu *sample paired t test* didapat nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.000. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa nilai *p-value* tersebut kurang dari α ($0,000 < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan menggunakan pelatihan regulasi emosi.

Kata kunci : pelatihan regulasi emosi, perilaku bullying, regulasi emosi