



Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Perilaku Bullying di SMA X Kota Sorong

Muhammad Arief Hakim¹, Adinda Shofia², Fuad Ardiansyah³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia

E-mail: muhammadarief2152@gmail.com, adindashofia@unimudasorong.ac.id,
fuadardiansyah@unimudasorong.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-26 Keywords: <i>Emotion Regulation; Bullying; School.</i>	This research is motivated by the high number of bullying cases in Indonesian educational environments, including in Sorong City, as well as the limited local data related to this phenomenon. The purpose of this study is to determine the relationship between emotion regulation and bullying behavior among students at Senior High School X in Sorong City. The study employs a quantitative correlational method with a sample of 248 students selected through purposive sampling. Data were collected using two standardized instruments: an emotion regulation scale and a bullying scale, both of which had undergone validity and reliability testing. Data analysis was conducted using statistical assumption tests and the product-moment correlation. The results show that emotion regulation has a significant negative relationship with bullying behavior ($\rho = -0.221$; $p = 0.003$), indicating that the higher the students' emotion regulation ability, the lower their tendency to engage in bullying behavior. The majority of students fall into the moderate category for emotion regulation and the high category for bullying behavior, indicating the need for interventions focused on developing emotional skills. These findings emphasize that emotion regulation is an important factor in preventing bullying in schools. The implications of the study recommend that schools develop programs to strengthen emotion regulation and encourage parents to foster a supportive emotional environment at home.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-16 Kata kunci: <i>Regulasi Emosi; Bullying; Sekolah.</i>	Penelitian ini dilatar belakangi oleh tingginya kasus bullying di lingkungan pendidikan Indonesia, termasuk Kota Sorong, serta minimnya data lokal terkait fenomena tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada siswa SMA X Kota Sorong. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan sampel berjumlah 248 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen terstandar, yaitu skala regulasi emosi dan skala bullying yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji asumsi statistik dan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku bullying ($\rho = -0,221$; $p = 0,003$), yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, semakin rendah kecenderungan mereka melakukan perilaku bullying. Mayoritas siswa berada pada kategori regulasi emosi sedang dan kategori perilaku bullying tinggi, yang mengindikasikan perlunya intervensi berbasis pengembangan keterampilan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam pencegahan bullying di sekolah. Implikasi penelitian merekomendasikan sekolah untuk mengembangkan program penguatan regulasi emosi serta mendorong peran orang tua dalam membangun lingkungan emosional yang suportif di rumah.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu upaya dalam membentuk manusia yang berkualitas secara menyeluruh yang mencakup aspek akademik dan non-akademik. Sekolah berperan sebagai institusi penting yang dapat mendukung keberhasilan atau bahkan kegagalan dalam pencapaian perkembangan kepribadian siswa (Fahrunis, 2022). Idealnya, sekolah menjadi tempat yang aman, nyaman, menyenangkan

dalam mendukung segala proses pembelajaran. Namun hal tersebut tidak dirasakan bagi sebagian siswa, dikarenakan sebagian mereka merasa di lingkungan sekolah membuat mereka menjadi cemas, stres, hingga ketakutan (Ellisyani dan Setiawan, 2016).

Salah satu faktor yang membuat sebagian siswa merasa tidak nyaman adalah maraknya fenomena *bullying*, yang mana fenomena tersebut hingga kini masih sering ditemukan di

lingkungan sekolah, terutama di Indonesia (Putri dkk., 2023). Fenomena *bullying* yang terjadi hanya sebagian kecil yang berhasil terungkap dan terdeteksi. Banyak kasus lainnya mengenai *bullying* yang masih belum terungkap (Hilaliyah dkk., 2024). *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) melakukan survei pada tahun 2018. Hasil survei menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 41,1% siswa di Indonesia melaporkan pernah menjadi korban *bullying* di sekolah. Berdasarkan pengakuan para siswa, 22% pernah mengalami penghinaan dan kehilangan barang pribadi, 18% mendapat perlakuan didorong, 5% menjadi korban intimidasi, 19% mengalami pengucilan, 14% menghadapi pengancaman, dan 20% lainnya pernah menjadi korban penyebaran rumor buruk. Berdasarkan data persentase tersebut, Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 78 negara yang disurvei, jauh melampaui rata-rata OECD sebesar 22,7% (OECD, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa dalam kurun waktu sembilan tahun (2011-2019), terdapat laporan kasus perundungan sebanyak 2.473. Data KPAI menunjukkan bahwa persentase pelaku (25,5%) dan korban (22,4%) dalam kasus perundungan lebih tinggi dibandingkan kasus kekerasan lain di institusi pendidikan, di mana kasus kekerasan lainnya berada di bawah 20% (Oktaviana, 2020). Data yang dihimpun KPAI dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) menunjukkan perundungan masih menjadi isu serius di sekolah selama tahun 2023 (Januari-Agustus), dengan 83 kasus yang mengancam keselamatan siswa. Dari berbagai bentuknya, mayoritas korban mengalami perundungan fisik (55,5%), diikuti perundungan verbal (29,3%) dan perundungan psikologis (15,2%). Di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), persentase korban perundungan tercatat sebanyak 18,75% (Sekolah Relawan, 2024).

Beberapa tahun terakhir, Kota Sorong sempat menghadapi pemberitaan kurang mengenakan di dunia pendidikan mengenai insiden *bullying*. Insiden tersebut melibatkan seorang siswi di salah satu MTs di Kota Sorong yang menjadi korban *bullying*. Korban mengalami depresi berat dan meninggal dunia akibat perlakuan *bullying* dari teman-temannya (Kompas.com, 2023). Kasus yang serupa juga terjadi pada anak berusia 13 tahun di Kota Sorong. Korban dipukul dan dipaksa untuk melepas semua pakaiannya, lalu korban disuruh untuk berjoget dalam keadaan tanpa busana sembari divideokan oleh para pelaku (TribunSorong.com, 2024). Pendataan

persentase angka perundungan di Kota Sorong belum terekam dengan baik. Hal ini dikonfirmasi dari hasil wawancara dengan Dinas Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Sorong, Papua Barat Daya (07 Mei 2025), yang menyatakan DP3A Kota Sorong belum mempunyai data spesifik terkait kasus perundungan. Lembaga tersebut lebih memfokuskan pada penanganan laporan yang masuk, yang umumnya terkait kekerasan domestik dan bentuk kekerasan lain. Sementara itu, berdasarkan data dari Kepolisian Sektor (Polsek) Kota Sorong tertanggal 08 Mei 2025, tercatat hanya satu kasus perundungan yang terjadi di wilayah tersebut, yaitu kasus yang menimpa seorang siswi di salah satu Madrasah Tsanawiyah (MTs) pada tahun 2023.

Kasus tersebut termuat dan diberitakan oleh Kompas.com, (2023) dan hingga kini masih dalam proses penyelidikan. Adapun hasil Pencarian data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Sorong, Papua Barat Daya, pada tanggal 14 Mei 2025, Hingga saat ini belum tersedia data statistik resmi terkait kasus *bullying* di wilayah tersebut. Hal ini disebabkan oleh tidak dilaksanakannya survei khusus mengenai *bullying* oleh BPS, mengingat isu tersebut tidak termasuk dalam tugas pokok dan fungsi (tupoksi) lembaga tersebut.

Berdasarkan pemberitaan mengenai insiden *bullying* yang terjadi di Kota Sorong serta keterbatasan data lokal terkait kasus tersebut, diketahui bahwa kasus *bullying* juga terjadi di SMA X Kota Sorong. Hasil dari wawancara dengan dua guru bimbingan konseling (BK) pada tanggal 16 Januari 2025, diketahui bahwa kasus *bullying* juga terjadi di SMA X Kota Sorong. Menurut Bapak X, perundungan banyak ditemukan di kelas XI dan XII, terutama dalam bentuk verbal dan sosial, serta tidak terbatas pada jenis kelamin pelaku. Ibu X menambahkan bahwa pelaku sering membentuk kelompok untuk mengucilkan korban, menyebarkan gosip, dan menggunakan kata-kata kasar, termasuk terhadap siswa berkebutuhan khusus. Ia menilai perilaku ini dipengaruhi oleh regulasi emosi pelaku yang belum matang.

Selain itu, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa pada tanggal 16 dan 24 Januari 2025 menunjukkan bahwa sebagian dari mereka pernah mengalami *bullying*. Siswa A, anggota OSIS, mengaku mendapat ejekan dari kakak kelas setelah melaksanakan razia barang terlarang. Siswa lain juga melaporkan kasus *bullying* verbal dan sosial terhadap seorang siswa kelas XI yang memiliki berat badan

berlebih, yang akhirnya melakukan diet ekstrem hingga meninggal dunia.

Observasi pada 24 Januari 2025 memperlihatkan bahwa siswa cenderung membentuk kelompok pertemanan. Berdasarkan data observasi yang dilakukan dengan menggunakan aspek teori *bullying* dari Sejiwa (2008), ditemukan bahwa sekelompok siswa meneratawakan siswa lainnya yang berjalan sendirian, penggunaan kata-kata tidak pantas antar teman, serta terdapat pula siswa yang melakukan pemukulan dan mendorong seorang siswa lainnya.

Perilaku perundungan (*bullying*) adalah sebuah bentuk intimidasi dari pihak yang lebih kuat kepada pihak yang dianggap lemah. Modecki dkk. (2014) menyebutkan dampak yang dirasakan korban perundungan mencakup trauma, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Korban juga mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah dan sosial, yang berimbas pada penurunan prestasi akademik hingga risiko putus sekolah. Skrzypiec dkk (2012) menyatakan bahwa perundungan tidak hanya berdampak pada korban, tapi juga pelakunya. Dampak bagi pelaku di antaranya adalah berkurangnya empati, timbulnya perilaku abnormal, dan kecenderungan hiperaktif. Hal-hal ini tentu terkait dengan cara pelaku dalam berinteraksi sosial. Hal ini diperkuat oleh pendapat Fauziyah (2022), Pelaku yang memiliki kekuatan secara fisik atau mental lebih dominan, cenderung menggunakan kekuatan tersebut untuk menyakiti korban yang lebih lemah. Ketimpangan kekuatan ini membuat korban sulit melawan atau merespons dari perilaku *bullying* yang dialaminya. Menurut Solberg dan Olweus (2003), perilaku tersebut dapat diartikan sebagai perilaku penindasan atau kekerasan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti orang lain melalui kata-kata kasar, fisik yang merugikan, dan manipulasi psikologis. Dengan berbagai cara tersebut, pelaku berupaya menciptakan rasa ketidaknyamanan, takut, hingga rasa ketidakberdayaan pada korban dengan tujuan memperkuat posisi mereka.

Cowie dan Jennifer (2008) menyebutkan bahwa salah satu penyebab timbulnya perilaku perundungan adalah rendahnya regulasi emosi dalam diri siswa. Siswa yang melakukan perundungan akibat ketidakmampuan mengelola emosi cenderung tidak stabil saat menghadapi masalah emosional; proses ini dikenal sebagai regulasi emosi. Prasetyo dkk (2021) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kapabilitas individu untuk mengontrol atau menyesuaikan emosinya

lewat berbagai cara, yang berguna untuk memengaruhi emosi tersebut dan kapan emosi itu diekspresikan. Menurut Utama (2022), regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu dalam mengelola, memahami, dan menerima berbagai emosi, baik yang terlihat maupun tidak terlihat, serta tindakan yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar.

Vacca dkk (2023) mengatakan, bahwasanya remaja umumnya mengalami periode *storm and stress* (badai dan tekanan), yang ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan tekanan sosial, perubahan emosional yang intens, serta tantangan dalam regulasi emosi. perubahan pada periode ini memengaruhi perilaku remaja, termasuk kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *bullying*. Selain itu, Herd dan Kim-Spoon, (2021) menyatakan, pengalaman negatif dengan teman sebaya, seperti penolakan (*peer rejection*) dan pengabaian (*peer neglect*) pada masa remaja, dapat berdampak pada kemampuan regulasi emosi. Interaksi sosial yang tidak mendukung ini berhubungan negatif dengan proses regulasi emosi, baik secara aspek perilaku maupun neurologis. Dengan kata lain, remaja yang sering mengalami penolakan atau pengabaian cenderung menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka secara efektif. Pernyataan tersebut didukung oleh sebuah studi longitudinal yang dilakukan oleh Xiong dkk (2024) yang diterbitkan pada November 2024 yang meneliti hubungan antara penolakan oleh teman sebaya dan kecenderungan remaja untuk menjadi pelaku atau korban *bullying*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami penolakan lebih cenderung menjadi korban *bullying* oleh individu yang menolak mereka. Namun, mereka juga memiliki kecenderungan untuk melakukan *bullying* terhadap teman sebaya yang tidak menolak mereka. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang mengalami penolakan sosial berisiko menempati kedua peran tersebut baik sebagai pelaku maupun korban dengan sasaran yang berbeda dalam setiap situasi.

Sejumlah penelitian oleh Prasetyo dkk. (2021), Nurwahidah dkk. (2021), Oshinta dan Agustin (2023), serta Hilaliyah dkk. (2024) yang menguji variabel regulasi emosi dan perundungan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Cianjur, menemukan adanya korelasi signifikan. Semakin tinggi regulasi emosi siswa, maka semakin rendah perilaku perundungannya, dan sebaliknya. Walaupun demikian, ada penelitian lain oleh Herlidanara dkk (2023) yang menunjukkan hasil

berlawanan saat mengkaji variabel regulasi emosi dan perundungan.

Literatur mengenai regulasi emosi dan perilaku *bullying* sudah banyak di Indonesia. Namun sayangnya, masih sangat sedikit literatur yang mengungkap terkait regulasi emosi dan *bullying* di Kota Sorong. Melihat adanya inkonsistensi pada hasil penelitian terdahulu serta tingginya pemberitaan kasus perundungan di Sorong, penelitian ini bertujuan menginvestigasi lebih lanjut hubungan antara regulasi emosi terhadap perilaku perundungan yang terjadi di SMA X. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* siswa di SMA X Kota Sorong.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, sebagaimana dijelaskan oleh Fraenkel et al. (2014) bahwa penelitian kuantitatif korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau lebih variabel serta sejauh mana hubungan tersebut terjadi, tanpa melakukan manipulasi melainkan hanya mengukur dan menganalisis hubungan secara statistik. Penelitian ini melibatkan dua instrumen, yaitu instrumen *bullying* dan instrumen regulasi emosi. Penelitian dilaksanakan selama enam bulan sejak diterbitkannya izin penelitian, mencakup proses pengumpulan hingga pengolahan data serta penyusunan hasil penelitian dalam bentuk skripsi. Lokasi penelitian dilakukan di SMA X Kota Sorong, Papua Barat Daya. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa SMA X berjumlah 850 siswa (2025), sebagaimana definisi populasi menurut Sugiyono (2017) yang mencakup seluruh objek atau individu yang menjadi sasaran generalisasi hasil penelitian. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan kriteria menurut Notoatmodjo (2012), yaitu siswa aktif SMA X, berada pada kelas XI dan XII, berusia 15–18 tahun, pernah melakukan minimal satu bentuk perilaku *bullying*—baik verbal, fisik, maupun relasional serta bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi identitas diri dan skala berdasarkan kejadian sebenarnya. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh jumlah sampel sebanyak 247 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan pendekatan *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dilakukan melalui

proses perizinan di SMA X, didahului dengan uji coba instrumen melalui uji validitas dan reliabilitas pada 55 responden, serta dilengkapi dengan lembar *informed consent*, lembar *screening*, dan skala yang telah tervalidasi untuk diisi langsung oleh subjek penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Analisis Data

Peneliti melakukan serangkaian uji asumsi analisis data, yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh pengujian dilakukan menggunakan perangkat lunak yaitu *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 2.0.

2. Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien Signifikan (p)	Keterangan
Regulasi Emosi (X)	0.127	Berdistribusi normal
Perilaku <i>Bullying</i> (Y)	0.151	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa variabel Regulasi Emosi (X) memiliki nilai $p = 0,127$, Sedangkan pada variabel *Bullying* (Y) dan 0,151. Kedua variabel tersebut memiliki nilai $p > 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel Regulasi Emosi dan variabel *Bullying* berdistribusi normal, sehingga analisis hubungan menggunakan uji parametrik (*Pearson*).

3. Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig,	Deviation from Linearity
Regulasi Emosi (X)	.123	0.444
Perilaku <i>Bullying</i> (Y)	.003	

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,444$ ($p > 0,05$), yang berarti linearitas. Dengan kata lain, hubungan antara variabel regulasi emosi dan perilaku *bullying* sepenuhnya linear. Oleh karena itu, uji korelasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* karena lebih sesuai untuk data yang normal.

4. Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien (p)	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi (X)	-0,221	0.003	Korelasi negative, signifikan
Perilaku Bullying (Y)			

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi (p) sebesar -0,221 dengan $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa SMA X Kota Sorong. Interpretasi dari hasil ini adalah bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk melakukan perilaku *bullying*. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, semakin tinggi pula kecenderungan siswa terlibat dalam perilaku *bullying*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* diterima.

5. Uji Tambahan

Tabel 4. Crosstabulation jenis kelamin dan perilaku *bullying*

		Perilaku <i>Bullying</i>			
		Bullying (Y)			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis_Kelamin	Count	13	66	21	100
	% of Total	5.2%	26.6%	8.5%	40.3%
	Count	25	117	6	148
	% of Total	10.1%	47.2%	2.4%	59.7%
Total	Count	38	183	27	248
	% of Total	15.3%	73.8%	10.9%	100.0 %

Hasil *crosstabulation* menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama paling banyak berada pada kategori perilaku *bullying* sedang. Pada laki-laki sebanyak 26.6%, sedangkan pada perempuan yaitu 47.2% responden. Pada kategori perilaku *bullying* rendah, jumlah responden laki-laki 5.2% lebih sedikit dibandingkan perempuan 10.1%. Sementara itu, responden dengan kategori perilaku *bullying* tinggi pada laki-laki 8.5%,

sedangkan pada perempuan 2.4%. jika disimpulkan, perilaku *bullying* yang berada pada kategori sedang dengan jumlah mayoritas dimiliki oleh perempuan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMA X Kota Sorong. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,221 dengan nilai signifikan sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisa tersebut, diketahui bahwasannya terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* di SMA X Kota Sorong. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis H_a pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulva dkk (2025) yang membahas tentang regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*. Selain itu terdapat studi lain yang juga membahas mengenai regulasi emosi dan perilaku *bullying* dilakukan oleh Khan dan Waqas (2025), menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini, terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* yang berarti semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah seseorang melakukan perilaku *bullying*. Hal ini selaras dengan temuan yang dilakukan oleh Prilhi dan Yunita (2021), yang mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, dapat memahami untuk tidak melakukan hal yang dapat melukai atau menyakiti orang lain serta mampu mengarahkan perilakunya dengan baik. Temuan tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian Ambo dkk (2025), menunjukkan kemampuan regulasi emosi berperan dalam menurunkan berbagai bentuk perilaku *bullying*, baik verbal, fisik, maupun sosial. Peningkatan regulasi emosi membantu siswa menghindari penggunaan kata-kata kasar dan mendorong mereka untuk berbicara dengan lebih sopan. Peningkatan regulasi emosi berkontribusi pada berkurangnya tindakan *bullying* secara fisik, seperti mendorong atau memukul teman. Selain itu, regulasi emosi terbukti dapat menekan perilaku *bullying* dalam bentuk sosial dengan mendorong siswa untuk

membangun interaksi yang lebih harmonis dan bermain bersama tanpa memicu konflik atau pertentangan. Dalam hal ini selaras dengan temuan yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020), bahwa seseorang yang mampu menganalisis emosi yang muncul serta dapat mengelola emosi dengan cara yang lebih adaptif dapat menurunkan perilaku *bullying*.

Berdasarkan kategori regulasi emosi dan *bullying* pada siswa di SMA X Kota Sorong, didapatkan sebagian besar hasil regulasi emosi berada pada kategori sedang dengan berjumlah 72.60% atau 180 siswa. Sedangkan pada variabel *bullying* berada pada kategori tinggi dengan jumlah 56.90% atau 141 Siswa. Pada kategori regulasi emosi, sebagian besar siswa mampu meregulasi emosi dengan cukup baik meskipun belum secara optimal dalam menahan dorongan atau keinginan untuk melakukan perilaku *bullying*. Pada kategori *bullying*, Sebagian besar siswa cenderung untuk melakukan perilaku *bullying* baik dalam bentuk *bullying* verbal, fisik maupun sosial. Hal ini sejalan dengan temuan hasil dari Meliyana dkk (2024) mengenai regulasi emosi dan perilaku *bullying*, semakin baik seseorang menjalankan regulasi emosi, maka semakin menekan perilaku *bullying* yang dilakukan.

Berdasarkan hasil analisa data demografi berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden pada penelitian ini yaitu berjenis kelamin perempuan sejumlah 148 (59,7%), dan minoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 100 siswa (40,3%). Selain itu, adapun hasil analisa *crossstabulation* antara jenis kelamin dan perilaku *bullying*, yang menunjukkan bahwa mayoritas perilaku *bullying* berdasarkan jenis kelamin paling banyak berada pada kategori sedang, hasil perilaku *bullying* pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 26.6%, sedangkan pada perempuan yaitu 47.2% responden. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak menutup kemungkinan siswa berjenis kelamin perempuan lebih dominan melakukan perilaku *bullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wigunawati (2025), menjelaskan bahwasanya perilaku *bullying* juga dapat didominasi oleh siswa perempuan kepada temannya sama seperti siswa laki-laki. Siswa perempuan cenderung dominan melakukan perilaku *bullying* secara verbal dan sosial daripada siswa laki-laki. Hal ini juga dijelaskan oleh Espelage, Mebane, Swearer (2004), bahwa perempuan cenderung

melakukan perilaku *bullying* secara tidak langsung melalui tindakan seperti menyebarkan rumor, menyebarkan informasi yang belum tentu benar, serta mengucilkan orang lain, dengan pola perilaku tersebut sering kali menjadi strategi perempuan untuk dapat membangun hubungan pertemanan serta mengurangi risiko dirinya untuk dikucilkan oleh orang lain. Penjelasan tersebut selaras dengan temuan yang dilakukan oleh Rilveria (2023), mengungkapkan bahwa perempuan cenderung melakukan *bullying* secara halus dalam bentuk secara verbal dan sosial, penyebab perilaku *bullying* yang ditemukan pada penelitian ini karena adanya krisis identitas, keterasingan dari keluarga dan lingkungan sosialnya, pengalaman sebelumnya menjadi korban *bullying*, toleransi yang rendah terhadap penampilan fisik atau karakteristik orang lain, serta sulit mengendalikan emosi. Namun perlu dijelaskan lebih lanjut, karena siswa perempuan maupun laki-laki memiliki peluang yang sama untuk melakukan perilaku *bullying* kepada temannya (Aini, 2023).

Remaja sering kali menunjukkan emosi yang mudah meledak serta sulit untuk dikendalikan, dikarenakan adanya perubahan secara fisik, hormonal, serta faktor sosial yaitu keadaan sosial yang menuntut remaja pada penyesuaian lingkungan atau kondisi baru sehingga membuat remaja mengalami tekanan secara emosional (Hurlock, 1997). Paramitasari dan Alfian (2012), menjelaskan ketidakstabilan emosional pada remaja dapat dikatakan sebagai emosi yang belum matang. Seiring bertambahnya usia, maka kemampuan remaja dalam mengatur emosinya semakin meningkat, sehingga pada fase remaja akhir kestabilan emosi cenderung lebih baik dibandingkan fase remaja awal dan pertengahan. Penjelasan tersebut semakin diperkuat oleh temuan Selian dan Restya (2024), mengungkapkan bahwa remaja sering kali memiliki masalah emosional sehingga pada akhirnya mereka mengalami ketidakstabilan secara emosional yang membuat remaja melakukan perilaku agresif, salah satunya yaitu perilaku *bullying*.

Keterbatasan pada penelitian ini yaitu peneliti hanya melibatkan responden dari satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin belum sepenuhnya mencerminkan kondisi seluruh populasi siswa khususnya di wilayah Kota Sorong secara lebih luas. Selain itu, penelitian ini yaitu hanya berfokus pada dua

variabel, yaitu variabel regulasi emosi dan variabel *bullying*, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat menjelaskan hasil yang lebih kompleks dengan variabel lain yang mungkin turut memengaruhi.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan antara regulasi emosi terhadap perilaku *bullying* di SMA X Kota Sorong yang telah dilakukan didapatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada siswa, semakin rendah pula kecenderungan perilaku *bullying*, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *bullying*.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Bullying* di SMA X Kota Sorong.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustin, E. D. W. I., & Muhid, A. (2021). Efektifitas Pelatihan Emotion Regulation Untuk Menurunkan Bullying Behavior Pada Siswa : Literatur Review. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Pelatihan*, 6(3), 214–219. <https://doi.org/https://doi.org/10.35446/diklatreview.v6i3.975>
- Aini, K. (2023). Tinjauan Naratif: Isu Gender Pada Perilaku Bullying di Kalangan Remaja. *Journal of Education for All*, 1(2), 97–108. <https://doi.org/10.61692/edufa.v1i2.30>
- Ambo, L. A., Aryani, F., & Harum, A. (2025). Pengaruh Pendekatan Emotional Regulation Dalam Mengurangi Perilaku Bullying : Studi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama 33 di Kota Makassar. 5(33), 13–19. <https://journal.unm.ac.id/index.php/PJAH/SS/article/view/9341>
- Ariska, F. S., Shofia, A., & Wahyuni, N. S. (2024). Pengaruh Pengasuhan Permisif dan Otoriter terhadap Siswa Pelaku Bullying di Sekolah X Kota Sorong. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7. <https://doi.org/doi.org/10.54371/jiip.v7i1.2.6450>
- Cowie, H., & Jennifer, D. (2008). New Perspectives on Bullying. In *McGraw-Hill Education* (UK). <https://doi.org/10.1177/000494410905300308>
- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9). <https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
- Ellisyani, N. D., & Setiawan, K. C. (2016). Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di Sma Muhammadiyah 2 Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1057>
- Espelage, D. L., Mebane, S. E., & Swearer, S. M. (2004). Gender Differences in Bullying: Moving Beyond Mean Level Differences. In *Bullying in American Schools*. <https://doi.org/10.4324/9781410609700-10>
- Fahrnunisa, A. R. (2022). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12–22. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v3i1.14384>
- Fauziyah, N. (2022). Program Program Layanan Bimbingan dan Konseling sebagai Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 39–52.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2014). How to Design and Evaluate Research in Education. In *McGraw-Hill Higher Education* (Issue 0). <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/24354-61413-1-SP.pdf>
- Herd, T., & Kim-Spoon, J. (2021). A Systematic Review of Associations Between Adverse Peer Experiences and Emotion Regulation in Adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(1), 141–163. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00337-x>
- Herlidanara, A. J., Suroso, & Isrida, Y. A. (2023). Perilaku Bullying Remaja : Bagaimana

- Peran Regulasi Emosi ? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 455-461.
<https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9941>
- Hidayati, N. L., & Widyana, R. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 25-37.
<https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3352>
- Hilaliyah, N., Darmawan, A. I., & Suryati. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan bullying pada remaja siswa kelas VII di SMPN 1 Imogiri Yogyakarta. 1(1), 1-6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9941>
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Jakarta: Erlangga* (Edisi Keli). Jakarta:Erlangga. <https://library.stik-ptik.ac.id/detail?id=25662&lokasi=lokal>
- Khan, M. L., & Waqas, M. (2025). BULLYING, EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL-EMOTIONAL COMPETENCE AMONG UNIVERSITY STUDENTS. 3(2), 647-668.
<http://currentsignjournal.com/index.php/JCS/article/view/80>
- Kompas.com. (2023). Siswi MTs di Sorong Depresi dan Meninggal Usai Di-"bully" 6 Temannya, Pelaku Disanksi Skorsing. In *Regional.Kompas.Com* (p. 1).
<https://regional.kompas.com/read/2023/11/20/170700378/siswi-mts-di-sorong-depresi-dan-meninggal-usai-di-bully-6-temannya-pelaku?page=all>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 60.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Meliyana, M., Zubair, A. G. H., & Aditya, A. M. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Bullying pada Siswa SMA/SMK di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 483-489.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3723>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. In *Journal of Adolescent Health* (Vol. 55, Issue 5, pp. 602-611).
<https://www.elsevier.com/locate/jadohea>
- Notoatmodjo, S. (2012). Metode Penelitian Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Rineka cipta.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=t4hTra0AAAAJ&citation_for_view=t4hTra0AAAAJ:L1USKYWJimsC
- Nur, M., Yasriuddin, & Azijah, N. (2022). IDENTIFIKASI PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH (SEBUAH UPAYA PREVENTIF). 6(3), 685-691.
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1054>
- Nurwahidah, N., Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku bullying pada remaja di DKI Jakarta. *JCA Psikologi*, 2(4), 68-80.
<https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/179>
- OECD. (2019). PISA 2018 Results. In *OECD Publishing: Vol. III* (p. 365).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1787/aecd78851-en>
- Oktaviana, L. (2020). Persentase Indonesia dan Negara Terbesar Kasus " Bully " dan Sebab Beserta Dampaknya. In *Kompasiana* (pp. 5-8).
<https://www.kompasiana.com/liaokt/5e3302bb097f36128a6515b2/prosentase-indonesia-dan-negara-terbesar-kasus-bully-dan-sebab-beserta-dampaknya?page=all>
- Oshintia, A., & Agustin, S. S. (2023). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan Lingkungan (JIK3)*, 22(2), 1-9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.045029/80988j66>
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja

- Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(02), 1–7.
http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110511131_1v.pdf
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 144–154.
<https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Prilhi, F. S. S., & Yunita, P. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying di SMP Negeri 17 Batam Tahun 2017. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 9(1), 7–13.
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbali, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014.
<https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Rahmadhony, S. (2020). Analitika The Effectiveness of Emotion Regulation Training to Reduce Bullying. *Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 169–178.
- Rahmawati, F., Yessy, F., Naernia, L., Arum, N. S., Via, Y., Kristen, U., & Wacana, S. (2025). PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH. 6, 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.3829>
- Rilveria, L. (2023). UNDERSTANDING THE DYNAMICS OF FEMALE BULLYING. 14 (November), 199–204.
<https://doi.org/10.21512/humaniora.v14i3.8907>
- Sejiwa. (2008). Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan. In *Jakarta: PT. Grasindo*. PT. Grasindo.
https://books.google.co.id/books/about/Bullying_Mengatasi_Kekerasan_di_Sekolah.html?id=MsVGDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Sekolah Relawan. (2024). Kasus Bullying di Sekolah Meningkatkan, KPAI Sebut Ada 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak Selama 2023. In *20 Februari 2024* (p. 1).
[https://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perli](https://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-selama-2023%0Ahttps://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perli)
- Selian, S. N., & Restya, W. P. D. (2024). Peran Kepala Sekolah dalam Mengatasi Bullying di Sekolah. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 531–539.
<https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i2.751>
- Siede, M. D., González, M. G., Corzo, A. S., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K., & Medina, J. M. (2024). *Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment*. 1–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Skrzypiec, G., Slee, P. T., Askell-Williams, H., & Lawson, M. J. (2012). Associations between types of involvement in bullying, friendships and mental health status. In *Emotional and Behavioural Difficulties Associated with Bullying and Cyberbullying* (Vol. 17, Issues 3–4, pp. 259–272).
<https://doi.org/10.1080/13632752.2012.704312>
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence Estimation of School Bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239–268.
<https://doi.org/10.1002/ab.10047>
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*. ALFABETA, CV.
- TribunSorong.com. (2024). Bocah 13 Tahun di Kota Sorong Jadi Korban Bullying, Pelaku Paksa Lepas Pakaian lalu Divideoin. In *Sorong.Tribunnews.Com* (Vol. 15, Issue 1, p. 1).
<https://sorong.tribunnews.com/2024/03/09/bocah-13-tahun-di-kota-sorong-jadi-korban-bullying-pelaku-paksa-lepas-pakaian-lalu-divideoin>
- Trisnani, R. P., & Wardani, S. Y. (2019). Perilaku Bullying Di Sekolah. *G-Couns: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling,
1(1), 1–11.

<https://doi.org/10.31316/g.couns.v1i1.37>

Ulva, S. J., Zain, Salsabila Tusyifah, Yuliandari, R. H., Putri, L., Ayu, M., Toruan, L., Jannah, M., Yuningsih, P., Putri, R. A., Sopiya, Reza Mahasari Hayati, I. R., Sari, T., Ardhian, T. M., & Ratnadillah, W. (2025). *The Relationship of Emotional Regulation to Behavior Bullying and its Implications in Guidance and Counseling*. 2023.
<https://biccproceedings.org/index.php/bicc/article/view/180>

Underwood, J. M., Brener, N., Thornton, J., Harris, W. A., & Bryan, L. N. (2020). *Overview and Methods for the Youth Risk Behavior Surveillance System — United States, 2019*. 69(1), 1–10.

Utama, F. I. A. (2022). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Di Kota Jambi*. 1–23.
<https://repository.unja.ac.id/42926/>

Vacca, M., Cerolini, S., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2023). Bullying Victimization and Adolescent Depression, Anxiety and Stress: The Mediation of Cognitive Emotion Regulation. *Children*, 10(12).
<https://doi.org/10.3390/children10121897>

Wigunawati, E. (2025). *Fenomena dan Bentuk Bullying Verbal Pada Siswa Perempuan SMA di Jakarta*. 8(1), 58–67.

Xiong, M., Guo, X., & Ren, P. (2024). Are Peer-rejected Adolescents More Likely to Become Bullies or Victims? A Longitudinal Social Network Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*.
<https://doi.org/10.1007/s10964-024-02110-7>

Zen, I. S. (2023). PENGEMBANGAN MEDIA KOMIK DENGAN TEMA BULLYING DALAM LAYANAN INFORMASI BAGI MAHASISWA. *Universitas Lampung*.
<http://digilib.unila.ac.id/68899/>

Zych, I., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 4–19.
<https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.06.008>