

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENGURANGI PERILAKU *BULLYING* KELAS VIII DI SMP NEGERI 37 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2025/2026

Novia Salsa Rahayu[1]* & Wahyu Widyatmoko[2]
[1&2]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75117, Indonesia
**Email: noviasalsa588@gmail.com*
Submit: 16-06-2026; Accepted: 26-06-2026; Published: 30-10-2026

ABSTRAK: Fenomena perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda masih ditemukan berdasarkan data bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dan desain *pretest–posttest control group*. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri atas 5 siswa kelompok eksperimen dan 5 siswa kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh pelatihan regulasi emosi melalui tiga kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti kegiatan membaca buku dan jurnal. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala perilaku *bullying* yang memuat pernyataan untuk mengukur kecenderungan perilaku perundungan siswa. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku *bullying* kelompok eksperimen mengalami penurunan dari 151 pada saat *pretest* menjadi 109,2 pada saat *posttest*. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata skor dari 139 menjadi 149,6. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi berpotensi membantu mengurangi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda.

Kata Kunci: Eksperimen Semu, Pelatihan Regulasi Emosi, Perilaku *Bullying*, Psikologi Pendidikan, Siswa SMP.

ABSTRACT: *The phenomenon of bullying behavior among eighth-grade students of SMP Negeri 37 Samarinda is still found based on guidance and counseling data at the school. This study aims to test the effectiveness of emotional regulation training in reducing bullying behavior in students. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest–posttest control group design. The research subjects were 10 students selected using a purposive sampling technique, consisting of 5 students in the experimental group and 5 students in the control group. The experimental group received emotional regulation training through three meetings, while the control group participated in book and journal reading activities. Data collection was carried out using a bullying behavior scale that contains statements to measure students' bullying behavior tendencies. Data analysis used paired sample t-test and independent sample t-test. The results showed that the average bullying behavior score of the experimental group decreased from 151 at the pretest to 109.2 at the posttest. In contrast, the control group experienced an increase in the average score from 139 to 149.6. The results of the independent sample t-test showed a significance value of 0.01 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups after treatment. These findings suggest that emotion regulation training has the potential to help reduce bullying behavior in eighth-grade students at SMP Negeri 37 Samarinda.*

Keywords: *Quasi-Experiment, Emotion Regulation Training, Bullying Behavior, Educational Psychology, Middle School Students.*



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

How to Cite: Rahayu, N. S., & Widyatmoko, W. (2026). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mengurangi Perilaku *Bullying* Kelas VIII di SMP Negeri 37 Samarinda Tahun Ajaran 2025/2026. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan, 6*(4), 2552-2568. https://doi.org/10.36312/panthera.v6i4.1653



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.*

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan masih menjadi salah satu permasalahan serius dalam dunia pendidikan di Indonesia. Fenomena tersebut ditunjukkan oleh penelitian Yusuf *et al.* (2019) yang menemukan bahwa sebanyak 19,9% remaja yang bersekolah di Indonesia pernah mengalami perundungan berdasarkan data *Global School-based Student Health Survey* (GSHS) tahun 2015. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku *bullying* masih menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai pihak.

Sekolah merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan nasional yang tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk karakter, nilai moral, dan perilaku sosial peserta didik. Maulana (2022) menjelaskan bahwa pendidikan karakter di sekolah mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran. Sekolah menjadi lingkungan belajar yang aman, nyaman, menyenangkan, dan bebas dari segala bentuk kekerasan agar peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Namun, realitas dalam dunia pendidikan masih menunjukkan adanya berbagai bentuk kekerasan yang dapat menghambat terciptanya lingkungan belajar yang kondusif (UNESCO, 2019).

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam fase remaja yang ditandai dengan perkembangan sosial dan emosional serta meningkatnya interaksi dengan lingkungan sekitar. Di lingkungan sekolah, mereka berinteraksi dengan guru, kakak kelas, dan teman sebaya yang memiliki perbedaan sifat, sikap, perilaku, kondisi fisik, serta latar belakang sosial. Perbedaan tersebut membutuhkan kemampuan untuk menghargai orang lain dan membangun hubungan sosial yang positif. Apabila tidak disikapi dengan baik, perbedaan dalam interaksi sosial dapat memicu konflik dan perilaku negatif, salah satunya adalah perundungan atau *bullying*.

Bullying merupakan masalah yang harus segera ditangani karena dampaknya yang sangat besar. Korban *bullying* dapat mengalami kesedihan, kehilangan rasa percaya diri, tidak mau sekolah, menjadi murung dan tertutup, bahkan mengalami ledakan emosi. Korban cenderung menarik diri dari lingkungan pergaulan sehingga menghambat perkembangan akademik maupun sosial mereka. Dikutip dari *Korankaltim.com*, pada 4 Maret 2024 beredar video aksi perundungan yang melibatkan sejumlah pelajar SMP di Balikpapan. Video tersebut memperlihatkan seorang pelajar dijambak rambutnya dan dikeroyok oleh beberapa siswa lainnya. Peristiwa yang terjadi pada 27 Februari 2024 itu dipicu oleh tindakan korban yang mengirimkan gambar asusila kepada keluarga salah satu pelaku. Meskipun terdapat pemicu tertentu, tindakan kekerasan dalam bentuk

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

apa pun tetap tidak dibenarkan. Kasus tersebut menunjukkan bahwa *bullying* masih marak terjadi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kerja sama antara guru dan orang tua sangat penting dalam mengontrol dan mengawasi anak, terutama usia 13-17 tahun yang rentan menjadi korban *bullying*.

Permasalahan ini juga ditemukan di SMP Negeri 37 Samarinda berdasarkan observasi pada 22 Juli s.d. 22 Oktober 2024 saat penulis melaksanakan KKN-PLP dan Asistensi Mengajar. Hasil observasi menunjukkan adanya perilaku *bullying* dan beberapa siswa yang masih kurang mampu mengontrol emosi sehingga melakukan perilaku negatif di sekolah. Oleh karena itu, Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam pencegahan *bullying* melalui pelayanan yang efisien dan komprehensif kepada seluruh siswa.

Remaja perlu memiliki kemampuan mengelola emosi yang berasal dari dalam diri mereka. Kemampuan mengontrol emosi mencerminkan tingkat kematangan emosional seseorang. Namun, tidak semua remaja mampu melakukannya dengan baik karena regulasi emosi yang kurang optimal. Perkembangan kemampuan regulasi emosi pada masa remaja menghadapi berbagai tantangan seiring dengan perubahan kognitif dan sosial yang dialami individu (Fombouchet *et al.*, 2023). Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam perkembangan emosional siswa. Regulasi emosi merupakan proses ketika individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi dan lingkungan yang dihadapi. Kemampuan ini berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental remaja sehingga perlu dikembangkan secara optimal.

Kemampuan mengendalikan diri dan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional remaja. Individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi cenderung memiliki hambatan dalam mengendalikan respons emosional dan perilakunya ketika menghadapi situasi *interpersonal*. Penelitian Bäker *et al.* (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang disfungsional berhubungan positif dengan keterlibatan remaja dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki keterkaitan dengan pola interaksi sosial remaja di lingkungan sekolah. Pedrini *et al.* (2022) melalui kajian sistematis terhadap 36 penelitian menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap keterampilan regulasi emosi dan kesehatan mental remaja.

Pengembangan kemampuan regulasi emosi juga berkaitan dengan penerapan pembelajaran sosial-emosional (*social-emotional learning*). Cipriano *et al.* (2023), melalui meta-analisis terhadap 424 penelitian yang melibatkan 575.361 peserta didik dari 53 negara, menemukan bahwa program pembelajaran sosial-emosional di sekolah berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan sosial-emosional, perilaku positif, hubungan antarteman, serta iklim dan keamanan sekolah. Dengan demikian, pelatihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk membantu siswa mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya sehingga mampu mengurangi kecenderungan melakukan perilaku negatif yang merugikan orang lain.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

Kondisi tersebut relevan dengan permasalahan yang ditemukan di SMP Negeri 37 Samarinda. Berdasarkan hasil pengamatan awal, beberapa siswa masih melakukan tindakan *bullying* meskipun guru telah menyampaikan larangan secara lisan. Bentuk perilaku yang ditemukan meliputi mengejek teman, melakukan pengucilan, serta menggunakan kata-kata kasar atau julukan yang menyakiti perasaan teman. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) juga telah melakukan penanganan melalui layanan konseling individual terhadap siswa yang melakukan *bullying*, tetapi perilaku tersebut masih berulang. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya intervensi yang tidak hanya menekankan larangan terhadap perilaku *bullying*, tetapi juga mengembangkan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi dipandang relevan untuk diterapkan sebagai salah satu upaya mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

Hasil penelitian terdahulu mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi menunjukkan temuan yang beragam. Lestari & Yudiarso (2022) melalui penelitian meta-analisis terhadap 14 artikel dengan melibatkan 877 partisipan menemukan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki efek yang relatif kecil dalam menurunkan tingkat kecemasan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas pelatihan regulasi emosi dapat berbeda bergantung pada jenis permasalahan psikologis yang menjadi sasaran intervensi.

Sebaliknya, penelitian Rahmadhony (2020) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan perilaku *bullying* pada siswa SMP. Keberhasilan tersebut didukung oleh pelaksanaan pelatihan yang terdiri atas tujuh sesi dan satu prasesi selama dua hari, sehingga peserta memperoleh kesempatan untuk mempelajari dan mempraktikkan keterampilan regulasi emosi secara terstruktur.

Sedangkan Hidayati & Widyana (2021) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pengukuran *posttest*. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan keterbatasan jumlah subjek, yaitu hanya 10 remaja yang terbagi dalam dua kelompok, serta pelaksanaan pelatihan secara daring yang hanya berlangsung selama dua kali pertemuan. Meskipun demikian, hasil pengukuran *follow-up* menunjukkan adanya perbedaan antara kedua kelompok, yang mengindikasikan bahwa perubahan perilaku dapat memerlukan waktu untuk terlihat setelah intervensi diberikan. Alfianadi (2024) juga mengemukakan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan perilaku *bullying*, meskipun masih memiliki beberapa keterbatasan.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas pelatihan regulasi emosi tidak hanya ditentukan oleh materi yang diberikan, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik peserta, jumlah dan durasi sesi, metode penyampaian, intensitas keterlibatan peserta, serta waktu pengukuran hasil intervensi. Perbedaan jenis permasalahan yang ditangani, seperti kecemasan dan perilaku *bullying*, juga dapat memengaruhi tingkat keberhasilan pelatihan karena setiap permasalahan memiliki karakteristik dan faktor penyebab yang berbeda. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta serta dilaksanakan secara terstruktur agar keterampilan yang

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda penting dilakukan guna memperoleh bukti empiris mengenai efektivitas intervensi tersebut dalam konteks karakteristik peserta dan lingkungan sekolah yang berbeda.

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi maupun pelatihan regulasi emosi memiliki hubungan dengan penurunan perilaku *bullying*. Namun, masih terdapat perbedaan hasil penelitian. Penelitian mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi menggunakan Modul Arsyad Aidi Alfianadi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda belum pernah dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada penggunaan Modul Arsyad Aidi Alfianadi sebagai media pelatihan regulasi emosi, penggunaan desain eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta pelaksanaan penelitian pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda. Penelitian ini penting dilakukan mengingat masih ditemukan perilaku *bullying* di lingkungan sekolah sehingga diperlukan upaya preventif dan kuratif yang efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental*). Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group*, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan tersebut. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan perilaku *bullying* pada masing-masing kelompok. Desain penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain *Pretest-Posttest Control Group*.

Kelompok	*Pretest*	Perlakuan	*Posttest*
Eksperimen	O_1	X	O_2
Kontrol	O_3	–	O_4

Keterangan:
O_1 = Pengukuran awal perilaku *bullying* kelompok eksperimen;
O_2 = Pengukuran akhir perilaku *bullying* kelompok eksperimen;
O_3 = Pengukuran awal perilaku *bullying* kelompok kontrol;
O_4 = Pengukuran akhir perilaku *bullying* kelompok kontrol; dan
X = Pelatihan regulasi emosi.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 37 Samarinda. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda. Populasi tersebut menjadi sasaran penelitian karena berdasarkan informasi awal dari pihak sekolah dan hasil identifikasi peneliti ditemukan adanya sejumlah siswa yang terindikasi melakukan perilaku *bullying* terhadap salah satu peserta didik di kelas tersebut. Kondisi tersebut menjadi dasar pemilihan kelas VIII B sebagai kelompok sasaran dalam pelaksanaan pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas VIII B yang teridentifikasi pernah melakukan perilaku *bullying*, menunjukkan kecenderungan melakukan tindakan agresif terhadap teman sebaya, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Identifikasi dilakukan melalui informasi dari guru Bimbingan dan Konseling (BK), observasi perilaku siswa, dan wawancara awal. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 10 siswa sebagai sampel penelitian. Selanjutnya, sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri atas lima siswa kelompok eksperimen dan lima siswa kelompok kontrol. Pembagian kelompok mempertimbangkan kesetaraan karakteristik peserta dan hasil pengukuran awal agar perbedaan kondisi awal antarkelompok dapat diminimalkan.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan regulasi emosi, sedangkan variabel terikat adalah perilaku *bullying* siswa. Pelatihan regulasi emosi diberikan sebagai bentuk intervensi untuk membantu siswa mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan perilaku *bullying* terhadap teman sebaya.

Instrumen utama penelitian berupa skala perilaku *bullying* yang digunakan untuk mengukur tingkat perilaku *bullying* sebelum dan sesudah intervensi. Pengujian instrumen dilakukan melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Skala tersebut disusun berdasarkan indikator perilaku *bullying* yang mencakup aspek verbal, fisik, dan psikologis.

Intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pelatihan regulasi emosi yang dilaksanakan melalui enam sesi kegiatan. Pelaksanaan pelatihan mengacu pada Modul Pelatihan Regulasi Emosi yang dikembangkan oleh Arsyad Aidi Alfianadi. Setiap sesi dirancang secara bertahap untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada peserta didik dalam mengenali emosi, memahami penyebab munculnya emosi, mengelola respons emosional, serta menerapkan strategi pengendalian emosi dalam interaksi sosial. Kegiatan pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, refleksi, dan latihan atau praktik sesuai dengan materi setiap sesi. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan memperhatikan keterlibatan aktif peserta didik dan kesesuaian kegiatan dengan tujuan pelatihan. Sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi selama periode penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara, observasi, dokumentasi, dan pemberian skala perilaku *bullying*. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi perilaku siswa dan mendukung proses identifikasi calon peserta penelitian. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa selama kegiatan penelitian, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan. Pemberian skala perilaku *bullying* dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*), baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui gambaran skor perilaku *bullying* pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas untuk mengetahui distribusi data dan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan *varians* antarkelompok. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok, serta *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian statistik menggunakan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Pelaksanaan penelitian juga memperhatikan prinsip etika penelitian, khususnya karena subjek penelitian merupakan peserta didik yang masih berada pada usia sekolah. Peneliti terlebih dahulu memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari pihak SMP Negeri 37 Samarinda. Identitas seluruh peserta dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan memperhatikan kenyamanan peserta, menghindari pemberian label negatif terhadap siswa, serta memastikan bahwa seluruh kegiatan tidak menimbulkan tekanan psikologis maupun kerugian bagi peserta penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran hasil pengukuran perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis ini mencakup nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum yang diperoleh dari masing-masing kelompok. Hasil analisis deskriptif kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen.

Subjek	P/L	Skor *Pretest*	Skor *Posttest*
NHI	L	168	107
MIF	L	143	120
RV	L	173	130
RAR	L	145	97
B	L	126	92

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol.

Subjek	P/L	Skor *Pretest*	Skor *Posttest*
JAW	P	144	145
CNH	P	160	163
SM	P	135	180
AAR	L	135	135
MI	P	121	125

Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan *pra*-sesi dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2026 di kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal perilaku *bullying* siswa. Skala diberikan kepada 10 siswa yang memiliki perilaku

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

bullying tinggi sesuai hasil analisis skala dan dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jika jumlah skor individu 37-135 maka tergolong kategori rendah, tetapi jika jumlahnya 136-185 maka tergolong kategori tinggi. Pelaksanaan *treatment* (perlakuan) pada penelitian ini diberikan melalui pelatihan regulasi emosi dan dilaksanakan selama 6 sesi.

Sesi I (Pemberian Materi "*Bullying*")

Pertemuan sesi pertama dilaksanakan pada Rabu, 28 Januari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 40 menit. Kegiatan diawali dengan menanyakan kabar serta kesiapan subjek, kemudian peneliti menjelaskan materi *bullying* dengan metode ceramah menggunakan *PowerPoint*. Setelah sesi tanya jawab, kegiatan ditutup dengan membagikan lembar kerja peserta didik tentang *bullying* untuk dijawab subjek.

Sesi II (Kenali Emosimu)

Pertemuan sesi II dilaksanakan pada Rabu, 28 Januari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 40 menit. Peneliti menjelaskan materi regulasi emosi dalam mengurangi *bullying* dengan metode ceramah menggunakan *PowerPoint*, dilanjutkan sesi tanya jawab dan pembagian lembar kerja peserta didik tentang regulasi emosi dalam mengurangi *bullying*.

Sesi III (Bermain Peran dengan Tema *Bullying*)

Pertemuan sesi III dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 40 menit. Kegiatan diawali dengan menanyakan kabar dan kesiapan peserta, kemudian peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pemeran dan kelompok pengamat. Setelah bermain peran sesuai naskah yang telah dipersiapkan, kelompok pengamat menyampaikan hasil pengamatan dan simpulan secara lisan.

Sesi IV (Mengevaluasi Emosi)

Pertemuan sesi IV dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 20 menit. Peneliti melakukan diskusi dan tanya jawab mengenai materi sesi I sampai sesi III. Selanjutnya, subjek memaparkan pemahamannya tentang pentingnya regulasi emosi sebagai upaya mengurangi perilaku *bullying.*

Sesi V (Relaksasi)

Pertemuan sesi V dilaksanakan pada Rabu, 11 Februari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 15 menit. Peneliti membimbing subjek melakukan latihan relaksasi untuk membantu mengendalikan emosi negatif yang dirasakan.

Sesi VI (*Posttest* dan Penutup)

Pertemuan sesi VI dilaksanakan pada Kamis, 12 Februari 2026 di ruang kelas VIII B SMP Negeri 37 Samarinda selama 30 menit. Peneliti membuka sesi tanya jawab mengenai kegiatan pelatihan regulasi emosi, meminta subjek menyampaikan pesan dan kesan, lalu menutup kegiatan dengan memberikan *posttest* kepada subjek.

Efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa dapat diketahui melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi (*pretest* dan *posttest*). Adapun perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok disajikan pada Tabel 4 dan 5.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

Tabel 4. Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen.

Nama	Skor *Pretest*	Kategori	Skor *Posttest*	Kategori	Keterangan
NHI	168	Tinggi	107	Rendah	Menurun
MIV	143	Tinggi	120	Rendah	Menurun
RV	173	Tinggi	130	Rendah	Menurun
RAR	145	Tinggi	97	Rendah	Menurun
B	126	Rendah	92	Rendah	Menurun
Rata-rata	151		109,2		

Tabel 5. Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol.

Nama	Skor *Pretest*	Kategori	Skor *Posttest*	Kategori	Keterangan
JAW	144	Tinggi	145	Tinggi	Tetap
CNH	160	Tinggi	163	Tinggi	Tetap
SM	135	Rendah	180	Tinggi	Meningkat
AAR	135	Rendah	135	Rendah	Tetap
MI	121	Rendah	125	Rendah	Tetap
Rata-rata	139		149,6		

Berdasarkan perbandingan tersebut, terjadi penurunan rata-rata skor *bullying* pada kelompok eksperimen dari 151 menjadi 109,2, dengan selisih penurunan sebesar 41,8 poin atau sekitar 27,7% dari skor awal. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku *bullying* ke arah yang lebih rendah setelah siswa mengikuti pelatihan regulasi emosi. Sedangkan pada kelompok kontrol yang terdiri dari 5 siswa dan tidak mendapatkan perlakuan, diperoleh rata-rata skor *pretest* sebesar 139 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 149,2. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor *bullying* sebesar 10,2 poin atau sekitar 7,3%. Perbedaan hasil antara kedua kelompok mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi emosi berpotensi membantu menurunkan perilaku *bullying*, sedangkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh pelatihan justru menunjukkan peningkatan skor *bullying*.

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilaksanakan uji normalitas untuk mengetahui apakah data hasil penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas data disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.

Data yang Diuji	Sig.	Keterangan
Pretest Eksperimen	0,246	Berdistribusi Normal
Posttest Eksperimen	0,730	Berdistribusi Normal
Pretest Kontrol	0,575	Berdistribusi Normal
Posttest Kontrol	0,807	Berdistribusi Normal

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yaitu *pretest* eksperimen sebesar 0,246, *posttest* eksperimen 0,730, *pretest* kontrol 0,575, dan *posttest* kontrol 0,807. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H_0 tidak ditolak. Dengan demikian, data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal dan telah memenuhi

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

asumsi normalitas sehingga analisis dapat dilanjutkan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan distribusi data yang dapat menghambat penerapan uji statistik parametrik pada tahap analisis selanjutnya.

Uji-t

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen.

Kelompok	Rata-rata	*thitung*	*ttabel*	*p-value*
Pretest Eksperimen	151	6,517	2,776	0,03
Posttest Eksperimen	109,2			

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan pada Tabel 7, diketahui bahwa rata-rata skor *pretest* kelompok eksperimen sebesar 151 dan rata-rata skor *posttest* sebesar 109,2. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 41,8 setelah siswa diberikan perlakuan berupa modul pelatihan regulasi emosi. Hasil pengujian menunjukkan nilai $_{t}thitung$ sebesar 6,517, sedangkan nilai $_{t}ttabel$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat bebas df = 4 adalah 2,776. Karena 6,517 > 2,776 dan nilai *p-value* sebesar 0,03 < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor *bullying* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan modul pelatihan regulasi emosi. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa modul pelatihan regulasi emosi efektif dalam membantu mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda Tahun Ajaran 2025/2026.

Uji-t berpasangan pada kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor *bullying* siswa antara sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Pengujian dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Hasil pengujian dinyatakan signifikan apabila nilai $thitung > ttabel$ atau nilai *p-value* < 0,05. Adapun ringkasan hasil uji-t berpasangan pada kelompok kontrol disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol.

Kelompok	Rata-rata	*thitung*	*ttabel*	*p-value*
Pretest Kontrol	139	-1,228	2,776	0,287
Posttest Kontrol	149,6			

Berdasarkan hasil uji-t berpasangan pada Tabel 8, diperoleh rata-rata skor *pretest* kelompok kontrol sebesar 139, sedangkan rata-rata skor *posttest* sebesar 149,6. Secara deskriptif, terdapat kenaikan rata-rata skor sebesar 10,6. Namun, peningkatan tersebut perlu dilihat melalui hasil pengujian statistik untuk mengetahui apakah perubahan yang terjadi bersifat signifikan. Hasil pengujian menunjukkan nilai $thitung$ sebesar -1,228, sedangkan nilai $ttabel$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat bebas (df = 4) sebesar 2,776. Nilai *p-value* sebesar

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

0,287 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok yang tidak memperoleh perlakuan berupa modul pelatihan regulasi emosi tidak mengalami perubahan yang signifikan selama periode pengukuran.

Sebelum perlakuan berupa modul pelatihan regulasi emosi diberikan, dilakukan pengujian terhadap skor *pretest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kondisi awal perilaku *bullying* antara kedua kelompok sebelum pelaksanaan pelatihan. Setelah perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen, dilakukan pengujian terhadap skor *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor perilaku *bullying* antara siswa yang mendapatkan pelatihan regulasi emosi dan siswa yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai $thitung$ sebesar -3,331, sedangkan nilai $ttabel$ pada taraf signifikansi 5% dengan derajat bebas (df = 8) sebesar 2,306. Karena nilai absolut $thitung$ lebih besar daripada $ttabel$, yaitu 3,331 > 2,306, dan nilai *p-value* sebesar 0,01 lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *posttest* yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan modul pelatihan regulasi emosi. Rata-rata skor *posttest* yang lebih rendah pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa modul pelatihan regulasi emosi efektif dalam membantu mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda Tahun Ajaran 2025/2026. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas modul pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda Tahun Ajaran 2025/2026. Efektivitas tersebut dilihat melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji-t melalui bantuan *software* SPSS.

Pengujian dilakukan dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen untuk melihat perubahan perilaku *bullying* setelah diberikan pelatihan regulasi emosi, serta pada kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan skor pada kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Hasil analisis tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas modul pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku *bullying* antara siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelaksanaan intervensi. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan regulasi emosi berpotensi membantu siswa mengelola emosi secara lebih adaptif sehingga dapat mengurangi kecenderungan melakukan perilaku *bullying*. Temuan ini selanjutnya dianalisis berdasarkan perubahan skor *pretest* dan *posttest* serta perbandingan hasil antara kedua kelompok.

Berdasarkan hasil *pretest*, pada kelompok eksperimen terdapat 4 siswa kategori tinggi dan 1 siswa kategori rendah. Pada kelompok kontrol terdapat 2

siswa kategori tinggi dan 3 siswa kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada siswa masih tergolong tinggi sehingga perlu diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan pendapat Moore *et al.* (2017) yang menyatakan bahwa perilaku *bullying* yang dibiarkan dapat menimbulkan dampak negatif bagi korban, seperti stres, tekanan psikologis, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peneliti memberikan perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi untuk membantu siswa mengurangi perilaku *bullying*.

Setelah diberikan pelatihan, hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan perilaku *bullying* pada kelompok eksperimen. Skor rata-rata yang semula 151 dalam kategori tinggi menurun menjadi 109,2 dalam kategori rendah. Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi, terjadi peningkatan skor rata-rata dari 139 saat *pretest* menjadi 149,6 saat *posttest* yang tetap berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk mengurangi perilaku *bullying* pada siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu mengendalikan respons emosional, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, serta memilih tindakan yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau konflik. Sebaliknya, kesulitan dalam mengelola emosi dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk menunjukkan perilaku impulsif dan agresif, termasuk perilaku *bullying*.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh penelitian internasional Song & Kim (2022) melalui program *Social and Emotional Competence Enhancement* (SECE) yang diberikan kepada remaja pelaku *bullying* di Korea Selatan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program pengembangan kompetensi sosial dan emosional memberikan perubahan signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi, kompetensi sosial, empati, serta penurunan perilaku *bullying*. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan kemampuan emosional merupakan salah satu pendekatan yang relevan dalam menangani perilaku *bullying*, khususnya pada siswa yang telah menunjukkan kecenderungan melakukan tindakan perundungan.

Dukungan lainnya ditemukan dalam penelitian Pedrini *et al.* (2022) yang melakukan tinjauan sistematis terhadap 36 penelitian mengenai intervensi regulasi emosi berbasis sekolah pada remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kemampuan pengelolaan emosi dan kesehatan mental siswa. Beberapa penelitian yang dikaji juga memperlihatkan penurunan perilaku berisiko setelah intervensi diberikan. Temuan tersebut menegaskan bahwa keterampilan regulasi emosi dapat dikembangkan melalui kegiatan intervensi yang terstruktur dan diterapkan dalam lingkungan pendidikan.

Keselarasan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak hanya membantu siswa memahami dan mengendalikan respons emosional, tetapi juga memberikan keterampilan dalam

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

menghadapi konflik *interpersonal* secara lebih konstruktif. Siswa yang mampu mengenali pemicu emosinya, mengendalikan kemarahan, dan mempertimbangkan dampak perilakunya akan memiliki peluang lebih besar untuk menghindari tindakan agresif terhadap teman sebaya. Dengan demikian, penurunan perilaku *bullying* setelah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil dari berkembangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan merespons situasi sosial secara lebih adaptif.

Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini membantu siswa memahami kondisi emosinya, mengenali penyebab munculnya emosi negatif, serta melatih cara mengelola emosi secara positif. Melalui proses tersebut, siswa menjadi lebih mampu mengontrol kemarahan, mengurangi dorongan agresif, serta meningkatkan kesadaran terhadap dampak perilaku *bullying* terhadap teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang erat dengan penurunan perilaku *bullying* pada siswa.

Pemberian intervensi disesuaikan dengan definisi operasional regulasi emosi yang meliputi aspek strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku bertujuan, kontrol respon emosi, dan penerimaan emosi. Siswa dilatih untuk mengenali penyebab munculnya emosi negatif, tetap mampu berpikir dan berperilaku positif meskipun mengalami emosi negatif, mengendalikan diri melalui diskusi, *role play*, dan refleksi diri, serta menerima dan memahami emosi yang dirasakan tanpa melampiaskannya dalam bentuk perilaku negatif terhadap teman sebaya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori pembelajaran sosial dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa perilaku agresif dapat dipelajari melalui pengamatan dan interaksi dengan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, melalui pelatihan regulasi emosi, siswa diberikan pengalaman belajar yang positif untuk mengontrol emosi dan membentuk perilaku sosial yang lebih adaptif. Kemampuan mengelola emosi memungkinkan siswa untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya sebelum memberikan respons terhadap situasi yang memicu kemarahan atau konflik. Dengan demikian, pengembangan regulasi emosi menjadi salah satu upaya penting dalam mencegah munculnya perilaku agresif, termasuk *bullying*.

Efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, pelatihan bersifat aktif dan partisipatif sehingga siswa terlibat secara langsung dalam proses mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Kedua, kegiatan pelatihan meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap jenis emosi yang dialami serta dampaknya terhadap perilaku. Ketiga, penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif, seperti relaksasi dan berpikir positif, membantu siswa mengendalikan respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Pelaksanaan pelatihan juga didukung oleh layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Siswa tidak hanya memperoleh pengalaman belajar dari peneliti, tetapi juga mendapatkan pendampingan lanjutan dari guru BK sehingga keterampilan regulasi emosi yang telah dipelajari dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Georgiou *et al.* (2021) yang mengkaji hubungan antara regulasi emosi, *mindfulness*, dan pengalaman *bullying* pada 444 remaja di sekolah menengah. Penelitian tersebut menunjukkan

bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan pengalaman *bullying* dan viktimisasi di sekolah. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan aspek penting dalam membentuk interaksi sosial yang sehat serta mengurangi kecenderungan munculnya perilaku negatif dalam hubungan antarteman sebaya. Temuan tersebut juga relevan dengan penelitian ini karena pengembangan kemampuan regulasi emosi dapat membantu siswa merespons konflik secara lebih terkendali dan tidak menggunakan perilaku agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi.

Penelitian Song & Kim (2022) juga memberikan dukungan empiris terhadap efektivitas intervensi sosial-emosional dalam mengurangi perilaku *bullying*. Penelitian yang melibatkan 71 remaja pelaku *bullying* tersebut mengembangkan program *Social and Emotional Competence Enhancement* (SECE) melalui desain kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol dan pengukuran tindak lanjut selama satu bulan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kompetensi sosial, regulasi emosi, dan empati, disertai penurunan perilaku *bullying* pada kelompok yang memperoleh intervensi. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan emosional dan sosial melalui kegiatan terstruktur dapat membantu siswa mengendalikan perilaku agresif serta membangun hubungan *interpersonal* yang lebih positif.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan kajian Cipriano *et al.* (2023) yang melakukan meta-analisis terhadap 424 penelitian mengenai penerapan *Social-Emotional Learning* (SEL) di 53 negara dengan melibatkan 575.361 peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa program SEL berbasis sekolah memberikan peningkatan signifikan terhadap keterampilan sosial-emosional, sikap, perilaku, hubungan antarteman, iklim dan keamanan sekolah, serta pencapaian akademik. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa pemberian pelatihan yang mengembangkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi dapat berkontribusi terhadap pembentukan perilaku sosial yang lebih positif. Pelatihan regulasi emosi dalam penelitian ini memiliki keterkaitan dengan prinsip SEL, khususnya kompetensi kesadaran diri, pengelolaan diri, dan keterampilan menjalin hubungan sosial.

Dukungan terhadap hubungan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* juga ditemukan dalam penelitian nasional. Meliyana *et al.* (2024) meneliti 400 siswa SMA/sederajat di Kota Makassar dan menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* dengan nilai signifikansi 0,001. Meskipun kontribusi regulasi emosi dalam penelitian tersebut relatif kecil, yaitu sebesar 2,8%, hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku *bullying*. Penelitian Aini & Rahardjo (2024) mengenai *cyberbullying* pada remaja juga mengkaji peran regulasi emosi dan empati dalam perilaku perundungan di ruang digital. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan pentingnya pengembangan keterampilan emosional sebagai bagian dari upaya pencegahan perilaku perundungan, baik dalam interaksi langsung maupun melalui media digital.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aprianti *et al.* (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi emosi efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan menurunkan perilaku negatif.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2552-2568
Email: pantherajurnal@gmail.com

Sebaliknya, pada kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional tidak ditemukan perubahan yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan aktif siswa dan kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan pengelolaan emosi merupakan komponen penting dalam pelaksanaan intervensi. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian Efendi & Safnowandi (2016) serta Hidayati & Widyana (2021) yang menyatakan bahwa metode konvensional yang bersifat pasif kurang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran keterampilan.

Peningkatan perilaku *bullying* pada kelompok kontrol dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan belum adanya intervensi khusus yang memberikan pengalaman praktik pengelolaan emosi secara terstruktur. Berbeda dengan kelompok eksperimen yang memperoleh kesempatan untuk mengenali pemicu emosi, mempraktikkan strategi pengendalian emosi, dan mengevaluasi respons perilakunya, kelompok kontrol tidak mendapatkan pengalaman pelatihan yang sama. Meskipun demikian, perubahan perilaku pada kelompok kontrol perlu dipahami dengan mempertimbangkan faktor lain, seperti interaksi teman sebaya dan kondisi lingkungan sekolah yang dapat memengaruhi perilaku siswa.

Berbagai penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa regulasi emosi dan kompetensi sosial-emosional memiliki peran penting dalam pencegahan perilaku *bullying*. Pelatihan regulasi emosi tidak hanya membantu siswa mengendalikan kemarahan, tetapi juga mendorong terbentuknya empati, kesadaran diri, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dukungan guru BK menjadi aspek penting untuk mempertahankan keterampilan yang telah diperoleh selama pelatihan. Oleh karena itu, pelatihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu alternatif layanan preventif dalam bimbingan dan konseling untuk mengurangi perilaku *bullying* serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 37 Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif sehingga kecenderungan untuk melakukan perilaku *bullying* dapat diminimalkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis dalam upaya mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah.

SARAN

Sekolah serta Guru Bimbingan dan Konseling disarankan untuk mendukung pelaksanaan pelatihan dan menggunakan modul pelatihan regulasi emosi sebagai salah satu upaya dalam membantu mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Siswa juga diharapkan dapat lebih memahami dan mengontrol emosinya serta menghindari perilaku *bullying* agar tercipta lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan

dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak serta mengalokasikan waktu penelitian yang lebih panjang agar proses pelaksanaan pelatihan dan pengambilan data dapat berlangsung secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 37 Samarinda yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa kelas VIII B yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian serta memberikan kontribusi dalam proses pengumpulan data. Apresiasi turut diberikan kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

Aini, S., & Rahardjo, W. (2024). Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Ditinjau dari Empati dan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmu Perilaku, 7*(2), 121-139. https://doi.org/10.25077/jip.7.2.121-139.2023

Alfianadi, A. A. (2024). *Modul Pelatihan Regulasi Emosi dalam Mengurangi Bullying Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Samarinda Tahun Ajaran 2023/2024*. Samarinda: Universitas Mulawarman.

Aprianti, A., Hasan, H., Syahran, R., & Munifah, M. (2025). Konseling Kelompok *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Pelaku *Bullying*. *J-CEKI Jurnal Cendekia Ilmiah, 5*(1), 228-236.

Bäker, N., Wilke, J., Eilts, J., & von Düring, U. (2023). Understanding the Complexities of Adolescent Bullying: The Interplay between Peer Relationships, Emotion Regulation, and Victimization. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2023*(1), 1-9. https://doi.org/10.1155/2023/9916294

Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. (2023). The State of Evidence for Social and Emotional Learning: A Contemporary Meta-Analysis of Universal School-Based SEL Interventions. *Child Development, 94*(5), 1181-1204. https://doi.org/10.1111/cdev.13968

Efendi, I., & Safnowandi, S. (2016). Peningkatan Keterampilan Sosial dan Hasil Belajar Kognitif Siswa melalui Metode Belajar Aktif Tipe GGE (*Group to Group Exchange*). *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 1*(1), 42-49. http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v1i1.54

Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The Development of Emotion Regulation in Adolescence: What Do We Know and Where to Go Next? *Social Development, 32*(4), 1227-1242. https://doi.org/10.1111/sode.12684

Georgiou, S. N., Charalambous, K., & Stavrinides, P. (2021). The Mediating Effects of Adolescents' Internalizing and Externalizing Problems on the Relationship between Emotion Regulation, Mindfulness and

Bullying/Victimization at School. *School Psychology International, 42*(6), 657-676. https://doi.org/10.1177/01430343211035420

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

Lestari, D. D., & Yudiarso, A. (2022). Studi Meta Analisis: *Emotion Regulation Training* untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Jurnal Psikologi, 5*(9), 40-49. https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p05

Maulana, M. I. (2022). Teachers' Enactments of Character Education: A Case Study from Indonesia. *Jurnal Pendidikan Karakter, 13*(2), 123-132. https://doi.org/10.21831/jpka.v13i2.50224

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

Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of Bullying Victimization in Childhood and Adolescence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *World Journal of Psychiatry, 7*(1), 60-76. https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60

Pedrini, L., Meloni, S., Lanfredi, M., & Rossi, R. (2022). School-Based Interventions to Improve Emotional Regulation Skills in Adolescent Students: A Systematic Review. *Journal of Adolescence*, *94*(8), 1051-1067. https://doi.org/10.1002/jad.12090

Ramadhony, S. (2020). Efektifitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku *Bullying* pada SMP. *Analitika: Jurnal Megister Psikologi UMA, 12*(2), 169-178. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733

Song, Y. M., & Kim, S. (2022). Effects of a Social and Emotional Competence Enhancement Program for Adolescents Who Bully: A Quasi-Experimental Design. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(12), 1-13. https://doi.org/10.3390/ijerph19127339

UNESCO. (2019). Retrieved June 22, 2026, from Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. Interactwebsite: https://unesdoc.unesco.org/

Yusuf, A., Habibie, A. N., Efendi, F., Kurnia, I. D., & Kurniati, A. (2019). Prevalence and Correlates of Being Bullied Among Adolescents in Indonesia: Results from the 2015 Global School-Based Student Health Survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 34*(1), 1-10. https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0064