

**GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN PERUNDUNGAN PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Syarat Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata Satu
Psikologi



Oleh:

Bellin Nabiilah Alfatah

2107016024

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah

Nim 2107016024

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN PERUNDUNGAN PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang ditunjuk dari sumbernya.

Semarang, 3 Maret 2025

Pembuat pernyataan



Bellin Nabiilah Alfatah

NIM. 2107016024

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN PERUNDUNGAN
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG
Nama : Bellin Nabiilah Alfatah
NIM : 2107016024
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

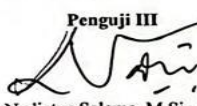
Semarang, 28 April 2025

DEWAN PENGUJI

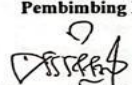
Penguji I


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji III


Nadiatus Salama, M.Si., PhD.
NIP. 197806112008012016

Pembimbing I


Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 198605232018012002



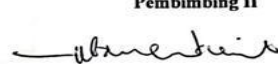
Penguji II


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196006151991031004

Penguji IV


Lucky Ade Sessiani, M.Psi
NIP. 198512022019032010

Pembimbing II


Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196006151991031004



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN PERUNDUNGAN PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG
Nama : Bellin Nabiilah Alfatah
NIM : 2107016024
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 198605232018012002

Semarang, 4 Maret 2025
Yang bersangkutan

Bellin Nabiilah A
2107016024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN PERUNDUNGAN PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah

NIM : 2107016024

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dr. Abdul Wahib, M.Ag
NIP. 196060151991031004

Semarang, 4 Maret 2025
Yang bersangkutan

Bellin Nabiilah Alfatah
2107016024

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Rasa syukur tak terhingga Kepada Allah SWT atas segala kemudahan, nikmat, dan karunia yang telah diberikan kepada penulis dan keluarga. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan dalam menjalani hidup, sehingga kita selalu mendapat *syafa'at* nya di *yamul akhir* kelak, Amin. Atas segala rahmat, hidayah, pertolongan dan kelancaran yang diberikan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Regulasi Emosi Korban Perundungan Pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian dan penyusunan skripsi ini sangatlah tidak mudah, namun karena adanya bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini bisa selesai dengan baik dan tepat waktu sehingga pada kesempatan ini, secara khusus penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Allah SWT atau segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. PLT Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag., beserta jajarannya.
3. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Bapak Prof.Dr.Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. beserta jajarannya.
4. Ketua Jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. beserta jajarannya.
5. Dosen Pembimbing I, Ibu Dewi Khurun Aini, M.A dan Dosen Pembimbing II sekaligus Wali Dosen penulis, Bapak Dr. Abdul Wahib, M.Ag yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.

Terakhir, penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Semarang, 3 Maret 2025
Penulis



Bellin Nabiilah Alfatah
NIM. 2107016024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Allhamdulillah hirobbil alamin, atas rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Allah SWT, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan oleh penulis dengan lancar dan baik. Pada halaman ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih atas dukungan emosional, materi, dan waktu yang telah diberikan, kepada:

1. Kedua orang tua saya Ayah H.Fatah Hadi Subagiyo, S.Sos. dan Mama Hj.Eni Herawati A.Md. , orang hebat yang selalu menjadipenyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya, terimakasih untuk do'a dan dukungan ayah dan mama bisa berada di titik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. *Iloveyou more more more*.
2. Adikku tersayang, Real Firisqi Al Fatah. Terima kasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas semangat dan doa yang selalu diberikan kepada penulis. Tumbuhlah menjadi versi paling hebat, adikku.
3. Teman perantauan sekaligus yang sudah menjadi bagian keluarga, Ananda Khirunisa dan Zikrina Faradiba. Terima kasih sudah menemaniku selama masa merantau di Semarang. Terima kasih sudah menjadi sahabat, dan saudara yang selalu menguatkan. Mengambil peran penting dibalik layar, membersamai dalam perjuangan dan tidak pernah mengeluh ketika direpotkan. Semoga sama-sama dilancarkan sampai perjuangan. *See u on top guys!*
4. Teman seperjuangan, Laillati Nisrkhoe, Sawsan Arif Sy'bani, dan Reyza Banowati. Terima kasih selalu menemani proses saya, memberikan dukungan, motivasi dan menjadi tempat keluh kesah, serta memberikan semangat yang luar biasa sehingga dapat terselesaikan skripsi ini, selalu ada di setiap masa-masa sulit saya.
5. Sahabat saya, Nabila Atiqah Makruf dan Nafisa Aurelia. Terima kasih sudah menjadi tempat terbaik untuk mengutarakan keluh & kesahku. Menemani perjuangan dari jauh, memberikan do'a dan dukungan penuh dalam proses penyelesaian skripsi ini. *Iloveyou guys!*
6. *The author Favorite Person*, Terima kasih telah berkontribusi banyak dalam penyusunan skripsi ini, menjadi *support system* dan sosok pendamping dalam segala hal, meluangkan waktu, menemani, mendengarkan keluh kesah, memberi dukungan, menghibur, dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal kata menyerah dalam impian penulis.

7. *Last but not least*, untuk diri saya sendiri Bellin Nabiilah Al Fatah. *I wanna thank me for all this hard work. I wanna thank me for never quit.* Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai saat ini atas banyaknya harapan dan impian yang harus diwujudkan. Terima kasih untuk selalu percaya bahwa segala niat baik dan harapan akan selalu diberikan kemudahan. Selamat bergelar sarjana, S.Psi.

Semarang, 3 Maret 2025

Penulis



Bellin Nabiilah Al Fatah

NIM. 2107016024

MOTTO

*“kamu tidak bisa mengubah masa lalu, tapi kamu bisa mengubah masa depan
dengan keputusan yang kamu ambil hari ini.”*

(Tony Robbins)

“Tidak ada batasan untuk mencapai kesuksesan”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRACT	xix
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Fokus Penelitian	6
D. Tujuan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
F. Penelitian Terdahulu.....	7
G. Keaslian Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Regulasi Emosi.....	12
1. Definisi Regulasi Emosi	12
2. Aspek – aspek Regulasi Emosi	14
3. Faktor – faktor Regulasi Emosi.....	15
4. Strategi Regulasi Emosi.....	19
5. Proses Regulasi Emosi.....	21
6. Katagori Regulasi Emosi	23

7. Unity Of Scince	24
B. Perundungan (<i>Bullying</i>).....	25
1. Definisi Perundungan (<i>Bullying</i>)	25
2. Karakteristik Bullying	28
3. Unsur – Unsur Bullying	30
4. Bentuk – bentuk Bullying.....	31
5. Faktor – faktor Bullying	34
6. Dampak Perilaku Bullying	36
7. Unity Of Scince	37
C. Remaja Awal	38
1. Definisi Remaja Awal	38
2. Pengelompokan tahap Perkembangan Remaja.....	40
3. Ciri – ciri Remaja	41
4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja	47
5. Tugas Perkembangan Remaja	49
6. Unity Of Scince	50
D. Kerangka Konseptual	52
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Jenis Penelitian	55
B. Lokasi Penelitian	57
C. Sumber dan jenis data.....	57
1. Subjek penelitian	57
2. Karakteristik Subjek	58
D. Teknik Pengumpulan Data	58
1. Wawancara	58
2. Observasi	59
3. Dokumentasi.....	60
E. Prosedur Analisis Data	60
F. Keabsahan Data	62
G. Sistematika penulisan skripsi	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66

A. Deskripsi Subjek.....	66
1. Subjek I (RW).....	66
2. Subjek II (MFA).....	67
3. Subjek III (LSF)	67
4. Subjek IV (AAH)	67
5. Subjek V (MIV)	68
B. Hasil Temuan dan Analisis Data	68
1. Deskripsi dan Analisis Temuan Penelitian	68
2. Hasil Observasi.....	73
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	88
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	54
Gambar 2. Skema Regulasi Emosi Subjek I.....	86
Gambar 2. Skema Regulasi Emosi Subjek II	87
Gambar 2. Skema Regulasi Emosi Subjek III.....	87
Gambar 2. Skema Regulasi Emosi Subjek IV.....	88
Gambar 6. Skema Regulasi Emosi Subjek V	88

DAFTAR TABEL

Tabel Identitas Subjek	70
Tabel Aspek.....	76

ABSTRACT

This study aims to provide an overview of the emotional regulation of bullying victims in early adolescence at SMP Negeri 8 Semarang. The method used in this study is qualitative with a descriptive phenomenological approach. The subjects in this study were five people who were selected using interviews and observations. The analysis technique used was Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). The findings of this study illustrate that the five subjects were not yet able to regulate their emotions. The five subjects were known to be able to identify the emotions they felt related to their experiences as adolescents with a history of bullying victims including feelings of fear, sadness and trauma, but were not yet able to evaluate and modify their emotions effectively. The subjects vented their emotions by being silent and reporting to the Guidance and Counseling teacher. This study also found major themes related to the process of emotional regulation in the five subjects, namely Surviving in difficult situations, self-defense mechanisms in the form of repression, self-defense mechanisms in the form of diversion, self-defense mechanisms in the form of Help-seeking behavior, accepting reality patiently and self-care mechanisms in the form of Withdrawal.

Keywords: *emotional regulation, bullying, adolescents*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran regulasi emosi korban *bullying* pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang dipilih menggunakan wawancara dan observasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Descriptive phenomenological Analysis (DPA)*. Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa kelima subjek belum cukup mampu dalam meregulasikan emosinya. Kelima subjek diketahui dapat mengidentifikasi emosi yang dirasakannya terkait pengalamannya sebagai remaja dengan riwayat korban *bullying* yang meliputi perasaan takut, sedih dan trauma, namun belum mampu untuk mengevaluasi dan memodifikasi emosinya dengan cara efektif. Subjek melampiaskan emosinya dengan diam dan melaporkan pada guru Bimbingan Konseling. Pada penelitian ini ditemukan juga tema besar yang berhubungan dengan proses regulasi emosi pada kelima subjek, yaitu Bertahan dalam situasi sulit, mekanisme pertahanan diri berupa *represi*, mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan perhatian (*Diversion*), mekanisme pertahanan diri berupa *Help-seeking behavior*, menerima kenyataan dengan sabar dan mekanisme *self care* berupa *Withdrawal*.

Kata kunci: regulasi emosi, *bullying*, remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena yang banyak menyita perhatian dalam dunia pendidikan saat ini adalah kekerasan yang terjadi di sekolah, baik yang dilakukan siswa terhadap gurunya maupun yang dilakukan siswa terhadap siswa lainnya. Meningkatnya perkelahian dan tindak kekerasan (bullying) yang dilakukan siswa di sekolah dan semakin banyak terjadi baik di media cetak maupun elektronik merupakan bukti hilangnya nilai-nilai kemanusiaan. (Subroto et al., 2017). Peristiwa kekerasan tidak hanya mencemari sistem pendidikan yang dinilai banyak pihak sebagai tempat berlangsungnya proses pembelajaran yang berkualitas untuk menghasilkan siswa yang berkualitas, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, Bab II, Pasal 3, sudah diperbaiki. Perilaku perundungan saat ini mengkhawatirkan bagi guru, orang tua, dan masyarakat. Sekolah yang seharusnya menjadi tempat anak menimba ilmu dan membantu membentuk perkembangan kepribadian positif, sayangnya justru menjadi tempat tumbuhnya perilaku bullying (Batubara, 2017).

Perundungan merupakan suatu tindakan untuk menyakiti orang lain dan menyebabkan seseorang menderita dan mengganggu ketenangan seseorang (Novalia & Andayani, 2016). Penculikan, penganiayaan, bahkan intimidasi atau ancaman halus bukan sekedar masalah kekerasan biasa. Korban perundungan

sering kali adalah anak- anak pemalu dan sulit berteman dengan teman sekelasnya. Perundungan terjadi karena berbagai sebab seperti perbedaan ekonomi, agama, jenis kelamin, tradisi, dan kebiasaan orang yang lebih tua menghukum rekannya yang lebih muda, yang merupakan hal biasa. Perundungan di sekolah merupakan salah satu bentuk perilaku agresif antar siswa yang berdampak buruk bagi korbannya (Kanda & Rosulliya, 2024). Karena perbedaan fisik, kuantitatif dan psikologis, korban tidak dapat membela diri. Dampak lain yang dialami oleh korban perundungan adalah berbagai gangguan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMP Negeri 8 Semarang periode pelaksanaan semester 2024/2025 gasal ditemukan adanya fenomena perundungan pada peserta didik di sekolah tersebut. Fenomena bullying ini berupa verbal, fisik maupun psikis. Beberapa perundungan yang sering dilakukan yaitu berupa bullying verbal seperti memanggil dengan nama orang tua, menghina fisik, dan memanggil dengan julukan. Sedangkan bullying fisik yang dilakukan seperti mencoret wajah dengan stipo atau penghapus papan kepada korban, merusak barang teman hingga korban merasa terancam dan menangis. Pada bullying psikis seperti teman korban tidak berkenan sekelompok dengan korban atau dikucilkan. Tindakan perundungan ini terjadi dikarenakan ketidakseimbangan pelaku dengan korban bullying baik secara fisik, jumlah dan kekuatan psikologis sehingga membuat korban tidak mampu membela diri (Khoirunnisa et al., 2018).

Dengan wawancara dengan siswa yang berinisial (LA,A,Q,S,JF) korban perundungan di SMP Negeri 8 Semarang pada awal bulan Agustus 2024 didapatkan bahwa siswa sering terlibat aksi pukul satu sama yang lain pada saat istirahat belajar, aksi mengejek satu sama lain baik secara langsung maupun via pesan singkat dan bahkan mengintimidasi anak yang terlihat lemah.

Hasil wawancara secara umum dengan beberapa siswa korban perundungan di SMP Negeri 8 Semarang yaitu, siswa perempuan berinisial LA. LA mendapatkan perilaku bullying dengan ejekan sebutan “gajah”. LA sangat marah dan berteriak tetapi tidak memberitahu oranglain. Subjek membalas kepada pelaku bullying dengan berteriak membalas ejekan tersebut. Selain itu terdapat korban perundungan seorang siswa laki-laki berinisial A. Seseorang mengalami pelecehan fisik yang menyakitkan. A sangat marah hingga badannya gemetar dan ia menangis saat melaporkan kejadian perundungan tersebut kepada konselor. Korban perundungan selanjutnya berinisial A dan Q sudah di- bully sejak kelas 7 SD. Alasan keduanya menjadi korban perundungan adalah karena pelaku tidak mau ditantang, keterampilannya lebih unggul dari korban, dan penampilan fisiknya biasa saja. Si A diintimidasi secara fisik oleh teman-teman sekelasnya dengan cara dicubit di area genital dan diintimidasi secara verbal dengan disebut "gemuk", "pendek", dan "tanpa leher". Q, mirip dengan Subjek A, tidak mengalami perundungan secara fisik melainkan mengalami perundungan secara verbal berupa julukan seperti "pendek" dan komentar yang menghina penampilannya. Subjek meresponse emosinya dengan cara diam dan

berdamai dengan dirinya sendiri.

Korban perundungan selanjutnya berinisial S mengalami perundungan sejak duduk di bangku kelas 7 , sebab yang melatarbelakangi subjek menjadi korban bullying adalah karena kondisi fisik subjek yang berkulit hitam , sehingga subjek dijuluki “si hitam” oleh teman temannya . subjek juga sudah berdaai atas perudungan yang dilakukan oleh temannya, sehingga response subjek jika mengalami perudungan tersebut hanya diam dan tidak membalasnya. Dan korban perundungan berinisial JF mengalami bullying sejak menginjak di bangku kelas 7 , sebab yang melatarbelakangi subjek menjadi korban bullying adalah karena pelaku berbeda suku sehingga menjadi minoritas di kelas tersebut, pelaku mendapat perkatan “km beda suku sama kita , jangan main sama kita lagi” sehingga menjadikan pelaku tidak nyaman dilingkungan tersebut.

Menurut penelitian Dwipayanti et al., (2014) Siswa sekolah menengah yang menjadi korban bullying cenderung mengalami gejala somatik yang lebih tinggi dibandingkan siswa lainnya (remaja). Sakit kepala berulang hingga sulit tidur merupakan contoh gejala somatik yang mungkin terjadi. Selain itu, dapat menyebabkan siswa yang menjadi korban mengira menjadi takut untuk pergi ke sekolah dan berdampak pada tingkat ketidakhadiran anak di sekolah. Dampak bullying dialami oleh siswa tersebut ialah menjadikan korban tidak mempunyai rasa percaya diri sehingga menjadikan korban selalu merasa minder dan takut untuk melakukan segala sesuatu, korban merasa cemas, tidak nyaman, menarik diri dari pergaulan sosial, takut untuk datang ke sekolah, mengalami penurunan

prestasi akademik karena kesulitan belajar, bahkan merasakan keinginan untuk bunuh diri karena tidak mampu menghadapi tekanan dan menderita sejak masa anak-anak (Magfirah&Rachmawati,2010). Untuk menghindari hal tersebut maka diperlukan kemampuan untuk dapat mengontrol emosi, salah satunya dengan melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kecakapan individu untuk memahami, mengatur, dan mengendalikan emosi, serta upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut. Hal ini sangat penting dalam meraih tujuan dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Dalam konteks ini, (Saputro, 2018) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah komponen yang krusial dalam perkembangan remaja. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik cenderung mengalami sedikit masalah karena mereka dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik, sehingga lebih baik dalam bersosialisasi dengan orang lain dan lebih toleran terhadap orang lain (Dwityaputri & Sakti, 2015).

Kemampuan regulasi emosi dianggap sebagai kekuatan bagi individu untuk merasa diterima dalam lingkungan sosial dan berperan penting dalam memaksimalkan perasaan positif untuk mengatasi situasi bermasalah dengan baik (J. J Gross, 2014). Kemampuan ini juga melibatkan perubahan perilaku dan respons fisiologis serta kognitif, memungkinkan individu untuk mengevaluasi kapan dan bagaimana emosi dapat diekspresikan secara tepat dan efektif (J. J Gross, 2014). Menurut beberapa definisi di atas bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam bagaimana merasakan,

mengelola dan mengekspresikan emosi itu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai bagaimana gambaran dinamika regulasi emosi yang ditunjukkan oleh korban perundungan. Berdasarkan penjabaran di atas mengenai fenomena yang dianggap perlu untuk dilakukan penelitian mengenai studi tentang regulasi emosi peserta didik korban perundungan di SMP Negeri 8 Semarang. Pengamatan atas fenomena yang berlangsung di lapangan bahwa sekolah sebagai tempat menuntut ilmu yang harusnya nyaman dan menyenangkan menjadi tempat terjadinya kekerasan pada anak. Penelitian ini dilakukan untuk melihat studi terkait dengan sekolah agar dapat meminimalisir timbulnya dampak negatif dari rendahnya regulasi emosi peserta didik korban bullying di SMP Negeri 8 Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas , maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana gambaran dinamika regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP N 8 Semarang.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka penelitian ini akan membahas mengenai gambaran regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang, berdasarkan tujuan aspek regulasi emosi menurut Gross (dalam Anggreyni 2014) : strategis , goals , impulse , dan acceptance

D. Tujuan Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP N 8 Semarang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Harapannya penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk memperluas pemahaman dan pengetahuan, terutama dalam ranah ilmu psikologi terkait dengan gambaran regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang.
- b. Menjadi referensi dan menambah keilmuan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, yang berkaitan dengan gambaran regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk penulis maupun masyarakat untuk lebih peduli dengan bullying dalam diri mereka sehingga menjadi pribadi yang lebih baik dan peduli lingkungan sekitar.

F. Penelitian Terdahulu

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Baiti & Setiawati, (2020) yang berjudul “Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Korban Bullying Di Smp Negeri 58 Surabaya’. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini menggunakan purposive sampling sehingga pengambilan sampel berdasarkan ketentuan tertentu.

Kriteria subjek yang ditentukan yaitu peserta didik kelas VIII yang pernah menjadi korban bullying berusia 13-16 tahun dan memiliki permasalahan terkait regulasi emosi. Pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Proses analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pengujian kredibilitas data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi teknik pengumpulan data. Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 58 Surabaya ditemukan bahwa gambaran regulasi emosi pada peserta didik korban bullying yang diperoleh melalui aspek-aspek pada regulasi emosi yaitu : strategies to emotion regulation (strategies) dengan upaya yang dilakukan antara lain : berdiam, menangis, dan menyendiri, engaging in goal directed behavior (goals) melalui kegiatan yang positif seperti fokus belajar dan mengikuti kegiatan diluar sekolah, control emotional responses (impulse) dengan diam, berusaha menenangkan diri agar tidak membalas dan menambah masalah bahkan marah secara verbal sampai membalas secara fisik dengan memukul tergantung intensitas bullying yang diterima, dan acceptance of emotional response (acceptance) pada sebagian peserta didik dapat menerima tanpa malu atas peristiwa bullying yang dialami bahkan menjadi motivasi untuk lebih semangat, akan tetapi ada pula yang merasa malu dan tidak tenang.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Giovani et al., (2021) pada tahun 2021 yang berjudul “Efektivitas Art Therapy Metode Ganim Dalam Menurunkan Tingkat Disregulasi Emosi Pada Siswa Sma Yang Menjadi Korban

Bullying”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental dengan menguji pretest dan posttest alat ukur difficulties emotion regulation scale (DERS) guna mengukur tingkat disregulasi emosi kedua partisipan yang merupakan siswa SMA berusia 16-17 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat disregulasi emosi pada AY sebesar 41 angka dan DM 28 angka. Maka itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi art therapy metode Ganim secara efektif dapat membantu menurunkan tingkat disregulasi emosi siswa SMA yang menjadi korban bullying.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Diajeng et al., (2021) (Mahasiswa ITSK Rs dr. Soepraoen Malang dan Dosen Prodi Keperawatan ITSK Rs dr. Soepraoen Malang pada tahun 2021 yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Remaja Smk Korban Bullying Di Smk Multimedia Tumpang”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan total sampling. Sampel penelitian 35 responden dengan kriteria remaja SMK korban bullying. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bahwa remaja diperlukan adanya pendampingan psikologis yang bisa diberikan oleh guru bimbingan konseling serta orang tua sebagai orang terdekat dari remaja diharapkan memberikan support serta motivasi kepada remaja korban bullying supaya remaja tersebut mampu mengontrol emosinya.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Nurwahidah et al., (2021) yang berjudul “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Dki Jakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian

kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel probability simple random sampling dengan jumlah 100 orang remaja. Hasil uji statistik hubungan antara strategi regulasi emosi expressive suppression dengan perilaku bullying menunjukkan $\text{sig} = 0,234$ ($p < 0,05$) $r_{xy} = -0.120$, berarti hipotesis ditolak, atau tidak terdapat hubungan signifikan dengan bentuk hubungan negative. Artinya, semakin efektif expressive suppression maka perilaku bullying tidak dilakukan, sebaliknya semakin tidak efektif expressive suppression maka perilaku bullying dilakukan.

Kelima, penelitian ini yang dilakukan oleh Fahrunita, (2022) yang berjudul “Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta” Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang siswa-siswi kelas 7, 8 dan 9 SMP Batik Surakarta. Hasil penelitian disimpulkan bahwa tingginya tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh korban membuat korban tidak membalas tindakan pelaku, sehingga korban cukup mampu membatasi dampak bullying agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan korban dan menganggap bahwa tindakan bullying yang dialami hanya sementara. Bentuk sikap yang dilakukan pada korban bullying sehingga tidak membalas perbuatan bullying yang dilakukan pelaku yaitu adanya faktor pendukung seperti kesadaran korban untuk fokus pada sekolah agar mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus dengan baik, juga keyakinan dalam diri korban bahwasanya

karakteristik dan sifat orang yang berbeda- beda. Korban bullying mendapatkan tindakan bullying juga disebabkan karena rendahnya kemampuan interpersonal yang dimiliki. Ketidakmampuan korban untuk berinteraksi menyebabkan korban kurang mampu untuk membaur dengan lingkungan sekolah sehingga korban dianggap sebagai individu yang pendiam dan menjadi target yang mudah bagi para pelaku bullying.

G. Keaslian Penelitian

Dalam kerangka penelitian ini, peneliti telah merinci beberapa studi sebelumnya. Beberapa aspek dari peneliti terdahulu dianggap relevan dan cocok untuk memberikan dukungan serta pengutan bagi penelitian ini. Walaupun terdapat kesamaan dalam fokus regulasi emosi, perbedaan muncul dalam penelitian sebelumnya terutama terkait subjek, objek dan lokasi penelitian. Penelitian ini akan meneliti Siswa SMP N 8 Semarang, yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Fokus utama dari penelitian ini adalah menggambarkan dinamika regulasi emosi dengan memanfaatkan aspek aspek teori Gross (Kusmawati & Rahman, 2024). Penelitian ini mengadopsi pendekatan fenomenologi deskriptif (PFD) dengan proses seleksi subjek menggunakan metode purposive sampling, serta dengan menggunakan model pengembangan dari Giorgi, yang dikenal sebagai Descriptive Phenomenological Analysis (DPA).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya (Gross, 1998). Respon emosional yang tidak tepat dapat menuntun individu ke arah yang salah (Gross et al., 2006). Pada saat emosi tampaknya tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional berupa regulasi emosi yang dapat mengurangi pengalaman emosi negatif maupun tingkah laku maladaptif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk meningkatkan atau menjaga dorongan emosi seseorang yang juga mempunyai peranan yang mendasar pada perkembangan sosial, afeksi dan emosi. Regulasi emosi merupakan seperangkat alat mental untuk menurunkan, meningkatkan atau mempertahankan intensitas, durasi dan kualitas dari pengalaman emosi (Putri

& Primana, 2017). Regulasi emosi dengan kemampuan seseorang agar tetap dalam kondisi tenang dibawah tekanan (Reivich & Shatte, 2002). Regulasi emosi adalah strategi emosi yang melibatkan individu dan kejiwaan termasuk emosi dan perkembangan sosial (termasuk kegembiraan). Individu yang mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi (Estefan & Wijaya, 2014).

Proses pengendalian emosi ini juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut (Gross et al., 2006)

Gross, (1998) mengemukakan bahwa tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang dialami seseorang. Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutannya tersebut tidak dimanfaatkan orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dari regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan positif. Emosi positif dan emosi negatif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif

muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif muncul bila individu mendapatkan halangan saat akan mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih.

2. Aspek – aspek Regulasi Emosi

Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007) terdiri dari:

1. Memonitor emosi (emotions monitoring)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari seluruh aspek lain. Artinya kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek-aspek yang lain. Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul.

2. Mengevaluasi emosi (emotions evaluating)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini mengakibatkan individu tidak

mampu lagi berpikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.

3. Modifikasi emosi (emotions modifications)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (Gross, 2006). Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

3. Faktor – faktor Regulasi Emosi

Regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu (Gross & Thompson, 2007):

1. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu :

1) Temperamen anak

Temperamen merupakan karakteristik individu yang muncul sejak lahir dan relatif menetap pada individu. Perbedaan temperamen yang dimiliki individu menunjukkan perbedaan kemampuan dalam melakukan pengaturan respon emosional

terhadap situasi tertentu.

- 2) Sistem saraf dan fisiologis yang mendukung dan berkaitan dengan proses pengaturan emosi.

Perbedaan kematangan sistem pendukung biologis sebagai landasan untuk meningkatkan kemampuan emosional dan regulasi perilaku, dimana hal tersebut telah diobservasi sepanjang masa anak-anak. Anak dengan usia lebih tua memiliki kemampuan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih muda. Kematangan sistem saraf parasimpatik juga berperan terhadap regulasi emosi dalam keadaan gelisah, aktifitas motorik dan emosi.

2. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi meliputi bentuk pengasuhan dan sosialisasi respon-respon emosi serta hubungan yang berkembang antara anak dan pengasuh sebagai konsekuensi dari interaksi yang penting.

1) Pengasuhan (caregiving)

Bentuk pengasuhan orangtua menjadi hal yang penting bagi proses perkembangan regulasi emosi. Interaksi dengan orang tua, dalam konteks emosi, mengajarkan anak bahwa penggunaan strategi tertentu dimungkinkan berguna untuk mengurangi rangsangan emosional dibandingkan dengan strategi lainnya.

Pengasuhan orangtua yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

2) Hubungan kelekatan (attachment)

Proses kelekatan sering diasosiasikan dengan konteks emosional dan mempersiapkan fungsi regulasi emosi secara spesifik, sehingga terdapat kemungkinan bahwa hal tersebut sebagai kontribusi terhadap kemampuan regulasi emosi diri yang berkembang selama masa anak-anak. Hubungan kelekatan yang aman memberikan anak rasa aman dan nyaman untuk mengekspresikan perasaan positif dan negatif, berbeda dengan kelekatan yang tidak aman.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi cara individu mendisregulasi emosinya, antara lain (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019):

a. Usia

Usia merupakan faktor penting dalam regulasi emosi individu, di mana semakin bertambah usia, individu semakin baik dalam mengendalikan emosinya. Peningkatan usia berkorelasi dengan kemampuan individu yang lebih baik dalam mengontrol emosi, didasarkan pada pengalaman masa lalunya.

b. Jenis Kelamin

Ditinjau secara biologis maupun psikis, perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam mengatur serta mengelola emosi yang

dimilikinya. Perbedaan tersebut didasarkan pada peran sosio-emosional yang berbeda antara perempuan dan laki laki. Perempuan cenderung memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki, terutama dalam meregulasi diri dan keterampilan sosialnya.

c. Budaya

Beberapa budaya mendorong laki-laki untuk manajemen emosinya agar menjadi individu yang tenang, sementara perempuan diharapkan lebih bebas mengekspresikan emosi. Namun, perbedaan ini jarang terjadi dalam budaya barat, di mana tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan emosi, sehingga mereka lebih leluasa menunjukkan apa yang mereka alami.

d. Pendidikan

Pendidikan dianggap sebagai bekal bagi individu dalam mengatur emosinya. Individu dengan pendidikan yang kuat diyakini mampu mengelola emosinya dengan baik, karena mereka terbiasa menghadapi situasi emosional selama proses pendidikan.

e. Pola Asuh

Hubungan dengan orang tua mempengaruhi regulasi emosi seseorang melalui pola asuh yang diterapkan. Keluarga adalah lingkungan pertama tempat individu berkembang, di mana regulasi emosi dipengaruhi oleh interaksi keluarga, pengamatan, dan modelling.

Orang tua diharapkan mengajarkan cara mengelola emosi dengan baik dalam berbagai situasi.

f. Sifat Kepribadian

Sifat kepribadian atau karakteristik kepribadian merupakan penentu bagaimana individu dapat meregulasi emosinya. Sifat kepribadian menjadi sekumpulan pemahaman yang membentuk individu memandang suatu instansi yang melibatkan dirinya.

4. Strategi Regulasi Emosi

5 tahap strategi regulasi emosi yang bisa dilakukan (Wulandari & Hidayah, 2018), yaitu:

1. Pemilihan situasi (Situation Selection)

Keadaan seseorang dalam memilih situasi yang di dasarkan pada pemilihan untuk bersosialisasi atau menutup diri dengan orang lain, tempat dan hal-hal yang lain untuk mengatur emosinya atau meregulasi emosinya. Misalnya, seseorang yang memilih untuk makan malam dengan teman malam sebelum ujian sekolah, dari pada harus bergabung dengan teman-temannya yang sedang belajar hal ini dilakukan untuk menghilangkan kegugupan yang dia rasakan. Sehingga dia memilih untuk makan bersama temannya.

2. Perubahan situasi (Modification Situation)

Seseorang yang sudah memilih situasi apa yang sesuai, Seseorang juga harus memodifikasikan kondisi itu agar memiliki dampak emosional.

Contoh, seorang yang akan mengikuti ujian sekolah, dan pada malam harinya seorang teman menanyakan apakah dia sudah siap dengan ujian yang akan dilakukannya, maka seseorang itu akan membuat percakapan itu berakhir dengan mengubah topik pembicaraannya.

3. Penyebaran perhatian (Attentional Deployment)

Setiap situasi mempunyai aspek-aspek yang berbeda, dan cara seseorang untuk memfokuskan seperti penyebaran atensi pada setiap aspek-aspek situasi Sebagai contoh seseorang yang terganggu dengan percakapan yang tidak ia pahami. Seseorang yang memfokuskan diri pada hal itu termasuk cara untuk memahami, keterangan secara intensif dan tetap berkonsentrasi atau memecahkan masalah.

4. Perubahan Kognitif (Cognitive Change)

Perubahan kognitif ini menentukan seberapa banyak aspek yang akan diambil seseorang. Seseorang akan memandang penugasan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku, respon emosi, pengalaman yang menghasilkan keterangan situasi, seperti contoh seseorang akan lebih mengatakan pada dirinya “ini hanya tes” bukan memandang bahwa ujian adalah sesuatu untuk mengukur kehidupan seseorang.

5. Perubahan respon (Response Modulation)

Modulasi respon ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mempengaruhi respon emosi apa yang akan ditampilkan.

Misalnya seseorang yang gagal dalam ujian, dia yang memandang sebagai hal yang memalukan dan menyedihkan namun dari pengalaman yang dilakukannya seseorang akan lebih memilih untuk meregulasi emosinya dengan berolahraga, dan melakukan aktivitas lainnya.

5. Proses Regulasi Emosi

Regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara, dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi (Gross & Thompson, 2007). Komponen, perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis, proses regulasi emosi terjadi dua kali, yaitu pada awal tindakan (antecedent-focused emotion regulation/reappraisal) dan regulasi yang terjadi pada akhir tindakan (responsefocused emotion regulation/suppression). Regulasi awal terdiri dari perubahan berpikir tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional, sedangkan regulasi akhir menghambat keluaran tanda-tanda emosi.

Teori proses model regulasi emosi (Lazarus & Folkman, 1984), yaitu:

1. Individu memasuki situasi tertentu.
2. Individu memberikan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari situasi, daripada orang lain.
3. Individu menafsirkan, atau menilai, aspek-aspek situasi dengan cara yang memudahkan respons emosional.
4. Kemudian individu mengalami emosi meledak penuh, termasuk

perubahan fisiologis, perilaku impuls, dan perasaan subjektif.

Teori emosi ini jauh dari meyakinkan; urutan peristiwa dapat bervariasi, dan kadang-kadang individu mengalami beberapa aspek emosi tanpa orang lain. Namun teori tampaknya cukup menjelaskan pengalaman emosional yang telah membantu dalam memahami peraturan emosi.

Tiga dasar kategori dalam regulasi emosi psikologis (Gross, 1998), yaitu:

a. Kontrol regulasi

Kontrol regulasi merupakan proses pencapaian keseimbangan emosional (emotional homeostasis). Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau channel fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi tidak berhasil, maka terjadi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi. Apabila kontrol emosi dapat dicapai, maka orang memasuki regulasi selanjutnya

b. Regulasi awal

Regulasi awal dilakukan untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari, kemudian seseorang memasuki tahap selanjutnya.

c. Eksplorasi regulasi

Eksplorasi regulasi adalah mencoba perilaku baru, melakukan kegiatankegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tercapai. Akan tetapi, orang akan selalu berusaha mencapainya sehingga mereka akan mencari cara-cara baru untuk dapat terus mencapai keseimbangan emosional

6. Katagori Regulasi Emosi

Tiga dasar kategori dalam regulasi emosi psikologis (Mayne & Bonanno, 2001), yaitu:

1. Kontrol regulasi

Kontrol regulasi merupakan proses pencapaian keseimbangan emosional (emotionalhomeostasis). Keseimbangan emosional adalah konseptualisasi masalah terhadap tujuan yang mencakup frekuensi ide-ide, intensitas atau durasi pengalaman, ekspresi atau channel fisiologis dari respon emosional. Apabila kontrol regulasi tidak berhasil, maka terjadi pemisahan emosi, tekanan, dan ekspresi. Apabila kontrol emosi dapat dicapai, maka orang memasuki regulasi selanjutnya.

2. Regulasi awal

Regulasi awal dilakukan untuk mencapai atau terpeliharanya keseimbangan emosional. Jika regulasi awal tidak dapat dipelihara, maka terjadi beberapa reaksi, misalnya mencari atau menghindari,

kemudian seseorang memasuki tahap selanjutnya.

3. Eksplorasi regulasi

Eksplorasi regulasi adalah mencoba perilaku baru, melakukan kegiatankegiatan dalam rangka mempelajari emosi-emosi mereka, dan keseimbangan emosional ini sebenarnya tidak pernah tercapai. Akan tetapi, orang akan selalu

7. Unity Of Scince

Islam mengajarkan kepada penganutnya bahwa dalam mengarungi kehidupan, manusia akan selalu dihadapkan dengan masalah dan persoalan, karena masalah itu sendiri merupakan bagian dari cobaan dan ujian dari Tuhan mu (Allah SWT). Sebagai manusia biasa sering kali individu menghadapi masalah dengan cara emosi atau emosi yang tidak terkontrol dalam bentuk ketidaksabaran. Namun demikian Allah memberi kabar gembira (reward) bagi orang-orang yang mampu mengelola emosi (sabar). Sebagai mana firman Allah dalam surat QS.Al Baqarah :155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمْرِثِ وَبَشِيرٍ ۚ لِّلصَّابِرِينَ ۝١٥٥

Artinya : “dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Tafsir Al-Azhar,2005 Dengan sesuatu,yaitu dengan aneka warna “dari

ketakutan”, yaitu ancaman ancaman musuh atau bahaya penyakit dan sebagainya, sehingga timbul selalu rasa cemas dan selalu terasa ada ancaman. Yang berlaku di zaman Nabi ialah ancaman orang musyrik dari Kota Mekah, ancaman kabilah-kabilah Arab dari luar Kota Madinah yang selalu bermaksud hendak menerang Madinah, ancaman fitnah orang Yahudi yang selalu mengintai kesempatan dan ancaman orang munafik, dan ancaman bangsa Rum yang berkuasa di utara waktu itu. “Dan kelaparan”, termasuk kemiskinan, sehingga persediaan makanan sangat berkurang. “Dan kekurangan dari harta benda”, sebab umumnya sahabat-sahabat Rasullulah yang [indah dari Mekah ke Madinah itu hanya batang tubuhnya saja yang keluar dari sana; harta benda tidak bisa dibawa; “dan jiwa-jiwa”, ada yang kematian keluarga, anak dan istri, dan bapak, sehingga hidup melarat terpencil kehilangan keluarga ditempat kediaman yang baru; “dan buah-buahan”, karena tidak lagi mempunyai kebun-kebun yang luas, terutama pohon kurma, yang menjadi makanan pokok pada masa itu. Semuanya itu akan kamu derita! Demikian firman Allah. Akan tetapi, derita itu tidak lain ialah karena menegakkan cita-cita.

B. Perundungan (*Bullying*)

1. Definisi Perundungan (*Bullying*)

Kata bullying yang merupakan bahasa Inggris, berasal dari kata bully yang artinya ialah mengganggu dan juga menggertak orang yang lebih lemah. Tindakan penculikan, penganiayaan bahkan intimidasi atau ancaman halus

bukanlah sekedar masalah kekerasan biasa. Tindakan ini disebut bullying, karena tindakan ini sudah bertahun-tahun dilakukan secara berulang, bersifat regeneratif, menjadi kebiasaan atau tradisi yang mengancam jiwa korban (Apsari & Prihartanti, 2013). Bullying ini merupakan salah satu bentuk tindakan dari agresi.

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. Victorian of education and early childhood development mendefinisikan bullying terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus. Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih saja ditemukan kasus bullying dan kekerasan di lingkungan pendidikan (sekolah). Tindakan bullying merupakan salah satu bentuk penganiayaan (Wardah, 2020).

Perilaku bullying adalah sesuatu yang endemik, dimulai ditahun-tahun pertama sekolah dan mengganas sepanjang karier akademik seorang siswa (Parsons, 2009). Dengan adanya perilaku bullying yang begitu meluas dimana-mana, sangatlah mengherankan bahwa perilaku ini bisa sulit sekali terdeteksi. Memang banyak dari perilaku-perilaku ini yang tidak teramati. Pelaku bullying teliti dalam menutupi perbuatan mereka dari pengamatan

orang dewasa, mereka menggunakan ancaman dan tekanan untuk menutup mulut para sasaran dan saksi-saksi tentang perbuatan mereka. Bullying ialah sebuah situasi di mana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuatan fisik maupun mental yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok, dan dalam situasi ini korban tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya.

Bullying ialah perilaku agresif yang dilakukan individu/kelompok yang merasa lebih berkuasa secara berulang yang bertujuan untuk menyakiti secara fisik, verbal, maupun psikologis kepada individu/kelompok yang merasa tidak berdaya melawan perlakuan tersebut (Putra, 2022). Hal yang membedakan antara perilaku bullying dengan perkelahian antar siswa ialah pada kasus bullying terdapat ketidaksetaraan power antara pelaku dan korban sedangkan perkelahian antar siswa masing-masingnya menganggap memiliki atau mempersepsikan dirinya setara.

Menurut Priyatna, (2010), bullying itu ialah :

1. Tindakan yang disengaja oleh si pelaku pada korbannya yang bukan sebuah kelalaian.
2. Tindakan itu terjadi berulang-ulang. Bullying tidak pernah dilakukan secara acak atau cuma sekali saja.
3. Didasari perbedaan power yang mencolok. Jadi, perkelahian diantara anak yang lebih kurang seimbang dari segi ukuran fisik maupun usia bukanlah kasus bullying. Dalam bullying si pelaku benar-benar sangat

berkuasa atas korbannya.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa bullying ialah suatu tindakan agresi yang dilakukan oleh seseorang/kelompok yang merasa atau memiliki kekuatan dan juga kekuasaan lebih terhadap korbannya yang dilakukan secara berulang-ulang tanpa ada perlawanan dari korban.

2. Karakteristik Bullying

Menurut Olweus karakteristik dari para korban bullying (victims) adalah korban merupakan individu yang pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer dan memiliki harga diri yang rendah. Korban tipikal bullying juga biasanya adalah anak-anak atau remaja yang pencemas, yang secara sosial menarik diri, terkucil dari kelompok sebayanya dan secara fisik lebih lemah dibandingkan kebanyakan teman sebayanya. Sedangkan pelaku bullying biasanya kuat, dominan dan asertif dan biasanya pelaku juga memperlihatkan perilaku agresif terhadap orang tua, guru, dan orang-orang dewasa lainnya. Sedangkan menurut Olweus pelaku bullying biasanya kuat, agresif, impulsive, menunjukkan kebutuhan atau keinginan untuk mendominasi dan memperlihatkan kekerasan.

Karakteristik tertentu yang khas pada korban bullying adalah penampilan mereka yang berbeda atau memiliki kebiasaan yang berbeda dalam berperilaku sehari-hari (Hidayati, 2012). Sebagian korban “dipilih” karena ukuran mereka yang berbeda. Mereka dianggap secara fisik lebih kecil dari

kebanyakan anak, lebih tinggi dari kebanyakan anak, atau mengalami kelebihan berat badan.

Korban ataupun pelaku memiliki karakteristik khas. Karakteristik korban bullying adalah mereka yang penampilan perilakunya sehari-hariberbeda, ukuran tubuh secara fisik lebih kecil, lebih tinggi, atau lebih berat badannya dibandingkan kebanyakan anak atau remaja seusianya (Syarqawi, 2023). Berasal dari latar belakang etnik keyakinan atau budaya yang berbeda dari kebanyakan anak atau remaja di lingkungannya, memiliki kemampuan atau bakat istimewa, keterbatasan kemampuan tertentu misalnya attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), gangguan belakar, retardasi mental, dan lainnya. Umumnya anak atau remaja korban bullying adalah anak yang pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, self-esteemrendah, memiliki cacat fisik atau mental, masalah tingkah laku atau gangguan perkembangan neurologis.

Sedangkan karakteristik anak atau remaja pelaku bullying adalah hiperaktif, agresif, destruktif, menikmati dominasi atas anak atau remaja lainnya, cenderung pemaarah, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi. Mereka juga cenderung sulit memproses informasi sosial sehingga sering menginterpretasikan secara keliru perilaku anak atau remaja lain sebagai perilaku bermusuhan juga saat sikap permusuhan itu ditujukan pada anak atau remaja lain.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik

pelaku dan korban bullying adalah sebagai berikut (Amin, 2018):

1) Pelaku

Secara psikologis, pelaku lebih agresif, hiperaktif, destruktif, sifat mendominasi, mudah tersinggung, memiliki rasa toleransi rendah. Secara fisik lebih kuat dan mempunyai kecakapan berkomunikasi. Secara sosial memiliki jumlah masa yang banyak.

2) Korban

Secara psikologis, korban memiliki kemampuan yang berbeda, mengalami kendala belajar seperti slow learner, down syndrom, retardasi mental, dll, memiliki sifat pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, self-esteem rendah. Secara fisik memiliki perbedaan dalam hal tinggi badan, berat badan, warna kulit, gaya bicara, penampilan dll. Secara sosial, memiliki perbedaan etnis, strata sosial, agama, dll.

3. Unsur – Unsur Bullying

Bullying sesungguhnya akan selalu melibatkan ketiga unsur berikut ini (N. Yuliani, 2019):

1. Ketidakseimbangan kekuatan

Pelaku bullying dapat saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih mahir secara verbal, lebih tinggi dalam status sosial, berasal dari ras yang berbeda, atau tidak berjenis kelamin yang sama. Sejumlah besar kelompok anak yang melakukan bullying dapat

menciptakan ketidakseimbangan. Bullying bukan merupakan persaingan antar saudara kandung dan bukan pula perkelahian yang melibatkan dua pihak yang setara.

2. Niat untuk mencederai

Bullying berarti menyebabkan kepedihan emosional dan/atau luka fisik, memerlukan tindakan untuk dapat melukai, dan menimbulkan rasa senang di hati sang pelaku saat menyaksikan luka tersebut. Tidak ada kecelakaan atau kekeliruan, tidak ada keseleo lidah, tidak ada kaki yang salah tempat, tidak ada “Aduh, maaf, aku tidak bermaksud begitu.”

3. Ancaman agresi lebih lanjut

Baik pihak pelaku maupun pihak korban mengetahui bahwa bullying dapat dan kemungkinan akan terjadi kembali. Bullying tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang terjadi sekali saja.

4. Teror

Bullying adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror yang menusuk tepat di jantung korban bukan hanya merupakan sebuah cara untuk mencapai tujuan tindakan bullying, teror itulah yang merupakan tujuan dari tindakan bullying tersebut

4. Bentuk – bentuk Bullying

Ada tiga bentuk bullying menurut (Coloroso, 2003), yaitu:

1. Verbal bullying (bullying secara lisan)

Kata-kata bisa digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat anak yang menerimanya. Verbal abuse adalah bentuk yang paling umum dari bullying yang digunakan baik anak laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat terjadi pada orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. Verbal bullying dapat berupa teriakan dan kericuhan yang terdengar. Hal ini berlangsung cepat dan tanpa rasa sakit pada pelaku bullying dan dapat sangat menyakitkan pada target. Jika verbal bullying dimaklumi, maka akan menjadi suatu yang normal dan target menjadi dehumanized. Ketika seseorang menjadi dehumanized, maka seseorang tersebut akan lebih mudah lagi untuk diserang tanpa mendapatkan perlindungan dari orang di sekitar yang mendengarnya. Verbal bullying dapat berbentuk name-calling (memberi nama julukan), taunting (ejekan), belittling (meremehkan), cruel criticism (kritikan yang kejam), personal defamation (fitnah secara personal), racist slurs (menghina ras), sexually suggestive (bermaksud/bersifat seksual) atau sexually abusive remark (ucapan yang kasar).

2. Physical bullying (bullying fisik)

Bentuk bullying yang paling dapat terlihat dan paling mudah untuk diidentifikasi adalah bullying secara fisik. Bentuk ini meliputi menampar, memukul, mencekik, mencolek, meninju, menendang,

menggigit, menggores, memelintir, meludahi, merusak pakaian atau barang dari korban.

3. Relational bullying (bullying secara hubungan)

Bentuk ini adalah yang paling sulit untuk dideteksi. Relational bullying adalah pengurangan perasaan (sense) diri seseorang yang sistematis melalui pengabaian, pengisolasian, pengeluaran, penghindaran. Penghindaran, sebagai suatu perilaku penghilangan, dilakukan bersama rumor adalah sebuah cara yang paling kuat dalam melakukan bullying. Relational bullying paling sering terjadi pada tahun-tahun pertengahan, dengan onset remaja yang disertai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual. Pada waktu inilah, remaja sering menggambarkan siapa diri mereka dan mencoba menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa bentukbentuk perilaku bullying secara garis besar terbagi menjadi tiga aspek yaitu verbal bullying, physical bullying, dan relation bullying.

Tipe bullying menjadi tiga tipe (Sejiwa, 2008), yaitu:

a. Bullying fisik

Jenis bullying yang kasat mata. Siapapun bisa melihatnya karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku bullying dengan korbannya seperti memukul, menampar, menginjak kaki, meludahi, melempar dengan barang, memalak, menendang, mendorong, merusak atau mencuri

barang milik orang lain atau menyuruh orang lain untuk menyerang korban.

b. Bullying verbal

Jenis bullying yang juga bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indera pendengaran kita seperti mengejek/mencela, memaki, menghina, memberi panggilan nama, meneriaki, menuduh, memfitnah, menyoraki, menyindir dan menyebarkan gosip.

c. Bullying mental/psikologis,

Jenis bullying yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika kita tidak awas mendeteksinya. Praktik bullying ini terjadi diam-diam dan diluar radar pemantauan kita seperti mengancam dan menunjukkan sikap janggal/tidak seperti biasanya, mendiamkan, mempermalukan, meneror lewat pesan pendek telepon genggam atau e-mail, mencibir, melarang orang lain untuk masuk ke dalam kelompok dan memanipulasi hubungan persahabatan.

5. Faktor – faktor Bullying

Tidak ada penyebab tunggal dari bullying (Priyatna, 2010). Banyak faktor yang terlibat dalam hal ini, baik itu faktor pribadi anak itu sendiri, keluarga, lingkungan, bahkan sekolah semua mengambil peran. Berikut ini ialah beberapa penyebab dari lingkungan sehingga perilaku bullying bisa terjadi:

1. Faktor Keluarga :

a. Kurangnya kehangatan dan tingkat kepedulian orang tua yang

rendah terhadap anaknya.

- b. Pola asuh orang tua yang terlalu permisif sehingga anak pun bebas melakukan tindakan apa pun yang dia mau, atau sebaliknya.
- c. Pola asuh orang tua yang terlalu keras sehingga anak menjadi akrab dengan suasana yang mengancam.
- d. Sikap orang tua yang suka memberi contoh perilaku bullying, baik disengaja ataupun tidak.
- e. Pengaruh dari perilaku saudara-saudara kandung di rumah.

2. Faktor Pergaulan:

- a. Suka bergaul dengan anak yang biasa melakukan bullying.
- b. Anak agresif yang berasal dari status sosial yang tinggi dapat saja menjadi pelaku bullying demi mendapatkan penghargaan dari kawan-kawan sepergaulannya, atau sebaliknya.
- c. Anak yang berasal dari status sosial yang rendah pun dapat saja menjadi pelaku tindakan bullying demi mendapatkan penghargaan dari kawan-kawan di lingkungannya.
- d. Ikatan pergaulan antar anak yang salah arah sehingga mereka menganggap bahwa anak lain yang memiliki karakteristik berbeda dari kelompoknya dianggap “musuh” yang mengancam.
- e. Pada sebagian anak remaja putri, agresi sosial terkadang dijadikan alat untuk menghibur diri! Terkadang juga digunakan sebagai alat untuk mencari perhatian dari kawan-kawan yang dianggap sebagai

saingannya.

3. Faktor Sekolah dan Media :

- a. Bullying akan tumbuh subur di sekolah, jika pihak sekolah tidak menaruh perhatian pada tindakan tersebut.
- b. Banyaknya contoh perilaku bullying dari beragam media yang biasa dikonsumsi anak, seperti: televisi, film, ataupun video game.

6. Dampak Perilaku Bullying

Dampak dari perilaku bullying ini sendiri sangat banyak terutama bagi para korbannya, antara lain (Magfirah & Rachmawati, 2010):

1. Menjadi penghambat besar bagi seorang anak untuk mengaktualisasikan diri, karena korban merasa bahwa hal apapun yang ia lakukan akan salah dalam pandangan orang-orang terutama bagi para pelaku bullying tersebut.
2. Bullying tidak memberi rasa aman dan nyaman, membuat para korban bullying selalu merasa dibayangi rasa takut akan terintimidasi.
3. Merasa rendah diri serta tak berharga di lingkungan masyarakat akibat perlakuan bullying yang diterimanya.
4. Perasaan takut karena selalu menerima perlakuan bullying menyebabkan korban yang merupakan seorang siswa akan sulit berkonsentrasi dalam belajarnya.
5. Korban yang selalu merasa takut dan cemas menyebabkan ia tidak mampu untuk bersosialisasi secara baik dengan lingkungannya.

6. Perilaku bullying yang terjadi di sekolah menyebabkan para korban merasa enggan bersekolah untuk menghindari perilaku tersebut terjadi kembali padanya.
7. Korban bullying biasanya akan menjadi pribadi yang tertutup sehingga ia akan tidak percaya diri dan sulit berkomunikasi dalam lingkungannya.
8. Para korban bullying akan kehilangan rasa percaya diri kepada lingkungan yang banyak menyakiti dirinya.

7. Unity Of Science

Bullying dalam Islam sendiri dapat diartikan sebuah perilaku merendahkan orang lain, itu karena pelaku bullying mencoba untuk merendahkan harga diri ataupun merendahkan mental korban bully itu sendiri. Sehingga sebenarnya dalam Islam sangat melarang keras dan sangat tidak menganjurkan perilaku merendahkan orang lain. Hal ini sebagai mana penjelasan dalam sebuah firman Allah swt dalam surat Al-Hujurat ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عِيسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عِيسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَئِنْ تَلْمِزُوا أُنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَابِ ۚ يَبْسُ الْإِنْسُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيْمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu

lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (Q.S. AlHujurat: 11)

Tafsir Al-Muyassar, 2008 wahai orang-orang yang beriman haram hukumnya suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain karena kesalahan atau kekurangan yang ada pada mereka, karena boleh jadi kaum yang diolok-olok itu lebih baik dari pada kaum yang mengolok-olok. Juga haram hukumnya para perempuan mengolok-olok kepada perempuan lain karena kekurangan atau kesalahannya, boleh jadi perempuan yang diolok-olok itu lebih baik dari pada perempuan yang mengolok-olok. Dan janganlah menghina atau mencela di antara kamu dan jangan memanggil dengan panggilan yang jelek, karena itu semua termasuk perbuatan fasik. Sebutan orang fasik adalah sebutan yang paling jelek setelah orang tersebut menjadi seorang mukmin.

C. Remaja Awal

1. Definisi Remaja Awal

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum (Fhadila, 2017). Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja

menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13 tahun – 16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah. Masa remaja awal yang dimulai dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun.

Secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar (Lestarina et al., 2017). Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Sedangkan, menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, selanjutnya untuk remaja Indonesia menggunakan batasan usia 11– 24 tahun dan belum menikah.

Remaja merupakan suatu masa yang meliputi masa perkembangan di mana terjadi perubahan-perubahan dalam hal motivasi seksual, organisasi dari pada ego, dalam hubungan dengan orangtua, orang lain dan cita-cita yang dikejar (Alwi, 2018). Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Santrock, (2008) masa remaja adalah masa storm and stress untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai konflik dan perubahan suasana hati (mood).

Remaja adalah suatu perkembangan dalam diri manusia yang memiliki

tiga aspek, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang memiliki batasan usia 10-20 tahun (Sarwono, 2000). Remaja merupakan individu yang berkembang ketika ia mulai menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, individu yang mengalami perkembangan psikologi dari anak-anak menuju dewasa, dan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan sehingga akan lebih mandiri.

2. Pengelompokan tahap Perkembangan Remaja

Masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga tahap, yaitu (Sarwono, 2000) :

1) Remaja Awal (Early adolescence)

Merupakan tahapan remaja yang sedang bingung akan transformasi yang terjadi kepada dirinya sendiri dan stimulan yang mendampingi perubahan tersebut. Remaja pada masa ini mengembangkan pikiran baru, mudah untuk tertarik terhadap lawan jenis. Kepekaan yang didapatkan membuat remaja pada masa ini berkurangnya kendali terhadap ego sehingga remaja pada masa ini menimbulkan rasa sulit untuk mengerti dan dimengerti oleh orang yang telah cukup umur lebih dari usianya.

2) Remaja madya (Middle adolescence)

Merupakan tahap remaja yang sedang memerlukan teman. Remaja pada masa ini merasa gembira jika memiliki banyak teman yang menyukai dirinya. Ia berada dalam kondisi kebingungan karena

bingung untuk memilih hal yang tepat.

3) Remaja akhir (Late adolescence)

Merupakan tingkatan remaja pada fase penggabungan menuju era kedewasaan yang dicirikan dengan minat yang makin tepat terhadap diri, memiliki ego untuk mencari kesempatan dalam pengalaman baru, terbentuk pemikiran mengenai dirinya dalam ketertarikan secara seksual yang permanen, dan egois atau terlalu memfokuskan diri terhadap dirinya sendiri dibandingkan untuk kebutuhan orang lain.

3. Ciri – ciri Remaja

Masa remaja adalah suatu masa perubahan, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat pesat yakni baik secara fisik, maupun psikologis ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja ini antara lain (Diananda, 2019):

1) Pertumbuhan fisik

Dalam pertumbuhan fisiknya ini juga dapat mengalami perubahan yang lebih cepat, lebih cepat lagi jika di bandingkan ketika masa anakanak dan masa dewasa. Dalam pertumbuhan dengan cepat, remaja untuk membutuhkan makan dan tidur yang sangat cukup. Dalam hal ini terkadang orang tua tidak mau mengerti, dan marah-marah bila anaknya terlalu banyak makan dan tidur. Perkembangan fisik mereka jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak

kelihatan bertubuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

2) Perkembangan Seksual

Seksual dapat mengalami perkembangan kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab timbulnya berupa bunuh diri, perkelahian, dan sebagainya. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki di antaranya : alat produksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar ia mengeluarkan spermanya. Sedangkan pada anak perempuan bila rahimnya sudah bisa di buahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi (datang bulan) yang pertama kalinya.

3) Cara Berpikir Kausalitas

Yaitu menyangkut hubungan dengan sebab dan akibat. Misalnya remaja duduk di depan pintu, kemudian melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang biasa di berikan orang-orang tua di Sumatera secara turun- temuran). Andaikan saja yang di larang itu anak kecil, pasti ia akan mempertanyakan mengapa ia tidak boleh duduk di depan pintu itu. Bila orang tuanya tidak mampu menjawab pertanyaan anaknya itu, dan menganggap anak yang di nasehati itu melawan, lalu ia marah kepada anaknya, maka anak yang menginjak masa remaja itu pasti akan melawannya. Sebab anak itu merasa dirinya sudah berstatus remaja, sedangkan orang tua suka

memperlakukannya sebagai anak-anak yang bisa di bodoh-bodohi. Guru juga akan mendapat perlawanan bila ia tidak mengerti cara berpikir remaja yang kausalitas.

4) Emosi yang Meluap-Meluap

Keadaan emosi remaja masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Suatu saat ia bisa sedih sekali, di lain waktu ia bisa marah sekali. Hal ini terlihat pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaanya karena dipelototi. Sedang senangsenangnya mereka mudah lupa diri karena tidak mampu menahan emosi yang meluap-luap itu, bahkan remaja mudah terjerumus kedalam tindakan tidak moral, misalnya remja yang sedang asyik berpacaran bisa telanjur hamil sebelum mereka di nikahkan, bunuh diri karena putus cintanya, membunuh orang karena marah, dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realitas.

5) Mulai Tertarik Kepada Lawan Jenis

Secara biologis manusia itu terbagi atas dua jenis, yaitu laki-laki dan perempuan. Dalam kehidupan sosial remaja ini, mereka mulai tertarik kepada lawan jenisnya dan mulai berpacaran. Jika dalam hal ini orang tua kurang mengerti, kemudian melarangnya, dapat menimbulkan masalah dan remaja akan bersifat tertutup terhadap orang tuanya.

6) Menarik Perhatian pada Lingkungan

Masa remaja ini mulai mencari perhatian dari lingkungannya, berusaha mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang di beri peranan. Misalnya mengumpulkan dana atau sumbangan kampungnya, pasti ia akan dapat melaksanakannya dengan baik. Bila tidak diberi peranan, ia akan melakukan perbuatan untuk menarik perhatian masyarakat, bila perlu melakukan perkelahian atau kenakalan lainnya. Remaja akan berusaha mencari peranan di luar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

7) Terikat dengan Kelompok Remaja

Dalam kehidupan sosial sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang orang tua di nomorduakan sedangkan kelompoknya di nomorsatukan. Orangtua yang kurang mengerti pasti akan marah karena ia sendiri yang memberi makanan mereka, membiayai sekolah, membesarkan, mengerusnya dari bayi hingga remaja, tetapi tidak dituruti omonganya bahkan di nomorduakan oleh anaknya yang lebih menurut kepada kelompoknya. Apa- apa yang di perbuatnya selalu ingin sama dengan anggota kelompok lainnya kalau tidak sama ia akan merasa turun harga dirinya dan menjadi rendah diri. Dalam pengalaman pun mereka berusaha untuk berbuat sama misalnya berpacaran, berkelahi, dan mencuri. Apa yang di lakukan pimpinan kelompok di tirunya, walaupun yang di tirukan itu tidak

baik. Ini terjadi karena mereka itu kagum akan kualitas dan pribadi pimpinan kelompoknya sehingga ia loyal kepada pemimpin kelompoknya

Ciri-ciri masa remaja adalah (Izzani et al., 2024):

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap, niat dan minat baru.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan Dalam setiap periode peralihan status, individu tidak jelas dan keraguan akan peran yang harus dilakukan, pada masa remaja ini bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai masa perubahan Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat perubahan sikap dan perilaku juga turut. Ada juga empat perubahan yang sama bersifat universal, pertama meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang dihadapkan oleh lingkungan sosial untuk dipesankan

menimbulkan masalah baru. Ketiga dengan perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah.

- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah Karena ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut cara mereka menjalani sendiri banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tugas selalu baik.
- e. Masa remaja sebagai usia mencari identitas Pada awal-awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas dan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku yang tidak normal.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme berlebihan bahwa segera melepas kehidupan mereka yang lebih bila mencapai status orang dewasa
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Dengan semakin

mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotipe belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa

4. Karakteristik Umum Perkembangan Remaja

Karakteristik remaja berhubungan dengan pertumbuhan (perubahan-perubahan fisik) ditandai oleh adanya kematangan seks primer dan sekunder (Jannah, 2017). Sedangkan karakteristik yang relevan dengan perkembangan (perubahan-perubahan aspek psikologis dan sosial).

- 1) Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Primer" Kematangan seks primer adalah ciri-ciri yang berhubungan dengan kematangan fungsi reproduksi. Kematangan seks primer bagi remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi (menarche). Dengan timbulnya kematangan primer ini remaja perempuan merasa sakit kepala, pinggang, perut, dan sebagainya yang menyebabkan merasa capek, mudah lelah, cepat marah. Adapun kematangan seks primer bagi remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah (nocturnal emission).
- 2) Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Sekunder" Karakteristik seks sekunder yaitu ciri-ciri fisik yang membedakan dua jenis kelamin. Perubahan ciri-ciri sekunder pada remaja laki-laki nampak seperti timbulnya "pubic hair" rambut di daerah alat kelamin, timbulnya "axillary hair" rambut di ketiak, seringkali tumbuh dengan lebat rambut di lengan, kaki, dan dada, kulit menjadi lebih kasar dari pada

anak-anak, timbulnya jerawat, kelenjar keringat bertambah besar dan bertambah aktif sehingga banyak keringat keluar. Otot kaki dan tangan membesar, dan timbulnya perubahan suara. Karakteristik seks skunder remaja perempuan ditandai seperti perkembangan pinggul yang membesar dan menjadi bulat, perkembangan buah dada, timbul “pubic hair” rambut di daerah kelamin, timbul “axillary hair” rambut di ketiak, kulit menjadi kasar dibandingkan pada anak-anak, timbul jerawat, kelenjar keringat bertambah aktif sehingga banyak keringat yang keluar dan tumbuhnya rambut di lengan dan kaki.

3) Perkembangan Aspek Psikologis dan Sosial Karakteristik yang relevan dengan perkembangan (aspek psikologis dan sosial) telah ditandai oleh adanya hal berikut :

- a. Kegelisahan Remaja mempunyai banyak idealisme angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Akan tetapi sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Tarik menarik antara angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan mereka diliputi perasaan gelisah.
- b. Pertentangan Pertentangan pendapat remaja dengan lingkungan khususnya orang tua mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain.
- c. Mengkhayal Keinginan menjelajah dan berpetualang tidak

semuanya tersalurkan. Biasanya terhambat dari segi biaya, oleh karena itu mereka lalu mengkhayal mencari kepuasan. Khayalan ini tidak selamanya bersifat negatif, justru kadang menjadi sesuatu yang konstruktif. Misalnya munculnya sebuah ide cemerlang.

- d. Aktivitas kelompok Berbagai macam keinginan remaja dapat tersalurkan setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama.
- e. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (high curiosity), mereka lalu menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. remaja Indonesia menunjukkan bahwa perkembangan yang sempurna membawa peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin mereka, dapat mempertimbangkan dan mengambil keputusan sendiri, melepaskan diri dari ikatan emosional dengan orang tua, memulai hidup berkeluarga, memulai hidup dalam ketatasusilaan dan keagamaan.

5. Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan remaja (Gunarsa & Gunarsa, 2001) diantaranya adalah

- 1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut

- 2) Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
- 7) Memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku
- 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah

6. Unity Of Science

Dalam Islam, remaja sering disebut masa akil baligh. Dalam masa ini, seseorang telah diwajibkan untuk menunaikan ibadah wajib dan menghindari larangan-larangan- Nya. Pada prosesnya, fisik, kecerdasan kognitif dan

psikososial jelas mengalami perkembangan dibandingkan masa anak-anak. Dalam menunaikan ibadah wajib, remaja dinilai sudah waktunya untuk melaksanakan ibadah layaknya berpuasa dan shalat. Bahkan remaja dianggap sudah mandiri untuk membayarkan zakat meskipun secara finansial masih disokong oleh orangtuanya. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah swt dalam surat Al - Imran ayat 139 :

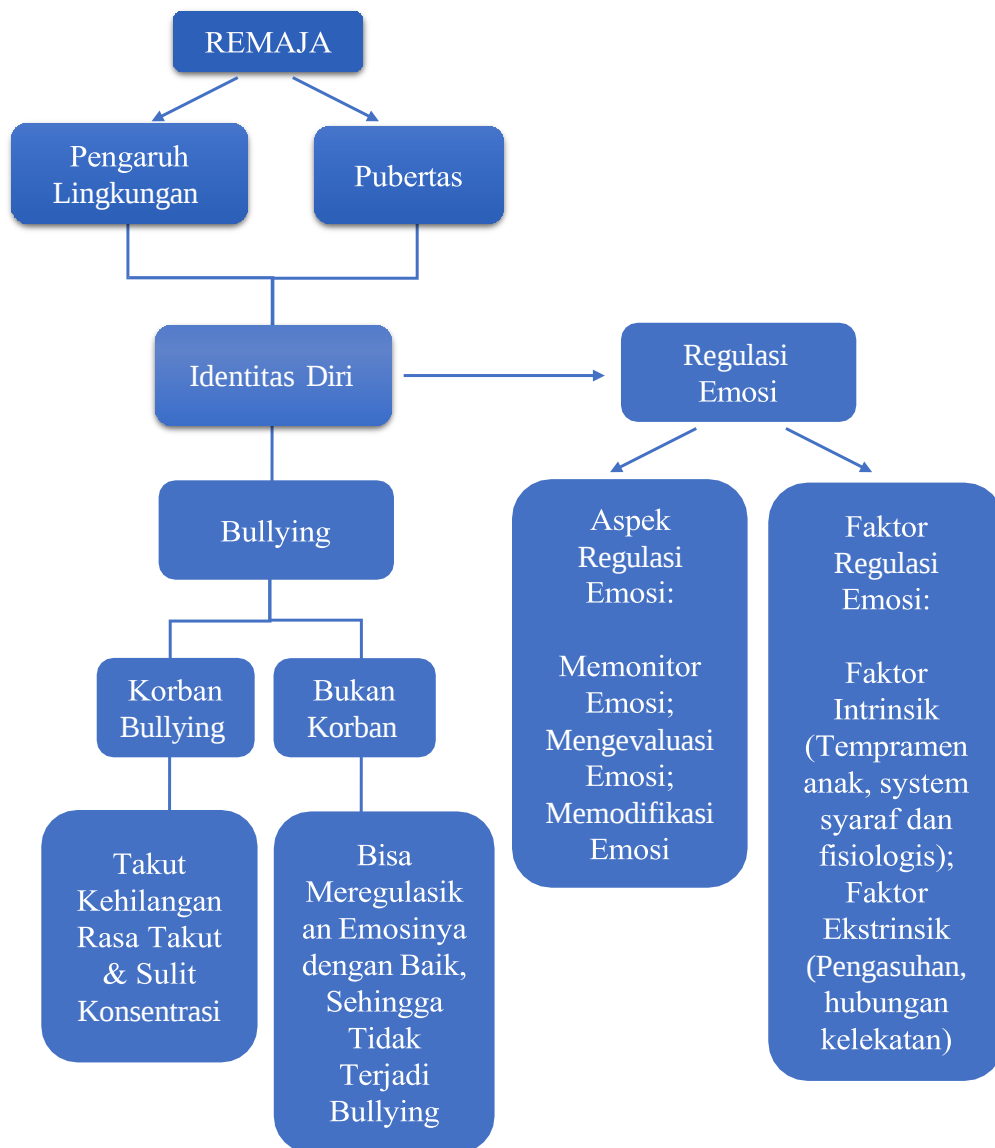
وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْغَالِبُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

Artinya : “Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”

Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim, 2016 setelah menjelaskan sunatullah dan bagaimana kesudahan orang-orang yang melanggar sunatullah tersebut, pada ayat ini Allah memberi motivasi agar kesedihan akibat kegagalan dalam perang Uhud tidak berkepanjangan. Dan janganlah kamu merasa lemah menghadapi musuh, dan jangan pula bersedih hati karena kekalahan dalam Perang Uhud, sebab kamu paling tinggi derajatnya di sisi Allah, jika kamu orang beriman dengan sebenar-benarnya.

D. Kerangka Konseptual

Gambar 1. Kerangka Konseptual



Pada masa remaja awal mengalami masa pubertas sehingga pada saat itu adanya perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja. Pada saat masa ini remaja sedang mencari identitas dirinya. Remaja bisa mencari identitas dirinya dari pengaruh lingkungannya, jika pengaruh lingkungan tersebut baik maka remaja akan mempunyai identitas diri yang baik. Begitu pula sebaliknya jika pengaruh lingkungan remaja tersebut kurang baik maka remaja dalam mencari identitas dirinya juga kurang baik. Identitas remaja yang kurang baik dapat menimbulkan perilaku *bullying* antar remaja (Yuliani et al., 2018). *Bullying* merupakan salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan menggunakan anak lain atau korban yang lemah darinya. *Bullying* mempunyai tiga bentuk yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik dan *bullying* mental/psikologis.

Karakteristik korban *bullying* adalah mereka yang penampilan perilakunya sehari – hari berbeda, ukuran tubuh kecil, lebih tinggi, atau lebih berat badannya dibandingkan kebanyakan anak atau remaja seusianya. Sedangkan karakteristik remaja pelaku *bullying* adalah hiperaktif, agresif, destruktif, menikmati dominasi atas anak atau remaja lainnya, cenderung pemarah, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi. Dampak dari perilaku *bullying* ini sendiri sangat banyak terutama bagi korbannya yaitu menjadikan rasa takut, merasa rendah diri, tidak mampu untuk bersosialisasi, kurang percaya diri dan menjadikan rasa cemas yang berlebihan (Wibowo et al., 2021). Adapun korban *bullying* tidak dapat bisa meregulasikan emosinya dengan baik. Apabila remaja

bisa meregulasikan emosi dengan baik maka tidak akan terjadi perilaku bullying didalam dirinya dan dapat mendapatkan identitas diri yang baik.

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Lubis & Dewi, 2017). Remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka. regulasi emosi mempunyai aspek yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, modifikasi emosi. Adapun faktor dan regulasi yaitu terdapat faktor intrinsic (temperamen anak dan system saraf dan fisiologis) dan faktor ekstrinsik (pengasuhan dan hubungan kelekatan).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang tidak hanya berfokus pada pengumpulan, analisis, dan menuliskan data, tetapi juga dapat fleksibel dan mengalir selama proses penelitian agar mendapatkan pemahaman mendalam terkait sebuah peristiwa (Herdiansyah, 2015). Penelitian kualitatif ialah prosedur penelitian yang hasil datanya deskriptif berupa kata-kata yang diarahkan pada latar dan individu secara menyeluruh (Gunawan, 2015). Penelitian kualitatif ialah penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek alami dan peneliti menjadi instrumen kunci. Penelitian kualitatif yang ditujukan untuk memperoleh pemahaman mendasar melalui pengalaman “tangan pertama”, laporan asli, dan catatan-catatan aktual. Penelitian kualitatif bersifat deskriptif analitik karena data yang diperoleh tidak dituangkan dalam bentuk angka.

Pendekatan yang digunakan adalah fenomenologis untuk menggali dan menggambarkan suatu arti dari pengalaman-pengalaman individu terkait fenomena yang akan diungkapkan (Herdiansyah, 2015). Studi Fenomenologi berusaha mengungkap, mempelajari dan memahami suatu fenomena dengan konteksnya yang khas dan unik yang dialami individu, maka dalam mempelajari dan memahaminya harus berdasarkan sudut pandang, paradigma, dan keyakinan langsung dari individu atau subjek yang mengalami (first hand experience)

(Smith, 2008). Penelitian dengan pendekatan fenomenologi berusaha mencari arti psikologis secara mendalam dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek (Smith, 2008). Studi Fenomenologi berupaya untuk memahami makna yang sesungguhnya dari suatu pengalaman dan menekankan pada kesadaran yang disengaja (*intentionality of consciousness*) yang berdasarkan pada ingatan, gambaran, dan makna serta dilakukan dalam situasi alami sehingga tidak ada batasan dalam memahami fenomena yang dikaji (Gunawan, 2015).

Penelitian fenomenologis melibatkan pengumpulan data melalui observasi partisipan untuk menggali fenomena esensial yang dialami oleh partisipan dalam kehidupan mereka (Rukin, 2019). Oleh karena itu, studi dengan pendekatan fenomenologis bertujuan untuk menguraikan makna pengalaman hidup mereka. Moleong menekankan bahwa fenomenologi tidak mengasumsikan bahwa peneliti memiliki pengetahuan tentang makna suatu hal bagi orang – orang yang menjadi subjek penelitian. Pendekatan fenomenologis dimulai dengan pendekatan yang sederhana, yaitu mengungkapkan makna dari hal yang diteliti. Fenomenologi berupaya untuk mengungkap, mempelajari, dan memahami fenomena beserta konteksnya yang khas dan unik yang dialami oleh individu, termasuk keyakinan yang mereka alami. Oleh karena itu, pemahaman fenomena ini harus didasarkan pada sudut pandang, paradigma, dan keyakinan langsung dari individu yang mengalami pengalaman tersebut sebagai subjek utama (*first-hand experiences*).

B. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian mencakup subjek dan lokasi kegiatan penelitian. Penentuan lokasi penelitian bertujuan untuk memudahkan dan mengklarifikasi tempat yang menjadi fokus penelitian. Lokasi penelitian juga dapat diidentifikasi sebagai tempat di mana penulis melakukan kegiatan penelitian. Dalam konteks ini, penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 8 Semarang.

C. Sumber dan jenis data

Dalam konteks penelitian ini, tipe data yang dibutuhkan melibatkan data primer (utama). Data primer merujuk pada informasi yang diperoleh langsung dari informan sebagai sumber utama pencarian informasi. Keterangan dan informasi dari data dikumpulkan langsung dari sumber pertama (Sugiyono, 2019). Data utama yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 8 Semarang.

1. Subjek penelitian

Subjek penelitian merujuk pada seseorang yang dianggap memiliki pengetahuan dan pemahaman mendalam terkait data, informasi, dan fakta terkait suatu objek penelitian. Dalam proses pemilihan subjek penelitian, pertimbangan utama melibatkan sejauh mana mereka telah terlibat dan berpartisipasi secara penuh dalam aktivitas yang sedang diselidiki, serta kesediaan mereka untuk memberikan informasi yang relevan. Subjek penelitian berfungsi sebagai sumberinformasi bagi peneliti, dan dalam konteks penelitian ini, Subjek penelitian adalah siswa

SMP Negeri 8 Semarang.

2. Karakteristik Subjek

Pemilihan partisipan dalam konteks penelitian ini mengadopsi metode Purposive Sampling, yang merupakan metode pengambilan sampel yang didasarkan pada karakteristik tertentu dimiliki oleh partisipan yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti secara sengaja memilih partisipan penelitian dan lokasi penelitian untuk mendalami fenomena sentral yang menjadi fokus penelitian, serta karakteristik yang relevan untuk menentukan partisipan penelitian, seperti:

1. Siswa SMP Negeri 8 Semarang
2. Usia anak SMP (12-15 tahun)
3. Korban bullying yang tertulis di catatan Guru BK dan tidak memiliki kondisi berkebutuhan khusus.

D. Teknik Pengumpulan Data

Terdapat beberapa data yang diperlukan dalam teknik pengumpulan data, diantaranya yaitu :

1. Wawancara

Wawancara merupakan metode pengumpulan data dan informasi yang melibatkan interaksi langsung dengan pihak yang memiliki kepentingan, dengan tujuan memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan. Wawancara adalah suatu pertemuan antara dua orang yang dilakukan untuk saling bertukar informasi dan ide melalui proses tanya jawab, dengan tujuan untuk merumuskan kesimpulan atau makna terkait

dengan topik tertentu (Sugiyono, 2015).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi terstruktur. Pilihan ini bertujuan untuk menyajikan pertanyaan secara terbuka, memungkinkan informan memberikan jawaban yang lebih luas dan beragam (Ruslan & Mahfund, 2017). Wawancara ini masuk dalam kategori in-depth interview, di mana subjek penelitian dapat memberikan jawaban secara bebas tanpa pembatasan, walaupun tetap berada dalam batasan tema yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Proses wawancara didokumentasikan melalui rekaman suara, kamera, dan catatan. Peneliti melakukan wawancara dengan guru, kepala sekolah, pelaku bullying, korban bullying di SMP Negeri 8 Semarang dan sebelumnya telah menyiapkan pertanyaan.

2. Observasi

Observasi merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara langsung mendatangi lapangan atau lokasi objek penelitian yang sedang diinvestigasi (Sugiyono, 2006). Cartwright mendefinisikan observasi sebagai suatu proses sistematis dalam pengamatan dan pencatatan perilaku. Proses observasi dilakukan secara sistematis dengan tujuan membuat keputusan, dan fokus pengamatan adalah perilaku yang diamati.

Dalam penelitian ini, dilakukan observasi partisipasi moderat Moderate Participation, yang mengindikasikan adanya keseimbangan

antara peran peneliti sebagai orang dalam dan orang luar. Dengan kata lain, pada tahap pengumpulan data, peneliti terlibat dalam observasi partisipatif, namun hanya terdapat sejumlah kegiatan tertentu.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara melihat dan menganalisis dokumen – dokumen yang dibuat oleh subjek maupun orang lain (Sugiyono, 2006). Data teknik dokumentasi diperoleh dari benda-benda tertulis seperti buku, peraturan, dokumen. Teknik dokumentasi dapat diperoleh pula melalui catatan, buku, transkrip yang diperoleh dari guru BK dan foto – foto pada saat wawancara.

E. Prosedur Analisis Data

Analisis data dalam rangka penelitian merupakan suatu teknik yang sulit, memerlukan kerja keras, pemikiran kreatif, dan tingkat pemahaman yang tinggi. Analisis data sebagai kegiatan evaluasi dalam suatu penelitian yang melibatkan pemeriksaan menyeluruh terhadap data yang berasal dari instrumen penelitian, termasuk catatan, dokumen, hasil tes, rekaman, dan sebagainya. Proses analisis data merupakan upaya untuk memberikan interpretasi terhadap data yang telah terkumpul dari hasil penelitian. Data yang telah terkumpul diorganisir, diklasifikasikan, dan disiapkan untuk analisis selanjutnya, yang pada akhirnya menghasilkan temuan-temuan dari lapangan. Peneliti melakukan analisis data berdasarkan hasil observasi, dan wawancara untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Langkah-langkah analisis data melibatkan persiapan data mentah seperti transkrip, catatan lapangan, dan pandangan peneliti, pembacaan menyeluruh terhadap data, pemberian kode, penyusunan tema dan deskripsi data, konstruksi tema, interpretasi, dan pemberian makna pada tema yang telah tersusun (Sugiyono, 2019)

Proses analisis data dalam penelitian ini mengadopsi model analisis Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). Model ini merupakan metode analisis penelitian fenomenologis dengan langkah-langkah sebagai berikut (Priadana & Sunarsi, 2021):

- a. Pengelolaan data yang telah terkumpul melibatkan pembuatan transkrip dari hasil wawancara.
- b. Peneliti membaca transkrip dengan teliti dan berulang kali, memberikan tanda atau kode pada setiap perubahan tekstur kalimat untuk mengidentifikasi unit-unit makna.
- c. Horisonalisasi melibatkan pemeriksaan transkrip wawancara dan identifikasi ucapan-ucapan informan yang relevan dengan tujuan penelitian.
- d. Pencarian unit-unit makna dilakukan dengan terus memperbarui dan

merevisi hasil pendanaan pada kolom horizontal.

- e. Deskripsi tekstural melibatkan penjelasan berdasarkan unit-unit makna yang telah diidentifikasi, serta deskripsi psikologis berdasarkan pernyataan asli informan. Deskripsi unit makna dan psikologis ini membentuk deskripsi tekstural.
- f. Pembuatan deskripsi struktural melibatkan penyisipan hasil interpretasi dari deskripsi psikologis yang telah dilakukan sebelumnya.
- g. Menemukan makna atau esensi dari pengalaman subjek melibatkan pencarian inti atau esensi berdasarkan keseluruhan unit makna, deskripsi psikologis, deskripsi tekstural, dan deskripsi struktural. Analisis data menggunakan Descriptive Phenomenology Analysis (DPA) untuk mengungkapkan secara rinci mengenai pemaknaan individu dalam dunia personal dan sosialnya.

F. Keabsahan Data

Verifikasi keabsahan data diperlukan untuk menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian ilmiah yang sah dan untuk menguji validitas data yang diperoleh. Metode utama penelitian ini adalah wawancara, dengan observasi sebagai metode pendukung. Menyajikan empat teknik pemeriksaan keabsahan data, yaitu uji Kredibilitas (kepercayaan), uji Transferabilitas (keteralihan), uji Dependabilitas (kebergantungan), dan uji Konfirmabilitas (kepastian) dalam konteks penelitian kualitatif (Moleong, 2006). Sebagai pelengkap pemeriksaan keabsahan data, peneliti menerapkan beberapa teknik,

termasuk:

a. Uji kredibilitas (keterpercayaan)

Data dapat dianggap teruji ketika hasilnya sejalan dengan pengalaman objek penelitian. Oleh karena itu, peneliti memanfaatkan metode triangulasi sebagai cara untuk memverifikasi keabsahan data. Triangulasi adalah pendekatan pengumpulan data yang mengintegrasikan informasi dari berbagai sumber, metode, dan waktu. Dengan demikian, peneliti melakukan pengecekan data dan membandingkan tingkat kesesuaian penelitian ini dengan menerapkan triangulasi metode. Hal ini dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan melalui berbagai teknik dalam penelitian, seperti hasil observasi dan wawancara.

b. Uji transferabilitas (keteralihan)

Dalam konteks penelitian kualitatif, transferabilitas digunakan sebagai metode untuk menguji validitas eksternal dengan maksud menemukan konsistensi informasi antara peneliti dan pembaca, sehingga dapat mendukung pengujian keabsahan data. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan informasi secara deskriptif tanpa mengurangi rincian dan sistematisasi dari hasil data.

c. Uji dependability (kebergantungan)

Dependabilitas dalam penelitian kualitatif mengacu pada faktor yang saling terkait dan perlu diperhatikan oleh peneliti. Dalam

pelaksanaannya, dapat dilakukan melalui audit yang dilakukan baik oleh peneliti sendiri maupun oleh pembimbing. Oleh karena itu, peneliti melakukan audit dengan berkonsultasi kepada pembimbing guna mengevaluasi secara menyeluruh pelaksanaan penelitian, sehingga dapat mengurangi kemungkinan adanya kesalahan dalam penulisan penelitian.

d. Uji konfirmabilitas (kepastian)

Merupakan suatu proses evaluasi, yang merupakan seleksi yang dilakukan oleh peneliti untuk mengonfirmasi temuan yang telah ditemukan. Konteks penelitian kualitatif, konfirmabilitas mencakup transparansi konsep, di mana peneliti bersiap untuk menjelaskan kepada publik mengenai proses dan kebijakan yang terdapat dalam penelitian tersebut, sehingga mereka dapat memahami hasil penelitian dengan jelas. Oleh karena itu, peneliti akan mencatat hasil data dengan cermat, meningkatkan keakuratan dalam penulisan untuk memastikan keandalan temuan.

G. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mendapatkan pembahasan yang terstruktur, peneliti perlu merancang sistematika penulisan dengan cermat, sehingga dapat menampilkan hasil penelitian secara efektif dan dapat dipahami dengan mudah. Sistematika penulisan ini terdiri dari lima bab dengan rincian sebagai berikut:

BAB I : Pada bab ini, merupakan awal bab yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, pembatasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

BAB II : Pada bab ini membahas teori-teori yang berkaitan dengan mahasiswa santri, kecerdasan sosial dan resiliensi.

BAB III : Pada bab ini membahas mengenai rancangan penelitian, sumber data, instrumen pengumpulan data, dan analisis data.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Peneliti melakukan penelitian, peneliti mendapatkan hasil penelitian pada bulan Februari 2025 dengan melakukan observasi dan wawancara dengan Ibu Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 8 Semarang. Hal tersebut dilakukan guna memperoleh informasi latar belakang dan permasalahan terkait kesesuaian subjek yang peneliti cari. Selanjutnya peneliti menyeleksi subjek sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini dengan cara ditunjukkan oleh Ibu Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 8 Semarang supaya dapat menjadi subjek dalam penelitian ini.

Peneliti menemukan beberapa subjek yang sesuai dengan kriteria yang menarik untuk dikaji dalam penelitian ini. Terdapat 4 subjek siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Semarang yang merupakan korban bullying dan yang sesuai dengan permasalahan yang dikaji. Berikut penjelasan dari masing-masing subjek yang sudah peneliti dapatkan untuk memudahkan pembaca dalam memahami situasi dari hasil penelitian:

1. Subjek I (RW)

Berdasarkan isian data dari subjek, diperoleh informasi bahwa subjek RW berusia 14 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Status subjek saat ini siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Semarang, subjek berasal dari Kota

Semarang. Subjek RW merupakan anak pertama dari dua bersaudara, subjek ini mendapatkan perlakuan bullying (perundungan) verbal dan psikologis.

2. Subjek II (MFA)

Berdasarkan isian data dari subjek, diperoleh informasi bahwa subjek MFA berusia 14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Status subjek saat ini siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Semarang, subjek berasal dari Kota Semarang. Subjek MFA merupakan anak tunggal, subjek ini mendapatkan perlakuan bullying (perundungan) fisik dan verbal.

3. Subjek III (LSF)

Berdasarkan isian data dari subjek, diperoleh informasi bahwa subjek LSF berusia 14 tahun dan berjenis kelamin laki-laki. Status subjek saat ini siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Semarang, subjek berasal dari Kota Semarang. Subjek LSF merupakan anak kedua dari dua bersaudara, subjek ini mendapatkan perlakuan bullying (perundungan) verbal dan fisik.

4. Subjek IV (MIV)

Berdasarkan isian data dari subjek, diperoleh informasi bahwa subjek MIV berusia 14 tahun, berjenis kelamin laki-laki. Status subjek saat ini siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Semarang, subjek berasal dari Kota Semarang. Subjek MIV merupakan anak pertama dari dua bersaudara, subjek ini mendapatkan perlakuan bullying verbal dan fisik.

Tabel Identitas Subjek

Subjek	Usia	Jenis kelamin	Kelas	Perlakuan Bullying
Subjek I (RW)	14 tahun	Perempuan	VIII	Verbal dan psikis
Subjek II (MFA)	14 tahun	Laki- laki	VIII	Verbal dan fisik
Subjek III (LSF)	14 tahun	Laki- laki	VIII	Verbal dan fisik
Subjek IV (MIV)	14 tahun	Laki- laki	VIII	Verbal dan fisik

B. Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam proses penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik Descriptive Phenomenological Analysis (DPA). Terdapat tujuh tahapan dalam proses analisis data menggunakan DPA menurut (Kahija, 2017) yaitu : membaca transkrip pengalaman partisipan berulang kali, mengambil transkrip dan dipisah menjadi unit makna kemudian mendeskripsikan dengan kata-kata sendiri, membuat deskripsi psikologis, membuat deskripsi struktural, yaitu penjelasan tentang unit makna atau gambaran psikologis yang diciptakan oleh peneliti, menemukan tema-tema dari deskripsi struktural, membuat sintesis tema, dan yang terakhir menemukan tema utama atau esensi. Setelah itu peneliti dapat melanjutkan ke proses analisis data.

C. Hasil Interpretasi Data

Menurut (Gross et al., 2006) regulasi emosi adalah cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut. Regulasi emosi juga merupakan kemampuan seseorang untuk meningkatkan atau menjaga dorongan emosi seseorang yang juga mempunyai peranan yang mendasar pada perkembangan sosial, afeksi dan emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negatif dan

positif. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya adalah marah, takut dan sedih.

Seseorang yang dapat meregulasikan emosi dengan baik perlu adanya aspek yang dipelajari. Aspek-aspek kemampuan regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007) terdiri dari:

a. Memonitor Emosi (*emotions monitoring*)

Aspek memonitor emosi dapat dilihat dari beberapa indikator, seperti bertahan dalam situasi yang sulit dan mekanisme pertahanan diri berupa *help-seeking behavior*. Regulasi emosi dengan memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menanamkan setiap emosi yang muncul.

1.1 Bertahan dalam situasi sulit

Tema ini terdiri dari berbagai bentuk perilaku, antara lain: tidak mengeluh, tahan terhadap cobaan, tetap tegar, tabah dalam menghadapi musibah, tidak menggerutu, tidak mengomel, bisa menahan rasa sakit, menahan diri di situasi tak nyaman/tak sesuai harapan. Berikut adalah ungkapan pengalaman subjek yang terkait dengan tema bertahan dalam situasi sulit.

“Eee... gimana ya eee.... Tiba- tiba gak suka terus didiemin tanpaalesan gitu kak, aku juga bingung kenapa. Tapi aku Cuma diem aja gamau nanya. Takut malah dimarahin kalau nanya.” (S1.RW.7)

“Kayak, gimana ya mbak... eee.. kaya gimana ya... kan kita ni main ni main lempar lemparan sepatu kan tiba tiba ni ada sepatu di atas meja saya, yaudah to saya lemparin ke temen saya. Nah, tiba tiba ni ada kejadian mbak sepatu nya tu.. apa tu... kena proyektor yang ada di atas, nah saya tu nggak mengaku. Terus di panggil ke BK semua mbak kena semua.” (SIII.LSF.50)

“Enggak, saya sebenarnya itu di suruh temen saya mbak. Terus akhirnya di suruh manggil orang tuanya untuk ke sekolah.” (SIII.LSF.52)

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu dalam bertahan dalam situasi yang sulit. Untuk

melewati situasi yang sulit perlu adanya proses yang terjadi didalam diri seperti perasaan dan pikiran. Sehingga mampu untuk bertahan dalam situasi yang sulit.

1.2 Mekanisme pertahanan diri berupa *Help-seeking Behavior*

Tema ini membahas mengenai bagaimana pertahanan diri yang dilakukan oleh subjek, terdapat satu subjek melakukan pertahanan diri dengan cara melaporkan suatu kejadian yang dialami oleh subjek pada guru BK. Pertahanan diri tersebut merupakan bentuk pertahanan diri *Help-seeking Behavior*. Pertahanan Diri *Help-seeking Behavior* adalah perilaku seseorang yang mencari bantuan atau dukungan dari orang lain atau sumber daya lainnya untuk mengatasi suatu masalah atau kesulitan yang dihadapi.

“Engga kak, aku selalu sabar kalau temen temen pada bully aku. Aku nggak pernah ngebales mereka. Aku Cuma bilang biasanya sama guru BK kalau aku di bully lagi, terus aku ngasih tau di apain aja kak.” (SIV.MIV.78)

Hal ini juga didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki mekanisme pertahanan diri berupa *Help-seeking Behavior* hal ini terlihat dari sikap seseorang yang mencari bantuan dari orang lain. Hasil temuan ini membuktikan bahwa regulasi emosi mampu untuk bertahan dan membutuhkan orang lain untuk bantuan.

b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Aspek mengevaluasi terbagi menjadi dua temuan yakni mekanisme pertahanan diri berupa represi dan menerima kenyataan dengan sabar. Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti

kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam.

1.3 Mekanisme pertahanan diri represi

Tema ini membahas mengenai pertahanan diri yang dilakukan oleh subjek, terdapat empat subjek yang melakukan pertahanan diri dengan cara diam. Subjek tidak melakukan penyerangan balik terhadap pelaku bullyin. Pertahanan diri tersebut merupakan bentuk pertahanan diri represi. Pertahanan Diri Represi adalah mekanisme pertahanan diri yang melibatkan pengabaian atau penyangkalan terhadap pikiran, perasaan, atau kenangan yang tidak nyaman atau berbahaya. Dalam hal ini, diam dapat dianggap sebagai cara untuk mengabaikan atau menyangkai perasaan atau pikiran yang tidak nyaman. Definisi meregulasikan emosi menurut responden yang terkait dengan pertahanan diri terlihat pada ungkapan pengalaman dibawah ini:

“Yaudah kalau emosi aku Cuma diem kak” (SLRW.121)
*“Ya itu tadi kak aku Cuma diem di biarin aja orang kayak gitu
buat apa aku ladein malah bikin tambah emosi aku nanti.”*
(SIL.MFA.151)

Hal ini searah dengan hasil observasi yang sudah dilakukan, informan tidak melakukan penyerangan balik kepada pelaku bullying. Pertahanan diri tersebut merupakan pertahanan diri represi.

1.4 Menerima kenyataan dengan sabar

Tema ini terdiri dari beberapa perilaku, antara lain: menerima keadaan, menerima realitas, menerima nasib, sabar, ikhlas

menghadapi ujian, menyikapi dengan lapang hati, ikhlas menerima dan menghadapi permasalahan. Tema menerima kenyataan tersebut terungkap pada pengalaman beberapa orang subjek, antara lain:

“Eee.. kalau sedih nggak sih kak, marah kadang kalau temen temen suka ngeledekin. Terus aku juga kadang takut kalau tiba tiba temen temen pada di diemin, tapi sekarang udah nggak pernah takut. Jadi aku nerima aja kak.”
(SI.RW.113)

“Sabar kak, terus aku seringnya diem og mending aku main game bola aja di HP kalau nggak ya aku ngobrol sama temen yang baik kak, biar nggak emosi.” (SII.MFA.163)

“Engga kak, aku selalu sabar kalau temen temen pada bully aku. Aku nggak pernah ngebales mereka. Aku Cuma bilang biasanya sama guru BK kalau aku di bully lagi, terus aku ngasih tau di apain aja kak.” (SIV.MIV.78)

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang telah dilakukan, informan menerima keadaan, menerima realistis, ikhlas, menerima dalam menghadapi permasalahan. Sehingga pada informan sudah bisa menerima semuanya dengan bersabar.

c. **Modifikasi emosi (*emotions modifications*)**

Aspek modifikasi emosi terdapat dua temuan tema yaitu mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan perhatian (*Diversion*) dan mekanisme *self care* berupa *social withdraw*. Aspek ini digunakan untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas dan marah (Gross, 2006)

1.5 Mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan perhatian (*Diversiion*)

Tema ini membahas mengenai bagaimana pertahanan diri yang dilakukan oleh subjek, terdapat subjek yang melakukan pertahanan diri dengan cara mengalihkan perhatian bermain game online di HP. Pertahanan diri *Diversiion* merupakan mekanisme pertahanan diri yang melibatkan pengalihan perhatian dari masalah atau stress ke aktivitas

lain yang lebih menyenangkan atau tidak berbahaya.

“Aku diem aja mbak main game di hp” (SIII.LSF.90)

Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang sudah dilakukan, informan melakukan pertahanan diri dengan cara mengalihkan perhatian bermain game online di Hp. Pada saat melakukan observasi informan memang lebih sering melakukan aktivitas bermain Hp dari pada bermain dengan teman-teman.

1.6 Mekanisme *self care* berupa *social withdrawl*

Tema ini membahas mengenai bagaimana subjek melakukan perilaku bersosial dilingkungan rumahnya. Keempat subjek menceritakan bahwa dirinya jika dirumah tidak bermain dengan temannya, melainkan subjek memilih untuk diam dirumah. Perilaku tersebut merupakan bentuk dari penyesuaian diri berupa sosial Withdrawl. Sosial Withdrawl (penarikan diri sosial) merupakan suatu kondisi dimana seseorang menghindari atau menarik diri dari interaksi sosial dengan orang lain. Tema sosial withdrawl tersebut terungkap pada pengalaman beberapa orang subjek, antara lain:

“Jarang sih, lebih suka dirumah” (SIRW.103)

“Enggak, mainnya sama adek dirumah” (SII.MFA.136)

“Malu, mainnya dirumah aja” (SII.MFA.138)

“Iya mbak, tapi jarang sii. Karena pada masih kecil tetangganya”

(SIII.LSF.78)

“Enggak, soalnya sama orangtua nggak di bolehin main”

(SIV.MIV.64)

Hal tersebut di buktikan dengan hasil observasi yang sudah dilakukan. Informan lebih memilih berada dirumah dibandingkan bermain dengan temannya yang berada di lingkungan rumahnya.

D. Pembahasan

1. Temuan Penelitian

Selain itu, peneliti membahas mengenai tema yang telah ditemukan dari hasil wawancara subjek. Tema yang pertama adalah **Bertahan Dalam Situasi Sulit**, dimana subjek menceritakan bagaimana dia bertahan pada saat mengalami bullying oleh temannya. Tema ini terdiri dari berbagai bentuk perilaku, antara lain: tidak mengeluh, tahan terhadap cobaan, tetap tegar, tabah dalam menghadapi musibah, tidak menggerutu, tidak mengomel, bisa menahan rasa sakit, menahan diri di situasi tak nyaman/tak sesuai harapan. Selanjutnya, tema yang kedua yaitu **Mekanisme Pertahanan Diri Berupa Represi**, tema ini menjelaskan dimana subjek melakukan pertahanan diri dengan cara diam. Subjek tidak melakukan penyerangan kembali terhadap pelaku bullying.

Tema berikutnya merupakan **Pertahanan Diri Berupa Pengalihan Perhatian (Diversion)**, terdapat satu subjek yang melakukan pertahanan diri dengan cara mengalihkan bermain game online di HP. Pertahanan diri ini merupakan mekanisme pertahanan diri yang melibatkan pengalihan perhatian dari masalah atau stress ke aktivitas yang lain yang lebih menyenangkan dan tidak berbahaya. Tema selanjutnya yaitu, **Mekanisme Pertahanan Diri Berupa Help-seeking Behavior**. Terdapat salah satu subjek yang melakukan pertahanan diri dengan cara melaporkan sesuatu ke guru BK, pertahanan diri tersebut merupakan bentuk pertahanan diri Help-seeking Behavior.

Tema selanjutnya adalah **menerima kenyataan dengan sabar**, tema ini terdiri dari beberapa perilaku, antara lain: menerima keadaan, menerima realitas, menerima nasib, sabar, ikhlas menghadapi ujian, menyikapi dengan lapang hati, ikhlas menerima, dan menghadapi permasalahan. Tema yang terakhir adalah **Mekanisme Self Care berupa Sosial Withdrawl**, keempat subjek menceritakan bahwa dirinya jika dirumah tidak bermain dengan temannya, melainkan subjek lebih memilih untuk diam dirumah. Perilaku tersebut merupakan bentuk penyesuaian diri berupa Sosial Withdrawl.

Kemudian peneliti akan membahas deskripsi regulasi emosi masing-masing subjek menggunakan ke tujuh aspek dari (Gross & Thompson,2007). Aspek pertama adalah memonitor emosi, Subjek I (RW) memonitor emosi dengan diam dan tidak mengungkapkan emosinya. Subjek II (MFA) juga memonitor emosinya dengan perasaan yang sedih diam, subjek tidak mau emosi yang berlebihan. Begitu pun dengan Subjek III (LSF), Subjek IV (MIV) kedua subjek tersebut memonitor emosi dengan perasaan yang diam dan tidak membalas dengan perasaan emosi.

Aspek selanjutnya adalah mengevaluasi emosi, Subjek I (RW) mengatakan bahwa subjek kecewa namun subjek bisa mengontrolnya dengan tidak emosi jika tidak ada yang mengganggu subjek, namun jika ada teman yang mengganggu subjek maka subjek akan terbawa emosi. Subjek mengatakan bahwa emosi nya itu diam, sehingga teman yang membuat subjek emosi pun tidak tahu bahwa

subjek sedang emosi. Subjek II (MFA) mengalami perasaan kesedihan dan kekecewaan, subjek mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak dan subjek berusaha selalu sabar. Subjek III (LSF) mengalami perasaan kemarahan, kesedihan, dan kecewa. Subjek mampu menerima perasaan tersebut tanpa menolak dengan emosi, subjek berusaha menyeimbangkan emosi dengan diam. Selanjutnya Subjek III (LSF) juga mengalami perasaan kesedihan dan kecewa namun dia mampu menerima perasaan tersebut sehingga subjek hanya diam tidak membalasnya. Subjek IV (MIV) juga mengalami perasaan yang sama yaitu emosi negatif seperti kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan. Namun, kedua subjek mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut. Sehingga kedua subjek tersebut hanya diam tidak membalasnya.

Aspek yang terakhir adalah modifikasi emosi, Subjek I (RW) subjek memodifikasi emosi dengan cara dia bermain HP, kemampuan ini membuat terus berjuang menghadapi masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar. Subjek II (MFA) mengubah emosi dengan cara dia bermain game bola, mengobrol dengan teman yang lain. Kemampuan tersebut membuat subjek tidak mudah putus asa. Subjek III (LSF), Subjek IV (MIV) mengubah emosi dengan cara dia bermain game online agar tidak terlarut dalam emosi. Kemampuan subjek membuat bertahan dalam masalah dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korban bullying mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi mereka. Mereka mengalami

kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka, yang dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental dan fisik. Pada subjek I (RW) mengalami kesulitan mengenali dan memahami emosinya. Subjek tidak dapat membedakan emosi positif dan negatif. Subjek merasa kurang percaya diri, takut, dan minder. Namun, dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif, seperti memonitor emosi dan mengevaluasi emosi subjek dapat mengurangi dampak negatif dari bullying. Strategi emosi yang digunakan oleh subjek adalah memonitor emosi, subjek memantau emosi dan mengenali kapan subjek merasa sedih, marah dan takut. Subjek juga menggunakan strategi mengevaluasi emosi, subjek mengevaluasi emosi dan memahami bahwa emosi mereka tidak selalu rasional dan tepat. Hal tersebut seperti yang telah dijelaskan oleh Gross dan Thompson (2007) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

Subjek II (MFA) mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi akibat bullying. Sehingga dampak yang didapatkan oleh subjek ialah menjadi kurang percaya diri, sedih dan kecewa. Namun, dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif subjek dapat mengurangi dampak negatif dari bullying. Strategi emosi yang digunakan subjek adalah modifikasi emosi, Subjek juga menggunakan strategi mengevaluasi emosi dan memahami bahwa emosi subjek tidak selalu rasional atau tepat. Hal tersebut seperti yang dijelaskan oleh Cote Hidge (2011) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat diprediksi oleh kemampuan kognitif dan emosi.

Pada subjek III (LSF) juga mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi mereka akibat bullying. Subjek merasa kurang percaya diri, takut dan minder. Namun, dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang efektif subjek dapat mengurangi dampak negatif dari bullying. Strategi regulasi emosi yang digunakan subjek adalah memonitor emosi, subjek memantau emosi dan mengenali kapan subjek merasa sedih, marah, dan takut. Subjek juga menggunakan modifikasi emosi, subjek mengubah emosi dengan cara bermain game online dan subjek memilih untuk mengobrol dengan temannya. Hal tersebut seperti penelitian terdahulu yang dijelaskan oleh Gross dan Jazaieri (2014) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Selain itu, penelitian oleh Pennebaker dan Evans (2014) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat diprediksi oleh kemampuan kognitif dan emosi.

Pada subjek terakhir, subjek IV (MIV) juga mengalami kesulitan dalam mengatur dan mengelola emosi mereka akibat bullying seperti keempat subjek yang lain. Sehingga subjek merasa kurang percaya diri, takut dan minder. Namun, dengan menggunakan strategi regulasi memonitor emosi, subjek dapat memantau dan mengenali kapan subjek harus merasa sedih, marah dan takut. Selain itu subjek juga menggunakan strategi regulasi emosi mengevaluasi emosi, subjek memahami dan mengevaluasi bahwa emosinya tidak selalu rasional atau tepat. Hal tersebut seperti penelitian terdahulu oleh Gross dan Jazaieri (2014) menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

2. Dinamika psikologis regulasi emosi pada korban bullying

Setelah memaparkan keseluruhan hasil penelitian masing-masing subjek mengenai gambaran regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang, kemudian peneliti melakukan analisis data hasil penelitian dan memaparkan regulasi emosi pada masing-masing subjek secara utuh. Peneliti menggunakan aspek regulasi emosi menurut (Gross & Thompson, 2007) dalam menggambarkan regulasi emosi korban bullying pada remaja awal di SMP Negeri 8 Semarang. Regulasi emosi adalah cara individu untuk menentukan emosi apa yang dirasakan, kapan emosi tersebut dirasakan dan bagaimana mengekspresikan dan mengetahui emosi tersebut (Gross et al., 2006). Aspek yang harus dimiliki individu hingga dikatakan bisa meregulasikan emosi adalah Memonitor emosi (emotions monitoring), Mengevaluasi emosi (emotions evaluating), Modifikasi emosi (emotions modifications).

Hasil penelitian menunjukkan jika kelima subjek mampu meregulasikan emosi dengan cukup baik. Saat ini, kelima subjek sudah mampu meregulasikan emosi dengan baik, sabar, tidak mudah marah apabila subjek sedang mengalami bullying oleh temannya. Namun, dampak tersebut membuat kelima subjek menjadikan murid yang pasif apabila berada di kelas. Kelima subjek jika berada di kelas cenderung diam dan memiliki rasa kurang percaya diri yang tinggi. Dampak yang timbul meliputi aspek psikologis, sosial dan akademik.

Regulasi emosi korban bullying menimbulkan dampak psikologis yang besar bagi subjek. Subjek I (RW) merasa kurang percaya diri yang sangat besar, takut dan subjek merasakan minder. Hal ini dikarenakan subjek selalu di kucilkan oleh teman sekelasnya. Begitu juga dengan subjek II (MFA) yang merasa kurang percaya diri dan sedih akibat bullying yang sudah dilakukan oleh temannya. Subjek ini merasa sangat kurang percaya diri karena dia menjadi korban bullying sejak kelas VII. Pada subjek III (LSF) timbul perasaan kurang percaya diri, minder, takut, tidak merasa aman dan nyaman saat berada di sekolah. Subjek merasa takut apabila dia tidak mengikuti perintah temannya. Subjek hanya diam dan menerima perilaku tersebut. Subjek IV (MIV) merasakan sedih, kurang percaya diri, minder, dan takut. Subjek ini sering kali mengalami bullying oleh teman-temannya, hampir setiap hari subjek mendapat perlakuan yang kurang baik dari teman-temannya.

Dampak sosial juga dirasakan masing-masing subjek setelah terjadinya bullying. Subjek I (RW) menjadi banyak diam, menyendiri dan malas berkomunikasi dengan orang-orang disekitarnya. Hal ini dikarenakan bullying yang dirasakan sangat mendalam sehingga subjek memilih untuk sendiri. Di dalam lingkungan rumah pun subjek juga memilih main dirumah dibandingkan main bersama teman-temannya. Hal serupa juga dirasakan subjek II (MFA) merasa kecewa dengan lingkungannya yang selalu berperilaku tidak baik terhadap subjek.

Hingga dilingkungan rumah pun subjek jarang bermain dengan teman-temannya. Subjek III (LSF) faktor sosial tidak terlalu berdampak pada dia di karenakan subjek selalu fokus bermain game online (FF,ML) Subjek merasa masih mempunyai teman online jika melakukan mabar game. Subjek IV (MIV) sangat merasakan kecewa, banyak diam , menyendiri karena lingkungan subjek juga tidak mendukung subjek untuk berteman. Lingkungan dirumah pun subjek juga tidak bisa bersosial, kerena dilarang orang tuanya untuk keluar rumah.

Dampak akademik juga di rasakan keempat subjek ole Subjek I (RW), Subjek II (MFA), Subjek III (LSF), Subjek IV (MIV) Keempat subjek merasakan dampak negatif seperti menurunnya motivasi dan fokus belajar karena rasa kurang percaya diri yang tumbuh. Selain itu prestasi kelima subjek juga menurun, menjadi pasif pada saat pembelajaran, tidak berani bertanya jika belum faham dengan materi dan jadi faktor enggan berangkat ke sekolah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menemukan bahwa korban bullying mempunyai regulasi emosi yang beragam dalam sifat internal dalam dirinya menunjukkan penyesuaian diri yang baik. Subjek mampu bertahan dalam situasi yang sulit jika mendapatkan perlakuan bullying, subjek mempunyai pertahanan diri berupa Represi dimana subjek melakukan pertahanan diri dengan cara diam dan tidak melakukan penyerangan balik terhadap pelaku bullying. Selain itu, subjek mempunyai mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan perhatian (Diversion), subjek melakukan pertahanan diri dengan cara mengalihkan perhatian dengan bermain game online di *handphone*.

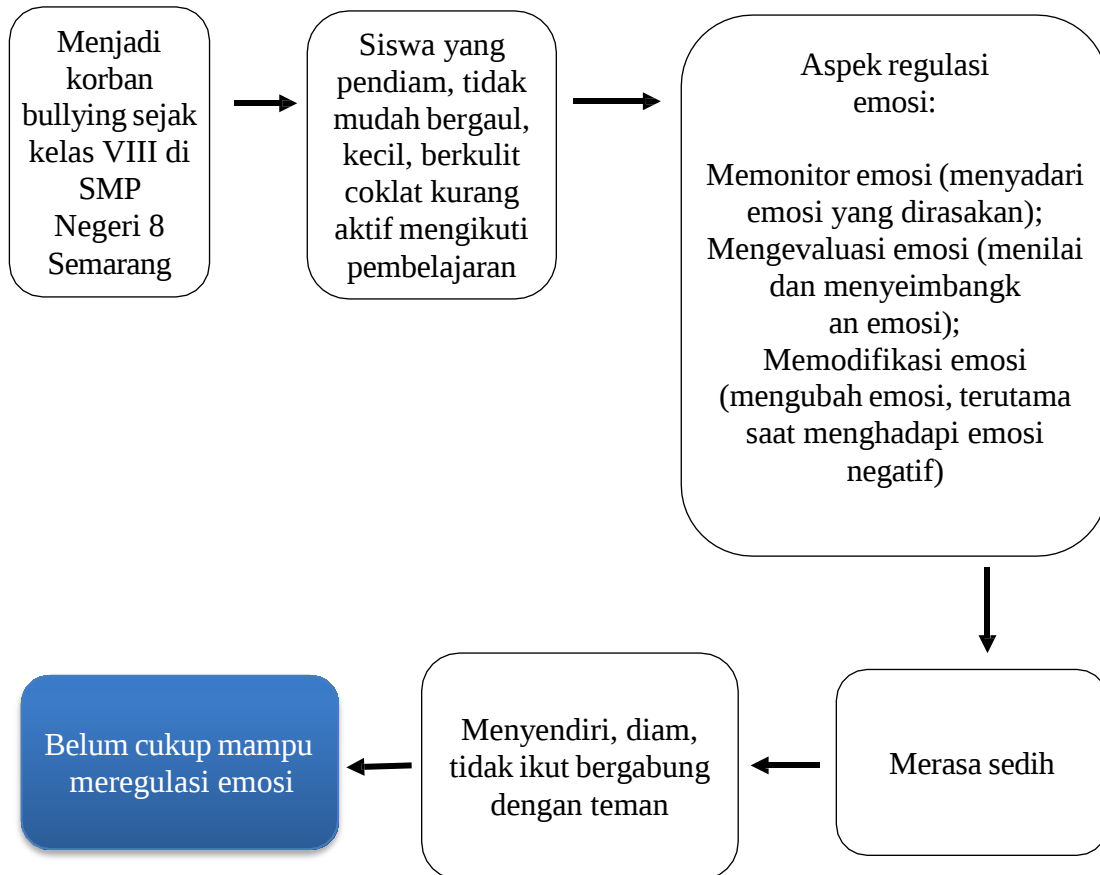
Subjek juga mempunyai pertahanan diri berupa Help-seeking Behavior,

terdapat subjek yang melakukan pertahanan diri dengan cara melaporkan suatu kejadian yang dialami oleh subjek pada guru Bimbingan Konseling. Selain itu, subjek juga mampu menerima kenyataan dengan sabar, bisa menerima keadaan, ikhlas dalam menghadapi ujian, menyikapi dengan lapang hati, ikhlas menerima dan menghadapi permasalahan.

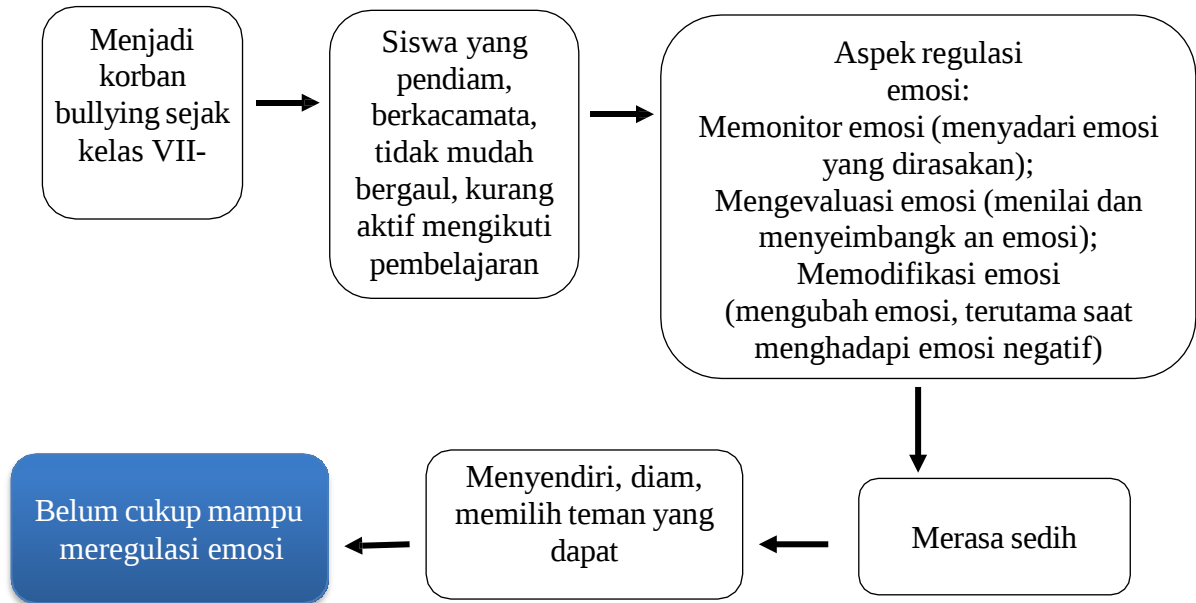
Dalam hal sikap dan perilaku interaksi sosial subjek terdapat masalah yang harus diperbaiki yaitu Mekanisme Self Care berupa Sosial Withdrawl, perilaku interaksi sosial subjek yang memilih untuk dirumah tidak bermain dengan temannya. Sosial Withdrawl ini suatu kondisi dimana seseorang menghindari atau menarik diri dari interaksi sosial dengan orang lain.

Hal tersebut terdapat pada penelitian terdahulu oleh Lisa Feldman Barrett (2006) Lisa Feldman Barrett, seorang Psikolog dan neuroscientist, menjelaskan bahwa regulasi emosi kurang baik dapat disebabkan oleh interaksi sosial yang kurang. Menurutnya interaksi sosial yang baik dapat membantu mengatur emosi dan meningkatkan regulasi emosi. Jaak Panksepp (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi kurang baik dapat disebabkan pengalaman sosial yang kurang.

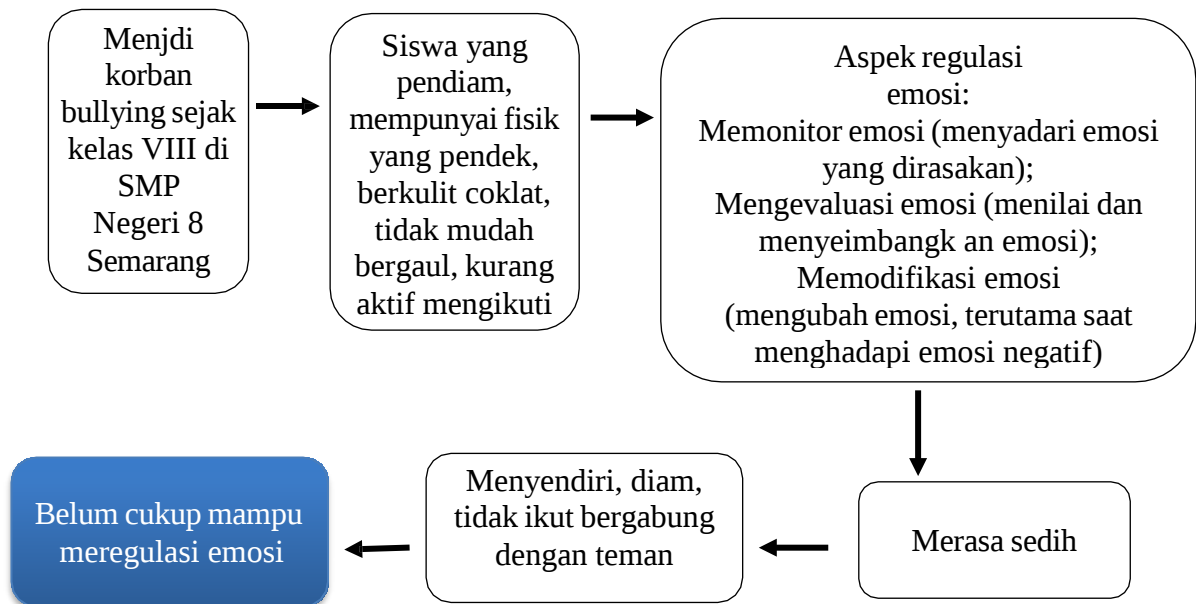
Gambar 2. Skema Regulasi Emosi Subjek I



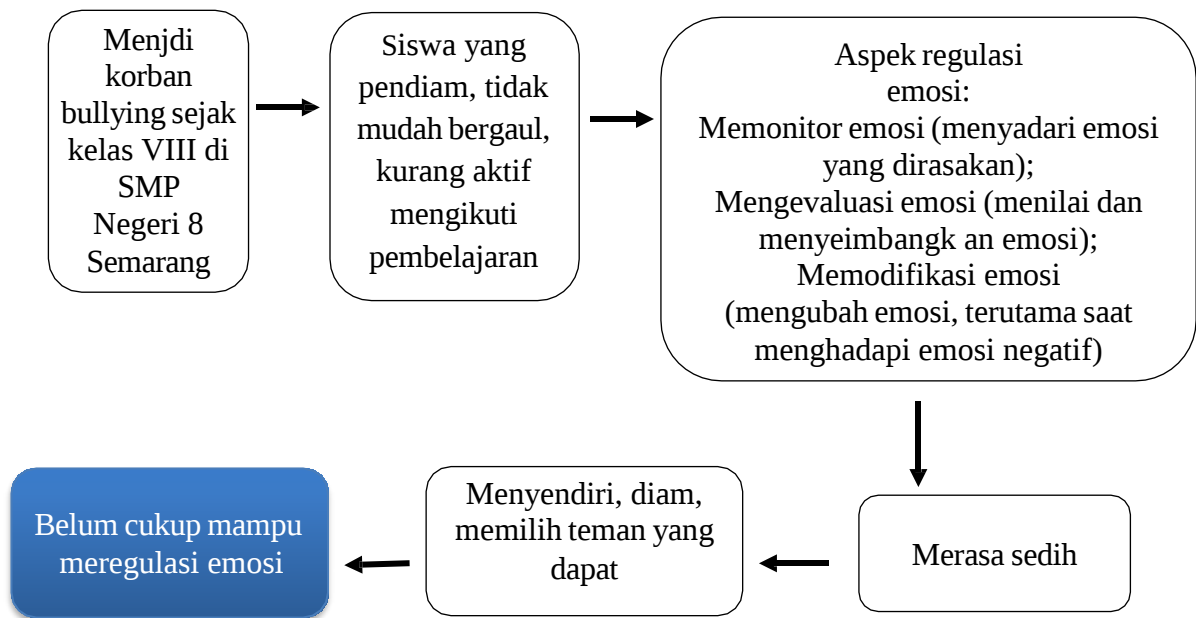
Gambar 3. Skema Regulasi Emosi Subjek II



Gambar 4. Skema Regulasi Emosi Subjek III



Gambar 5. Skema Regulasi Emosi Subjek IV



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan oleh peneliti pada pembahasan sebelumnya, diperoleh mengenai gambaran regulasi emosi korban bullying pada kelima subjek yang merupakan siswa dari SMP Negeri 8 Semarang sebagai berikut:

a) Subjek I (RW)

Subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, namun masih memerlukan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi subjek. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran yang tinggi tentang emosi mereka dan dapat mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengatasi emosi negatif.

b) Subjek II (MFA)

Subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, namun masih memerlukan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

c) Subjek III (LSF)

Subjek memiliki kemampuan regulasi yang baik, namun masih memerlukan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi strategi emosi yang efektif untuk mengatasi emosi negatif.

d) Subjek IV (MIV)

Subjek memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, namun masih memerlukan dukungan dan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan regulasi mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek memiliki kesadaran yang tinggi tentang emosi dan subjek dapat mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang efektif untuk mengatasi emosi negatif.

Dalam penelitian ini, tentunya terdapat suatu keterbatasan mengingat peneliti yang masih pada tahap awal dalam melakukan penelitian besar seperti skripsi ini. Keterbatasannya adalah mengenai proses penggalan data dan eksplorasi teori. Peneliti menyadari masih banyak aspek-aspek penting lainnya yang belum terungkap dalam penelitian ini. Proses penggalan data yang melibatkan beberapa metode dan penjelasan menggunakan teori secara lebih luas akan memperkaya penemuan pada penelitian selanjutnya.

B. Saran

Terdapat beberapa saran dari peneliti guna keberlanjutan penelitian ini yang lebih baik, meliputi:

1. Bagi Mahasiswa

Mampu menjalani kehidupan dengan lebih positif dan semangat dalam mencapai segala tujuan di kehidupan saat ini.

2. Bagi Keluarga

Mampu saling memberi dukungan psikologis yang lebih baik lagi agar tercipta suasana yang hangat sehingga dapat berdampak baik pada kesehatan mental.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian tentang regulasi emosi lebih kompleks mengenai faktor-faktor yang dapat menyumbang proses regulasi emosi korban bullying pada remaja awal untuk mengetahui bagaimana dinamika psikologisnya secara lebih luas dan lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan. *Universitas Medan Area*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual*. Alwi, S. (2018). *Perkembangan Religiusitas Remaja*.
- Amanda, M. P., Humaedi, S., & Santoso, M. (2017). Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja. *Jurnal Penelitian & PPM*, 339–345.
- Amin, M. (2018). Pengaruh Bullying Terhadap Perilaku Belajar Pai Siswa Kelas Xi Smk Bishri Syansuri Denanyar Jombang. *IAIN Kediri*.
- Apsari, F., & Prihartanti, N. (2013). Hubungan Antara Harga Diri dan Disiplin Sekolah Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja. *Universitas Muhammadiyah Surakart*.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VII). Rineka Cipta.
- Baiti, N. F., & Setiawati, D. (2020). *Studi Tentang Regulasi Emosi Pada Peserta Didik Korban Bullying di SMP Negeri 58 Surabaya*. 189–198.
- Batubara, A. (2017). *Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying di SMK Swasta PAB 12 Saentis Percut Sei Tuan Medan*.
- Coloroso, B. (2003). *Penindas, Tertindas, dan Penonton; Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah hingga SMU*. Serambi Ilmu Pustaka.
- Diajeng, H., Indari, & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK

- Korban Bullying di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*, 1(1).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1).
- Diti, N. E., & Cahaya, K. (2016). Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islam*, 01.
- Dwipayanti, Surya, I. A., & Indrawati, K. R. (2014). Hubungan Antara Tindakan Bullying dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2).
- Dwityaputri, Y. K., & Sakti, H. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal EMPATI*, 4(2).
- Eliasa, E. I. (2013). *Kenakalan Remaja: Penyebab & Solusinya*.
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*.
- Fahrunisa, A. R. (2022). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12–22.
- Fhadila, K. D. (2017). Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 2(2).
- Giovani, S., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2021). Efektivitas Art Therapy Metode Ganim Dalam menurunkan Tingkat Disregulasi Emosi pada Siswa SMA yang Menjadi Korban Bullying. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1).

- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington DC.
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and Empirical FoundationsConceptual and Empirical Foundations.
- Hanbook of Regulation Emotion Second Edition*, 20.
- Gross, James J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, James J, Richards, J. M., & John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*. Gross, & Thompson. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Gunarsa, S. ., & Gunarsa, Y. S. . (2001). Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga. *BGunarsa*,
- S. ., & Gunarsa, Y. S. . (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, Dan Keluarga*. BPK Gunung Mulia, 103–125.*PK Gunung Mulia*, 103–125.
- Gunawan, I. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Bumi Aksara.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hendrikson. (2013). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi*. Gramedia Pustaka Utama. Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Salemba Humanika. Hidayati, N. (2012). Bullying pada Anak: Analisis dan Alternatif Solusi. *Jurnal Insan*, 14(1).
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*.
- Izzaturrohman Izzaturrohman, N. M. (2018). Peningkatan Resilensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora*.
- Jannah, M. (2017). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Jelita, N. S. D., Iin, P., & Aniq, K. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Anak. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 232–240.
- Julistia, R., Muna, Z., Anastasya, Y. A., Natasya, A., & Husna, M. (2024). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Diversita*.
- Kamaluddin, A. (2022). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif: Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground. *UIPM Journal*.
- Kanda, A. S., & Rosullya, S. (2024). Dampak Bullying Terhadap Perubahan Perilaku Pada Korban Bullying di SMK PGRI 2 Kota Cimahi. *Jurnal Ilmiah Research Student*.
- Kemenkes, R. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. *Kementrian Kesehatan RI*. Khoirunnisa, M. L., Maula, L. H., & Arwen, D. (2018). Hubungan Tindakan Bullying Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1

Tangerang.

Jurnal JKFT.

KPAI. (2020). *Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI.*

Kusmawati, A. R. S., & Rahman, I. (2024). Pembentukan Komunitas Parenting di Sekolah: Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Anak Berkebutuhan Khusus Di SD Muhammadiyah 37, Tangerang Selatan. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* Springer. New York, 55. Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di

Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).

Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan.*

Magfirah, U., & Rachmawati, M. A. (2010). Hubungan Antara Iklim Sekolah dengan Kecenderungan Perilaku Bullying. *Jurnal Universitas Islam Indonesia*, 1(10).

Mayne, T., & Bonanno, G. A. (2001). *Emotions: Current Issues and Future Directions.* Guilford Press.

Moleong, L. J. (2006). *A. Metode Penelitian.*

Mujab, A. S., Irawati, R., & Rahmawati, N. (2018). Pengembangan Modul Bahasa Arab Berbasis Teori Psikologi Perkembangan Remaja Elizabeth B. Hurlock Kelas X MA. *Lisanul Arab: Journal of Arabic Learning and*

Teaching, 7.

Nansi, D., & Utami, F. T. (2016). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*.

Novalia, R., & Andayani, S. (2016). Dampak Bullying terhadap kondisi psikososial anak di Perkampungan Sosial Pingit. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.

Nugroho, A. D., & Fathoni, A. (2022). Hambatan Guru Berlatar Pendidikan Non Bimbingan Konseling Sebagai Pelaksana Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dasar. *Jurnal Basiced*.

Nurwahidah, Sitasari, N. W., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di DKI Jakarta. *JCA of Psychology*, 2(04).

Parsons, L. (2009). *Bullied Teacher Bullied Student*. Grasindo.

Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6.

Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.

Priyatna. (2010). *NoLet's End Bullying : Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying*. PT Elex Media Komputindo.

Putra, Y. B. S. (2022). *Training dan Edukasi Anti-Bullying Siswa di Sekolah Sebagai Bentuk Implementasi Nilai Hak Asasi Manusia (HAM)*.

Putri, C. I. H., & Primana, L. (2017). Pelatihan Regulasi Emosi Anak Usia Prasekolah (3-4 tahun).

Jurnal Pendidikan Anak.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Books.

Rukin. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Ruslan, & Mahfund, M. E. (2017). *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. CV Jejak.

Safitri, G. S. (2017). *Hubungan Antara Konflik Orang Tua dan Regulasi Emosi Remaja*.

Samili, A., Ibarahim, F., Salam, R., Adjam, S., & Hasim, J. (2023). Penyuluhan Bahaya Bullying Di Era Globalisasi Pada Siswa Smp Muhammadiyah 1 Kota Tidore Kepulauan. *JURNAL OASIS*, 2.

Santrock. (2008). *Psikologi Perilaku* (13th ed.). Salemba Humanika.

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17.

Sarwono, S. . (2000). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.

Setyani Alfinuha, F. L. (2018). Bahagia dalam Meraih cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora*, 28.

Sejiwa. (2008). *Bullying Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar*.

Smith, J. A. (2008). *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset* (1st ed.). Pustaka Pelajar.

- Subroto, A. N., Wulandari, R., & Suharni, S. (2017). Pendekatan Konseling Spiritual Sebagai Alternatif Pencegahan Perilaku Bullying (Kekerasan). *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarqawi, A. (2023). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Role Playing untuk Mengurangi Perilaku Bullying. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2).
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan Dampak Minuman Alkohol Pada Remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*.
- Unicef. (2021). Profil Remaja. *UNICEF*.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2.
- Wardiyah, A., Aryanti, L., Marliyana, M., Oktaliana, O., Khoirudin, P., & Dea, M. A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pentingnya Menjaga Kesehatan Alat Reproduksi. *JOURNAL OF Public Health Concerns*.
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2021). Fenomena Perilaku Bullying di Sekolah.

Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa.

Wenita Cyntia Savitri, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologi pada Remaja. *Psikohumaniora*.

Wulandari, R, & Rahmi, A. (2018). Relasi Interpersonal dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*.

Wulandari, Ratna, & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 143–150.

Yuliani, N. (2019). *Fenomena Kasus Bullying di Sekolah*.

Yuliani, S., Widiанти, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi Remaja dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Bellin Nabiilah Alfatah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Klaten, 5 Mei 2003
3. Alamat Domisili : Jl. Karonsih Selatan I No. 275 C,
Ngaliyan, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah, ID 50181
4. No Handphone 085526351210
5. Email : nabilabellin@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar SD Negeri 1 Ceper
2. Sekolah Menengah Pertama SMP N 1 Delanggu
3. Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Polanharjo
4. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Magang

1. Progam MBKM kampus selama tiga bulan di Akademi Kepolisian (2024)
2. Progam MBKM kampus selama satu bulan di Dinas Sosial Kota Semarang
(2024)

LAMPIRAN 1

Panduan Wawancara

Panduan Observasi

Alur Penelitian

Skema Penulisan Data

Lampiran 1

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

- a) Nama Inisial:
- b) Usia :
- c) Jenis Kelmain:
- d) Status:
- e) Pendidikan:
- f) Alamat:
- g) Tempat, tanggal lahir:

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa:
- b) Jumlah Saudara:
- c) Pekerjaan Orang Tua:

Lampiran 2

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?		
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?		
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?		
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?		
		5. Apakah kamu juga sering memelototi teman yang tidak kamu suka?		
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?		
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijauhi oleh teman satu kelas?		
2.	Karakteristik korban	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering		

	<i>Bullying</i>	membantah kamu?		
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebalkan bagimu dari pertemanan?		
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim sekolah)	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?		
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?		
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah?		

		Seberapa sering?		
		15. Pernahkan kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?		
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memilki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?		
		17. Pernahkah orangtuamu mengajakkamu bercerita atau mndiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?		
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?		
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan olrh tokoh pada tayangan televisi		

		yang kamu tonton?		
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?		
		21. Apakah kamu senang melihat vidio kekerasan?		
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan		
	Lingkungan Pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?		
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?		
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari?		

Lampiran 3

Pedoman wawancara Regulasi Emosi

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban
1.	Memonitor emosi	1. Bagaimana kamu tahu kamu sedang merasa sedih, marah, atau takut?	
		2. Apa yang kamu lakukan ketika kamu merasa emosi negatif?	
		3. Bagaimana kamu memantau perubahan emosi kamu sepanjang hari?	
		4. Apakah anda memiliki cara tertentu untuk memantau emosi anda, seperti jurnal atau aplikasi?	
		5. Bagaimana kamu mengenali emosi kamu sendiri?	
2.	Mengevaluasi emosi	1. Bagaimana kamu menentukan apakah emosi kamu tepat atau tidak?	
		2. Apa kriteria yang kamu gunakan untuk mengevaluasi emosi kamu?	
		3. Bagaimana kamu membedakan emosi yang sehat	

		dan tidak sehat?	
		4. Apakah kamu memiliki cara tertentu untuk mengevaluasi emosi kamu?	
		5. Bagaimana kamu mengintegrasikan evaluasi emosi ke dalam proses pengambilan keputusan kamu?	
	Modifikasi emosi	1. Bagaimana kamu mengubah dan mengelola emosi kamu sendiri?	
		2. Apa strategi yang kamu gunakan untuk mengurangi emosi negatif, seperti stress atau kecemasan?	
		3. Bagaimana untuk meningkatkan emosi positif, seperti kegembiraan atau rasa syukur?	
		4. Apakah kamu memiliki cara tertentu untuk mengelola emosi kamu, seperti olahraga?	
		5. Bagaimana kamu mengintegrasikan modifikasi emosi ke dalam rutinitas harian kamu?	

Lampiran 4

Pedoman wawancara guru

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>bullying</i>	1. Bentuk-bentuk bullying secara fisik apa saja yang sering dilakukan siswa tersebut yang anda ketahui?		
		2. Bentuk-bentuk bullying secara lisan apa saja yang sering dilakukan siswa tersebut yang anda ketahui?		
		3. Apakah siswa tersebut pernah mengahsut teman-temannya untuk menjauhi salah seorang temannya?		
		4. Apakah siswa tersebut sering menunjukkan gerakan-gerakan tubuh yang bersifat mengintimidasi siswa lain(memelototi, memandang rendah orang lain)?		

2.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	5. Bagaimana sikap siswa tersebut di dalam mengikuti pembelajaran di kelas?		
		6. Bagaimana sikap tersebut pada temannya?		
		7. Bagaimana sikap siswa tersebut terhadap guru?		
		8. Bagaimana sifat siswa tersebut yang anda ketahui?		
3.	Faktor-faktor penyebab <i>bullying</i>	9. Bagaimana latar belakang keluarga siswa tersebut		
		10. Bagaimana hubungan si anak dengan orang tuanya?		
		11. Apakah di sekolah, si anak bermain dengan teman yang juga berperilaku buruk?		
		12. Bagaimana lingkungan pergaulan siswa di rumah?		
	Karakter korban <i>bullying</i>	13. Bagaimana sikap siswa tersebut di dalam mengikuti pembelajaran di kelas?		
		14. Bagaimana sikap siswa tersebut terhadap teman-temannya		
		15. Bagaimana sikap siswa tersebut terhadap guru?		

		16. Bagaimana sifat siswa tersebut yang anda ketahui		
	Iklim Sekolah	17. Apa yang anda lakukan jika siswa melanggar peraturan sekolah?		
		18. Apakah anda memberi teguran pada setiap anak yang berperilaku tidak baik?		
		19. Apakah anda mengetahui dengan jelas apa saja yang terjadi pada siswa anda?		
		20. Apa yang anda lakukan ketika siswa anda melakukan perilaku <i>bullying</i> ?		

Lampiran 5

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal :

Tempat :

Waktu :

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi,besar)			
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah			
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat			
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah			
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya			

		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru			
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung			
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya			
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain			
		10. Siswa akan menolong temannya tanpa disuruh guru			
		11. Siswa menghibur temannya yang sedang sedih			
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya			
		13. Siswa memiliki teman yang banyak			
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak			

		mengganggu teman lain			
2	Karakteristik korban <i>bullying</i>	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)			
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap,berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)			
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully			
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat			
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain			
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam			
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit			
		22. Ketika mendapatkan perlakuan “ <i>bullying</i> ” siswa hanya diam dan tidak melawan			
3	Bentuk-bentuk <i>bullying</i>	23. Siswa melakukan tindakan fisik			

		(menendang, mencubit, menjambak) temannya			
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya			
		25. Siswa merusak barang milik orang lain			
		26. Siswa meminta uang teman yang lain			
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya			
		28. Siswa berkata kasar/kotor			
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya			
		30. Siswa memanggil nama teman/ adik kelas dengan tidak pantas			
		31. Siswa mengejek teman – teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya			

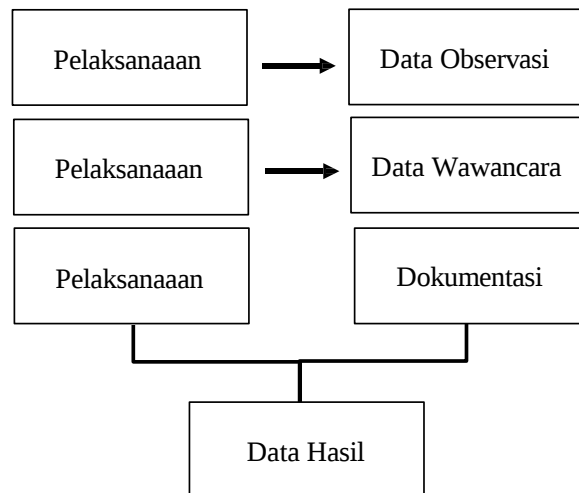
		(bodoh,goblog)			
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat			
		33. Siswa memberikan julukan terhadap Guru			
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru			
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru			
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban			
		37. Siswa langsung membentak jika ada teman yang menertawakan kesalahannya			
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya			
		39.Siswa menunjukkan			

		gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya			
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai			
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai			
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya			
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah			
		44. Siswa sering berkata kotor, kasar dan guru tidak menegur			
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten			
		46. Saat guru keluar, siswa			

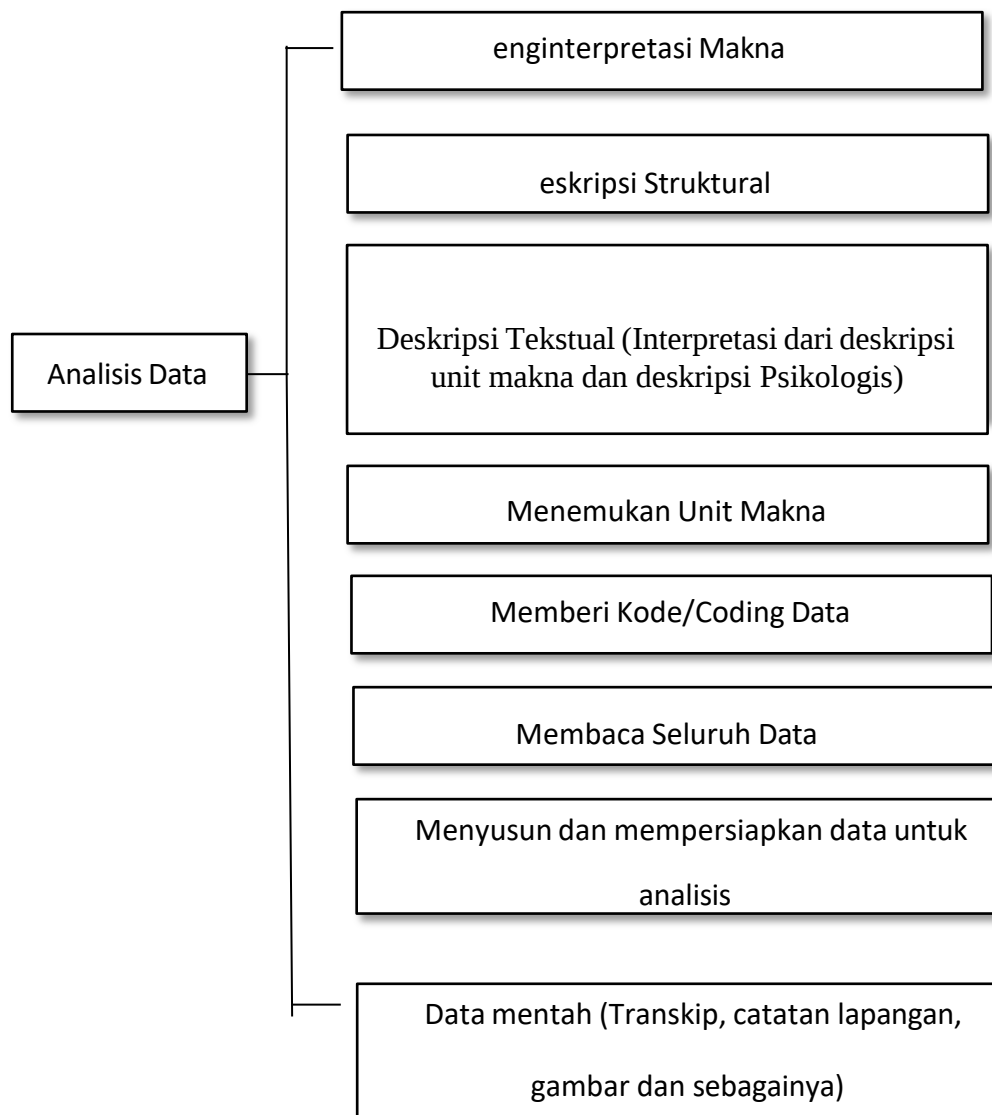
		membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas			
--	--	--	--	--	--

Lampiran 6

Alur Penelitian



Skema Analisa Data



LAMPIRAN 2

Lembar Persetujuan Subjek

Lampiran 8

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*) Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah

NIM 2107016024

Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,... 2025

Responden

()

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

- a) Nama Inisial: *Reisa Widiyanti (RW)*
- b) Usia : *14*
- c) Jenis Kelamin: *Perempuan*
- d) Status: *Pelajar*
- e) Pendidikan: *SMP*
- f) Alamat: *Semarang, Jl. Cinde Raya, Tambians*
- g) Tempat, tanggal lahir: *Semarang, 20 Mei 2011*

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa: *1*
- b) Jumlah Saudara: *2*
- c) Pekerjaan Orang Tua: *Buruh*

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : PW

Umur : 14

Alamat : Semarang, Jl. Endek Raya, Jomblang

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Bellin Nabillah Alfatah

NIM : 2107016024

Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, ... 11 Mei 2025

Responden



()

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

- a) Nama Inisial: MFA
- b) Usia : 14
- c) Jenis Kelamin: laki-laki
- d) Status: pelajar
- e) Pendidikan: SMP
- f) Alamat: gendong rt 5, rw 3 kel. mangunAryo
- g) Tempat, tanggal lahir: Semarang, 1 Juli 2011

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa: 1
- b) Jumlah Saudara: 2
- c) Pekerjaan Orang Tua: guru

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M F A

Umur : 14

Alamat : gendong rt 5 rw 3 kel. mangunharjo

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah

NIM : 2107016024

Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang.... 11 Februari 2025

Responden



()

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

- a) Nama Inisial: LSF
- b) Usia : 14
- c) Jenis Kelamin: laki-laki
- d) Status: pelajar
- e) Pendidikan: SMP
- f) Alamat: Jl. Tegay Sari peteulan
- g) Tempat, tanggal lahir: Semarang, 13 Januari 2011

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa: 2
- b) Jumlah Saudara: 2
- c) Pekerjaan Orang Tua: Buruh

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : L S F
Umur : 14
Alamat : Jl. Tegai Sari Perbalan

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Bellin Nabillah Alfatah
NIM : 2107016024
Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,... 11 Feb . 2025

Responden



()

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

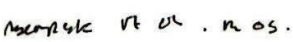
- a) Nama Inisial: RAH
- b) Usia : 14
- c) Jenis Kelmain: laki-laki
- d) Status: pelajar
- e) Pendidikan: SMP
- f) Alamat: komplek 1202 rasos.
- g) Tempat, tanggal lahir: Semarang, 20 Juli 2006

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa: 1
- b) Jumlah Saudara: 2
- c) Pekerjaan Orang Tua: Buruh

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : 
Umur : 14
Alamat : 

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

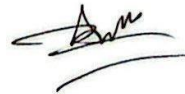
Nama : Bellin Nabilah Alfatah
NIM : 2107016024
Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Denagan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,... 11 Feb 2025

Responden



()

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *ML*
Umur : *14*
Alamat : *da kelas utar 9 rt 5 rw 12*

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang di lakukan oleh :

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah
NIM : 2107016024
Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Emosi Korban *Bullying* pada Remaja Awal di SMP Negeri 8 Semarang

Saya akan bersedia untuk dilakukan pengukuran dan pemeriksaan demi kepentingan penelitian. Dengan ketentuan, hasil pemeriksaan akan dirahasiakan dan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, ... *11 Feb* 2025

Responden

AmB

()

Panduan Wawancara

A. Informasi Subjek

1. Data Diri

- a) Nama Inisial: M. Iqbal Utirano (mu)
- b) Usia : 11
- c) Jenis Kelamin: laki - laki
- d) Status: pelajar
- e) Pendidikan: SMP
- f) Alamat: Jln. Kencana Utara 845 No 12.
- g) Tempat, tanggal lahir: Semarang - 12 April 2011

2. Latar Belakang

- a) Anak ke berapa: 2
- b) Jumlah Saudara: 2
- c) Pekerjaan Orang Tua: pediculus

LAMPIRAN 3

Transkrip Verbatim Wawancara Tabel Horizontalisasi

Transkrip wawancara subjek 1 (RW)

1. Wawancara subjek 1

Tanggal : 11 Februari 2025

Waktu : 08.52

Tempat : SMP N 8 Semarang

Subjek : RW

Peneliti : B

Jenis Kelamin : Perempuan

2. Hasil wawancara Aspek Bullying

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya, perkenalkan nama kakak Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama adeknya siapa?
2.	RW	Nama saya RW kak
3.	B	Hallo RW, Salam kenal ya. Adek kelas berapa sekarang
4.	RW	Kelas 8
5.	B	Oh kelas 8, tadi habis mata pelajaran apa?
6.	RW	IPA
7.	B	Kalau sekolah dianter atau naik sepeda?
8.	RW	Dianter

9.	B	Rumahnya deket sini ya?
10.	RW	Iya
11.	B	Adek sebelumnya disini kakak mau izin wawancara untuk data skripsi kakak, sebelum wawancara dimulai kakak meminta adek untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa data wawancara adek akan aman dan tidak tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini ya adek?
12.	RW	Udah kak
13.	B	Terimakasih ya dek, oh iya adek disini pasti punya temen ya?
14.	RW	Punya
15.	B	Oh iya... gimana sama temennya? Pasti seru yaa punya banyak temen gitu
16.	RW	Seru, saling cerita gitu
17.	B	Oh iya, saling cerita. Sama temen satu meja deket nggak dek?
18.	RW	Ya lumayan deket sih kak
19.	B	Kalau kemana mana sama temennya?
20.	RW	Iya
21.	B	Temennya gimana? Gaada yang nakal atau iseng gitu

		kan dek?
22.	RW	Kadang ada
23.	B	Oh ada, gimana itu dek nakalnya?
24.	RW	Kadang-kadang eee... kaya eee... ngejek gitu
25.	B	Oh ngejek, contoh ngejeknya gimana dek?
26.	RW	Ya eee... ya kaya nama, sifatnya dari orang itu
27.	B	Kalau adek di ejek gitu dibales ga?
28.	RW	Enggak
29.	B	Oh nggak dibales, jadi tetep dibiarin aja gitu ya?
30.	RW	Iyaa
31.	B	Terus kalau temennya ngejeknya udah keterlalu nih, yang dilakuin adek apa?
32.	RW	Ya bilang sama orangnya
33.	B	Oh bilang... dek boleh minta tolong suaranya di kencengin dikit ya hehehe
34.	RW	Hehe (senyum)
35.	B	Kalau seumpama temennya itu dibilangin gabisa, gimana response adek?
36.	RW	Dibiarin aja
37.	B	Kalau semisal adek bener-bener udah sampe jengkel banget gitu ke temen adek, adek pernah ga sampe

		menjambak/memukul teman adek?
38.	RW	Enggak
39.	B	Oh enggak, tapi adek pernah nyoba buat membalas dengan mengejek balik ketemennya nggak?
40.	RW	Kadang iya kadang enggak hehe (senyum)
41.	B	Biasanya kamu ngebalesnya pak ejekan apa dek?
42.	RW	Ya sama, kalau dia ngejek apa aku juga bales pake ejekan itu
	B	Tapi pernah ada rasa jengkel sampe pengen mengancam gak dek? Contohnya nanti dilaporin BK gitu
43.	RW	Pernah
44.	B	Terus responnya dia gimana dek?
45.	RW	Ya kayak ketakutan
46.	B	Adek pernah sampe nangis nggak?
47.	RW	Enggak
48.	B	Kalau adek kemana mana sendiri apa sama temen?
49.	RW	Kadang sendiri kadang sama temen
50.	B	Oh, tapi lebih enakan sendiri apa sama temen?

51.	RW	Enakan sendiri
52.	B	Loh kenapa?
53.	RW	Ya.. kayak nggak suka keramaian
54.	B	Terus kalau temennya ngajak main gitu gimana? Ikut nggak
55.	RW	Ya kadang ikut, tapi seringnya nggak ikut
56.	B	Kalau ada temen yang nggak kamu suka gitu dek, kamu pernah nggak sih tiba tiba melototin dia gitu
57.	RW	Enggak heheh (ketawa)
58.	B	Kamu pernah nggak sih dek kalau pas lagi istirahat gitu di mintaiin makanan sama temen kamu secara pasak gitu?
59.	RW	Nggak pernah
60.	B	Apa kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu dek?
61.	RW	Nggak pernah
62.	B	Kalau ada temen kamu yang berantem gitu, kamu pernah ikut ikutan nggak dek? Atau melerai gitu
63.	RW	Kadang melerai.
64.	B	Melerainya gimana dek?
65.	RW	Ya dibilangin gausa kayak gitu lagi

66.	B	Apa kamu sering menyuruh teman kamu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan?
67.	RW	Enggak sih
68.	B	Kalau seumpama di kelas kamu ada teman yang sering di jadiin bahan ledekan gitu dek, kamu biasanya ikutan ngeledekin nggak ?
69.	RW	Enggak
70.	B	Kamu pernah menculikan teman kamu nggak dek? Kayak tiba-tiba didiamin gitu
71.	RW	Nggak pernah
72.	B	Selama di sekolah adek pernah dapet perilaku yang tidak menyenangkan nggak?
73.	RW	Pernah
74.	B	Kalau boleh tau perilaku apa itu dek?
75.	RW	Eee... gimana ya eee.... Tiba- tiba gak suka terus didiemin tanpa alasan gitu kak, aku juga bingung kenapa. Tapi aku Cuma diem aja gamu nanya. Takut malah dimarahin kalau nanya.
76.	B	Adek tau nggak alasan teman adek tiba-tiba diemin gitu?

77.	RW	Nggak tahu, langsung didiemin aja gitu
78.	B	Emmm okey, kalau semisal temen temen adek pada punya grombolan temen sendiri-sendiri adek pernah nggak dapet temen nggak?
79.	RW	Pernah
80.	B	Terus response adek gimana?
81.	RW	Yauda diem aja
82.	B	Ohh gitu, kalau adek dirumah nih adek pernah denger orang berantem gitu nggak? Bisa jadi tetangga adek atau dirumah adek gitu?
83.	RW	Pernah, tetangga kaya ngomel gitu ke suaminya
84.	B	Ohh gitu, adek selama dirumah selalu nurut sama orang tua kan?
85.	RW	Iya
86.	B	Pernah dimarahin orang tua nggak dek? Atau mungkin sampe dipukul gitu
87.	RW	Nggak pernah
88.	B	Kalau sama orangtua sering cerita tentang keseharian kamu nggak? kayak tadi disekolah belajar apa aja gitu
89.	RW	Iya kadang cerita tentang kegiatan disekolah

90.	B	Ohh bagus itu, kalau dirumah sering lihat TV nggak? Biasanya litanya apaa?
91.	RW	Iyaa, liat sinetron
92.	B	Loh malah suka sinteron kenapa?
93.	RW	Gapapa leih seru aja
94.	B	Kalau di sinetron ada adegan memukul gitu kamu perna niruiin nggak?
95.	RW	Nggak pernah
96.	B	Selain liat TV di rumah ngapain lagi? Main HP jugas yaa
97.	RW	Iyaa
98.	B	Main apa di Hp
99.	RW	Main Instagram sama Tiktok
100.	B	Kalu di Tiktok suka liat apaa?
101.	RW	Lihat-lihat video sam suka lihat vilmei heheh
102.	B	Suka vilmei juga dek? Sama dong hehehe. Selain malihat TV dan main HP kalau dirumah sering main sama temen nggak dek?
103.	RW	Jarang sih, lebih suka dirumah
104.	B	Temen dirumah emang lebih tua apa lebih muda dari kamu?

105.	RW	Lebih muda
106.	B	Oalaa,biasanya kalau gitu berangkat TPQ bareng gitu dek. Adek juga ikut TPQ?
107.	RW	Ikut tiap sore kak
108.	B	Wih hebat, oke karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada suiang hari ini ya dek, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih
109.	RW	Sama sama kak

1. Wawancara Aspek Regulasi Emosi

No	Subjek	Verbatim
110.	B	Hallo dek, kita lanjut pertanyaan selanjutnya ya?
111.	RW	Iya kak
112.	B	Setelah tadi kamu cerita tentang gimana kamu di sekolah, sikap teman kamu yang suka bikin kesel gitu, gimana kamu tau sedang merasa sedih, marah atau takut?
113.	RW	Eee.. kalau sedih nggak sih kak, marah kadang kalau temen temen suka ngeledekin. Terus aku juga kadang

		takut kalau tiba tiba temen temen pada di diemin, tapi sekarang udah nggak pernah takut. Jadi
		yaudah aku diem aja.
114.	B	Okey dek, lanjut ya. Apa yang kamu lakukan jika udah mulai dibawa emosi gitu dek?
115.	RW	Aku Cuma diem aja kak, kadang kalau temen temen ngeledekinnya terus terusan aku balas ngeledekin juga.
116.	B	Bagaimana kamu memantau perubahan emosimu setiap hari dek? Pasti kan berubah-ubah ya kayak gitu. Gimana kam memantaunya?
117.	RW	Sesuai keadaan aja sih kak, kalau nggak ada yang suka ngeledekin yaudah enggak emosi.
118.	B	Kamu punya cara tertentu nggak buat memantau emosi kamu gitu?
119.	RW	Enggak
120.	B	Kamu bisa mengenali emosi kamu nggak dek? Kek nati gimana kalau emosi?
121.	RW	Yaudah kalau emosi aku Cuma diem kak
122.	B	Bagaimana kamu menentukan apakah emosi kamu tepat atau tidak?

123.	RW	Aku kalau emosi Cuma kalau ada yang ngeganggu kak, kalau enggak aku Cuma diem aja
124.	B	Bagaimana kamu membedakan anantara emosi yang sehat dan tidak sehat?
125.	RW	Eee.. semua emosikan bikin marah kak, jadi nggak sehat
126.	B	Bagaimana kamu mengubah dan mengelola emosi kamu sendiri?
127.	RW	Diem aja, nanti jadi nggak emosi
128.	B	Apakah kamu mempunyai cara tertentu untuk mengelola emosi kamu, seperti olahraga atau kegiatan yang kamu suka?
129.	RW	Biasanya diem terus main HP aja kak
130.	B	Okey dek, jadi kalau kamu merasa emosi karena temen kamu atau orang lain kamu bisa kok bilang sama orang itu jangan melakukan hal yang membuat kamu emosi, jangan kamu Cuma diem, kalau Cuma diem orang pun ga bakal tau dan takutnya kamu nanti makin di buat emosi. Pesan kakak kalau kamu merasa terancam atau
		kenapa usahain bilang ya dek jangan hanya diem. Terimakasih banyak ya adek udah meluangkan waktu untuk wawancara.
131.	RW	Hehehe iya kak, sama sama kak

Transkrip wawancara subjek 2 (MFA)

1. Wawancara subjek 2

Tanggal : 11 Februari 2025

Waktu : 10.12

Tempat : SMP N 8 Semarang

Subjek : MFA

Peneliti : B

Jenis kelamin : Laki – laki

2. Hasil wawancara Aspek Bullying

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya, perkenalkan nama kakak Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama adeknya siapa?
2.	MFA	MFA kak
3.	B	Hallo MFA salam kenal ya. Adek sebelumnya disini kakak mau izin wawancara untuk data skripsi kakak, sebelum wawancara dimulai kakak meminta adek untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa data wawancara adek akan aman dan tidak

		tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini ya adek?
4.	MFA	Disini ya kak? (sambil menunjuk kertas)
5.	B	Iya disitu dek
6.	MFA	Udah kak
7.	B	Oke terimakasih, oh iyaa adek kelas berapa ini?
8.	MFA	Kelas 8 kak
9.	B	Oh tadi ada mata pelajaran apa?
10.	MFA	Bahasa Indonesia
11.	B	Wih seru nih mata pelajarannya
12.	MFA	Hehe iyaa
13.	B	Gimana sekolahnya hari ini dek? Seru nggak?
14.	MFA	Seru kak
15.	B	Wih asik, kalau sama temennya gimana ? seru juga dong pasti?
16.	MFA	Eee... anu... apa itu , kadang usil temen – temennya
17.	B	Oh usil, usilnya gimana tu dek?
18.	MFA	Kadang itu nyembunyiin barang

19.	B	Oh gitu, tau alasannya nggak kenapa temen temennya suka nyembunyiin barang
20.	MFA	Eee.. apa guyon
21.	B	Hah guyon?
22.	MFA	Anu apa itu kayak bercanda gitu kak
23.	B	Oh bercanda gitu ya, terus response kamu gimana dek kalau tahu barang kamu di sembunyiin gitu?
24.	MFA	Kadang di diemin aja kadang ya aku bilangin gitu kak
25.	B	Gimana bilanginnya?
26.	MFA	Eee.. ya jangan nyembunyiin barang orang lain gitu
27.	B	Okey , terus biasanya usilnya gimana lagi? Mungkin pernah main fisik mukul kamu gitu dek?
28.	MFA	Pernah di pukul, sering malah kak
29.	B	Di pukul dek? Kenapa kok dipukul?
30.	MFA	Nggak tahu, tiba – tiba di pukul aja
31.	B	Yaallah, terus gimana response kamu dek? Kamu pukul balik nggak?
32.	MFA	Enggak
33.	B	Kenapa kamu nggak mau mukul balik dek?
34.	MFA	... (diam sambil senyum tipis)
35.	B	Bagian apa dek yang sering di pukul?

36.	MFA	Kepala sih
37.	B	Yallah dek, yang mukul biasanya berapa orang dek?
38.	MFA	Kurang tau
39.	B	Kalau rambut kamu di jambak gitu pernah nggak dek?
40.	MFA	Nggak pernah
41.	B	Tapi kamu juga nggak pernah ngejambak temen kamu kan?
42.	MFA	Enggak lah
43.	B	Terus apalagi dek yang biasanya temen usil ke kamu? Di ejekin mungkin?
44.	MFA	Iya sering
45.	B	Di ejekin apa dek?
46.	MFA	Nama orang tua
47.	B	Terus gimana kamu di bales nggak temennya?
48.	MFA	Kadang bales kadang enggak
49.	B	Banyak apanya?
50.	MFA	Banyak enggaknya
51.	B	Oh, kenapa nggak mau bales?
52.	MFA	Nggak mau aja kak
53.	B	Terus kalau udah keterlalu usilnya gitu kamu pernah ngancem temen kamu nggak dek? Kayak bilang nanti

		bakal di laporin BK gitu
54.	MFA	Nggak pernah kak
55.	B	Apa kamu pernah memelototi temen kamu yang tidak kamu suka?
56.	MFA	Nggak pernah, di biarin aja
57.	B	Apa kamu pernah menyebarkan hal buruk dari teman kamu ke orang lain
58.	MFA	Nggak pernah kak
59.	B	Apa kamu sering ikut bertengkar kalau lagi ada temen yang bertengkar gitu?
60.	MFA	Enggak
61.	B	Terus kamu ngapain?
62.	MFA	Yauda diem aja kak
63.	B	Oh gitu, terus kalau istirahat gitu pasti ke kantin beli jajan gitu ya dek. Nah, kadang ada temen yang suka minta makanan kamu gitu ada ga?
64.	MFA	Iya ada, sering mintanya
65.	B	Terus gimana? Kamu kasih?
66.	MFA	Iya aku kasih kak
67.	B	Lah terus kamu makan apa dong?

68.	MFA	Kadang ada sisanya kak, kalau habis yauda nanti beli lagi
69.	B	Terus kamu pernah maintain makanan ke orang yang biasa dia mintaiin makanan ke kamu nggak dek?
70.	MFA	Enggak pernah
71.	B	Oh enggak ya, kalau di suruh suruh gitu kamu pernah nggak dek? Di suruh beli makan atau ngerjain tugas gitu?
72.	MFA	Nggak pernah kak
73.	B	Kamu pernah ngeledekin temen kamu nggak yang kekurangan fisik gitu dek?
74.	MFA	Enggak , malah aku yang di ledekin kak. Di ledekin fisiknya
75.	B	Gimana tu dek ngeledekinnya?
76.	MFA	Anu pake kacamata, terus eee... apa “matanya dibenerin dulu”
77.	B	Sering dibilang gitu?
78.	MFA	Ya sering kak, hamper tiap hari di ledekinnya gitu
79.	B	Terus kamu bales nggak dek?
80.	MFA	Enggak, Cuma aku diemin aja kak
81.	B	Oh, terus kamu pernah di kucilin temen kamu?
82.	MFA	Pernah
83.	B	Alasannya kenapa

84.	MFA	Eee.. gara- gara itu tadi, eee apa pake kacamata
85.	B	Terus kalau di kulin gitu kamu gimana? Punya temen nggak?
86.	MFA	Punya, kan sama temen yang lain
87.	B	Jadi temen yang lain nggak ikut ngucilin kamu dek?
88.	MFA	Enggak kak
89.	B	Kamu pernah mendapat perlakuan yang nggak menyenangkan di sekolah nggak dek?
90.	MFA	Emm... ya tadi itu kak di pukul, di ledekin pak kacamata
91.	B	Oh okey, kalau di sekolah kamu pernah melanggar peraturan nggak?
92.	MFA	Pernah kak, karena aku sering terlambat jadi di hokum
93.	B	Di hukmunya ngapain aja tu dek?
94.	MFA	Hormat bendera
95.	B	Wah lumayan itu, makannya lain kali di usahain jangan terlambat ya.
96.	MFA	Hehe iya kak
97.	B	Kalau di rumah gitu dek kamu serig denger atau ihat orang berantem gitu nggak?
98.	MFA	Iya kak
99.	B	Siapa dek?

100.	MFA	Aku sama adek kak
101.	B	Oalah pasti sering berantem rebutan gitu ya
102.	MFA	Hehe iya
103.	B	Pernah nggak dek kamu mendapat perlakuan kasar dari orang tua karena nggak nurut di suruh gitu?
104.	MFA	Pernah, di marahin
105.	B	Terus selain itu pernah dia apain lagi? Di pukul mungkin
106.	MFA	Pernah
107.	B	Pernah? Alasannya kenapa dek ?
108.	MFA	Karena nggak nurut
109.	B	Dipukul nya gimana dek?
110.	MFA	Di pukul semuanya
111.	B	Di pukulnya pake apa dek?
112.	MFA	Kadang pake selang, sandal, sepatu, sama tongkat
113.	B	Biasanya yang mukul sapa dek?
114.	MFA	Ayah
115.	B	Terus kamu gimana dek?
116.	MFA	Nangis
117.	B	Ayah sering mukul dek?
118.	MFA	Eee... jarang

119.	B	Kalau di sekolah kamu ada masalah gitu kamu cerita ke orang tua nggak dek? Biasanya cerita masalah apa?
120.	MFA	Iya cerita, tentang aku di ejekin tadi
121.	B	Terus response orang tua gimana dek?
122.	MFA	Ya bilang kalau adayang ngejekin dibilangin gaboleh ngelakuin hal kaya gitu lagi
123.	B	Okey, kalau biasanya kumpul sama orang tua gitu suka disuksi nggak dek? Biasanya diskusiin apa?
124.	MFA	Di bilangin sih kak kayak jangan terlambat sekolah sama sholatnya tepat waktu gitu
125.	B	Kalu dirumah pasti suka lihat TV ya? Suka liat apa dek?
126.	MFA	Kartun sama bola
127.	B	Terus kalau liat TV gitu kamu sering ngikutin gerakannya nggak?
128.	MFA	Iya, biasanya pas lihat bola kadang ikut gerakin kaki aja
129.	B	Kalu main HP dirumah sering nggak?biasanya main apa
130.	MFA	Main game bola sama scroll instagram sama tiktok
131.	B	Kalau di instagram biasanya banyak lewat video kekerasan gitu dek, kamu suka lihat nggak
132.	MFA	Lihat tapi yauda kayak Cuma pengen tahu ja gitu kak
133.	B	Oh gitu, kalau di tiktok biasanya lihat apa?

134.	MFA	Bola hehe
135.	B	Emang suka bola ya, terus kalau dirumah main sama tetangga gitu nggak dek?
136.	MFA	Eenggak, mainnya sama adek dirumah
137.	B	Kenapa nggak main sama temen dirumah?
138.	MFA	Malu, mainnya dirumah aja
139.	B	Emang gaada temen yang seumuran sama kamu dek dirumah?
140.	MFA	Eee... gaada ada, umurnya beda
141.	B	Lebih tua apa lebih muda?
142.	MFA	Lebih muda kak
143.	B	Oalah, emang kamu ga ikut kegiatan TPQ gitu dek?
144.	MFA	Ikut tapi habis maghrib kak
145.	B	Hebat, okey karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada siang hari ini ya dek, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih

1. Wawancara Aspek Regulasi Emosi

No	Subjek	Verbatim
----	--------	----------

146.	B	Hallo dek, lanjut pertanyaan selanjutnya ya?
147.	MFA	Oke kak
148.	B	Setelah kamu tadi cerita tentang gimana kamu di sekolah, sikap teman teman yang suka bikin kesel gitu , gimana perasaan kamu dek? Sedih, marah atau takut dek?
149.	MFA	Sedih kak, tapi adang saya kalau di bully atau yang lain saya diem (biarin) aja. Biasanya itu yang buat saya emosi
150.	B	Okey dek, apa yang kamu lakukan kalau biasanya udah dibawa emosi gitu dek?
151.	MFA	Ya itu tadi kak aku Cuma diem di biarin aja orang kayak gitu buat apa aku ladein malah bikin tambah emosi aku nanti.
152.	B	Bagaimana kamu memantau perubahan emosi adek setiap hari? Pasti emosinya nggak stabil ya
153.	MFA	Emosi nya kalau pas ada yang bully aku aja kak, aku diem tapi aku sambil emosi.
154.	B	Okey, kamu punya cara tertentu untuk memantau emosi kamu dek?
155.	MFA	Memantau nya tu kalau aku udah terancam kak. mulai bully ngatain kaca mata itu kak, aku langsung keluar kelas aja kalau pas ada guru yauda aku diem .

156.	B	Kamu tau cara kamu buat mengenali emosi kamu nggak? Kamu emosi tu tepat apa nggak?
157.	MFA	Emosi karena di ledekin terus kan tepat ya kak
158.	B	Okey, kamu tau gimana caranya membedakan emosi sehat sama yang tidak sehat?
159.	MFA	Ngga tau kak
160.	B	Apakah kamu pada saat emosi pernah mengevaluasi emosi kamu? Misalnya, eh emosi aku berlebihan nggak ya? Atau mungkin kamu berfikir jika aku emosi seperti ini tanggapan temanku gimana ya?
161.	MFA	Pernah kak, aku setiap habis emosi pasti aku melihat teman yang ngejek aku tadi. Kasian kalau dia aku marahin, makannya aku kalau emosi selalu diam.
162.	B	Cara kamu mengelola emosi kamu gimana dek? mungkin olahraga atau apa?
163.	MFA	Sabar kak, terus aku seringnya diem og mending aku main game bola aja di HP kalau nggak ya aku ngobrol sama temen yang baik kak, biar nggak emosi.

164.	B	Oalah, besok kalau kamu emosi karena sikap teman kamu boleh kok kamu bilang ke teman kamu biar nggak kaya gitu lagi. Kasian kamunya kalau Cuma memendam sedniri terus diem. Pokoknya kalau ada apa-apa cerita ya dek di sekolah ada guru pengganti orang tua dirumah. Okey, sekian wawancara dari kaka kurang lebihnya mohon maaf ya dek.
165.	MFA	Iya kak makasih ya
166.	B	Sama-sama dek, semangat sekolahnya.

Transkrip wawancara subjek 3 (LSF)

1. Wawancara subjek 3

Tanggal : 12 Februari 2025
 Waktu : 09.49
 Tempat : SMP N 8 Semarang
 Subjek : LSF
 Peneliti : B
 Jenis Kelamin : Laki - laki

2. Hasil wawancara Aspek Bullying

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya, perkenalkan nama kakak Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama adeknya siapa?
2.	LSF	Nama aku LSF kak, kelas 8
3.	B	Hallo LSF, salam kenal ya. Adek sebelumnya disini kakak mau izin wawancara untuk data skripsi kakak, sebelum wawancara dimulai kakak meminta adek untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa data wawancara adek akan aman dan tidak tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini ya adek?
4.	LSF	Oke mbak, disini ya?
5.	B	Iya disitu dek
6.	LSF	Sudah mbak
7.	B	Terimakasih ya, tadi mata pelajarannya apa?
8.	LSF	Bahasa Indonesia
9.	B	Okey, gimana dek pelajarannya seru nggak? Temen – temennya seru juga?
10.	LSF	Eee.. seru si mbak, tapi kadang ada yang nakal aja, suka mukul kepalanya
11.	B	Suka mukul? Kenapa yak ok suka mukul gitu?

12.	LSF	Nggak tahu mbak tiba-tiba saya di pukul aja, tapi kadang saya balas kadang nggak saya balas
13.	B	Balasnya gimana dek?
14.	LSF	Iya kadang langsung saya pukul juga
15.	B	Terus pernah sampai dijambak gitu nggak dek?
16.	LSF	Ya pernah, tapi ya langsung aku balas jambak juga mbak
17.	B	Pernah sampai kamu ancam laporin ke BK atau ke guru gitu nggak dek?
18.	LSF	Nggak pernah sih kalau sampe mau lapor ke BK
19.	B	Kamu alasan dia tiba-tiba suka gituin kamu?
20.	LSF	Ya mungkin karena usil sama bandel
21.	B	Kalau temen yang ngejek kamu gitu pernah?
22.	LSF	Pernah
23.	B	Ejekannya apa dek
24.	LSF	Eee... aaa yang kadang rasis kalau nggak ngejek pake nama orang tua
25.	B	Kalau rasis contohnya gimana dek?
26.	LSF	Iya kayak eee... warna kulit gitu
27.	B	Kamu pernah melototin temen kamu yang suka ngejek kamu gitu nggak dek?
28.	LSF	Eee.. ya.. pernah sih

29.	B	Terus temen kamu gimana yang kamu pelototin?
30.	LSF	Ya langsung bales pelototin juga
31.	B	Terus ada temen kamu yang usil suka minta makanan kamu nggak dek?
32.	LSF	Ya... ya ada
33.	B	Kalau kamu pernah nyeberin rahasia temen kamu nggak dek?
34.	LSF	Ya pernah
35.	B	Nyebarin apa itu dek?
36.	LSF	Eee.. nama orang tua
37.	B	Kalau kamu pernah sampai di kucilin temen kamu nggak dek? Di jauhkan gitu?
38.	LSF	Eee.. nggak pernah
39.	B	Terus kalau ada temen kamu yang berantem gitu kamu ikut berantem juga nggak dek?
40.	LSF	Eee... enggak mbak, tapi kadang aku ikut misahin biar ga berantem
41.	B	Oh iya, terus biasanya ada temen yang suka nyuruh buat beli makana atau ngerjain PR gitu, kamu pernah ngalamin nggak dek?

42.	LSF	Iya pernah mbak, pernah di suruh ngerjain tugas kelompok sama suruh beli jajan nanti di kasih uang
43.	B	Terus kamu mau nggak dek?
44.	LSF	Iya kadang mau sih mbak?
45.	B	Kenapa mau?
46.	LSF	Ya ... eee... (diam)
47.	B	Okey lanjut aja ya, kamu pernah mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan di sekolah nggak dek?
48.	LSF	Ya pernah sih
49.	B	Apa itu dek?
50.	LSF	Kayak, gimana ya mbak... eee.. kaya gimana ya... kan kita ni main ni main lempar lemparan sepatu kan tiba tiba ni ada sepatu di atas meja saya, yaudah to saya lemparin ke temen saya. Nah, tiba tiba ni ada kejadian mbak sepatunya tu.. apa tu... kena proyektor yang ada di atas, nah saya tu nggak mengaku. Terus di panggil ke BK semua mbak kena semua
51.	B	Loh padahal itu yang ngelempar kamu ya?
52.	LSF	Enggak, saya sebenarnya itu di suruh temen saya mbak. Terus akhirnya di suruh manggil orang tuanya untuk ke sekolah.

53.	B	Terus habis kejadian itu tadi gimana response kamu dek?
54.	LSF	Ya marah sama jengkel sih mbak
55.	B	Terus nih, kalau kamu dirumah sering liat orang berantem nggak sih? Tetanggamu mungkin atau orang yang dirumah
56.	LSF	Iya sering, antara saudara saya. Berantem mau gebuk gebukan sama bacok- bacokan og mbak.
57.	B	Serem juga ya, jangan di tiru ya dek. Tapi kamu pernah nggak dapat perlakuan kasar gitu dari orang tua kamu kalau nggak nurut.
58.	LSF	Pernah. Mukul kaki,perut tangan terus kadang juga di tendang mbak
59.	B	Alasannya mukul kenapa dek?
60.	LSF	Karena kan saya kan mungkin kelamaan di kamar mandi, itu tu buat marah
61.	B	Sering nggak dek main fisik gitu?
62.	LSF	Kalau sekarang udah jarang mbak
63.	B	Oalah, terus kamu pernah cerita gitu nggak tentang kamu di sekolah gimana? Mungkin kamu nyeritaiin gimana kamu di bully di sekolah
64.	LSF	Nggak pernah mbak
65.	B	Kenapa nggak di ceritaiin dek?

66.	LSF	Gamu ribet aja mbak
67.	B	Terus orang tua pernah ngajakin kamu diskusi gitu nggak dek? Mungkin pas lagi kumpul bareng atau pas lagi makan gitu?
68.	LSF	Pernah mbak
69.	B	Biasanya diskusiin apa dek?
70.	LSF	Tentang sekolah sih mbak, aku kan jarang nggak mau berangkat sekolah dulu
71.	B	Kenapa kok jarang berangkat sekolah?
72.	LSF	Ya karena kan suka di ejekin sama temen gitu mbak
73.	B	Okey, terus kalau di rumah sering lihat TV juga nggak dek? Biasanya lihat apa
74.	LSF	Lihat kartun sama berita mbak
75.	B	Terus sering main HP juga pasti? Biasanya main apa ?
76.	LSF	Main game tembak tembak gitu mbak, sama kadang scroll tiktok
77.	B	Terus kalau di rumah main sama temen di rumah nggak?
78.	LSF	Iya mbak, tapi jarang sii. Karena pada masih kecil tetangganya
79.	B	Terus kalau kamu mau TPQ gitu gimana adek? Ada temennya?

80.	LSF	Eee... jarang ikut sih mbak
81.	B	Kenapa kok jarang ikut?
82.	LSF	Kadang udah cape di sekolah terus ngerjain tugas dari guru
83.	B	Lain kali di usahain ikut ya, okey karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada suiang hari ini ya dek, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih
84.	LSF	Ya mbak, sama-sama

1. Wawancara Aspek Regulasi Emosi

No	Subjek	Verbatim
85.	B	Hallo dek, langsung aja kakak lanjut pertanyaan selanjutnya ya
86.	LSF	Ya mbak
87.	B	Setelah tadi kamu cerita tentang gimana kamu disekolah, sikap teman kamu yang suka bikin kesel. Gimana perasaan kamu sedih, marah , emosi atau takut?
88.	LSF	Marah sama emosi mbak. Kadang saya membalas teman yang suka ngejek saya kadang saya biarin. Tapi kalau

		saya balas malah di ketawain gitu mbak jadinya saya suka biarin aja.
89.	B	Jika kamu sudah terbawa emosi seperti itu, apa hal yang kamu lakukan?
90.	LSF	Aku diem aja mbak main HP
91.	B	Bagaimana cara kamu memantau perubahan emosi kamu setiap hari dek?
92.	LSF	Ya aku bisa ngontrol emosi mbak, emosi nggak terus – terusan gitu mbak, kalau ada yang buat aku emosi ya baru emosi. Aku di kelas aja selalu diam .
93.	B	Bagaimana kamu menentukan apakah emosi kamu tepat atau tidak tepat?
94.	LSF	Nggak tau tepat aku nggak tepatnya mbak, yang penting kalau ada yang ngeledak saya, saya emosi aja. Tapi emosi yang saya diem saya pendem gitu mbak.
95.	B	Apakah kamu pada saat emosi pernah mengevaluasi emosi kamu? Misalnya, eh emosi aku berlebihan nggak ya? Atau mungkin kamu berfikir jika aku emosi seperti ini tanggapan temanku gimana ya?
96.	LSF	Enggak pernah mbak, soalnya kalau emosi temen kan gaada yang peduli juga.

97.	B	Apakah kamu punya cara untuk mengelola emosi kamu, seperti olahraga atau kegiatan yang kamu suka?
98.	LSF	Caranya aku Cuma diam aja lama lama nggak emosi
99.	B	Okey dek, pesan kakak kalau kamu emosi saat dapat ledakan dari teman lebih baik kamu bisa ngontrol emosi dengan baik ya.
100.	LSF	Iya mbak
101.	B	Okey, terimakasih ya dek sudah berkenaan di wawancari apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan.
102.	LSF	Iya mbak sama-sama

Transkrip wawancara subjek 4 (AAH)

1. Wawancara subjek 4

Tanggal : 12 Februari 2025
Waktu : 10.56
Tempat : SMP N 8 Semarang
Subjek : AAH
Peneliti : B
Jenis Kelamin : Laki- laki

2. Hasil wawancara Aspek Bullying

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya, perkenalkan nama kakak Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama adeknya siapa?
2.	AAH	Perkenalkan nama aku AAH kak, absen 1, kelas 8H
3.	B	Hallo AAH, salam kenal ya. Adek sebelumnya disini kakak mau izin wawancara untuk data skripsi kakak, sebelum wawancara dimulai kakak meminta adek untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa data wawancara adek akan aman dan tidak

		tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini ya adek?
4.	AAH	Iya mbak
5.	B	Terimakasih dek
6.	AAH	Iya
7.	B	Okey, gimana dek sekolahnya hari ini? Lancer nggak?
8.	AAH	Lancer mbak
9.	B	Gimana sama temennya? Ada yang usil nggak?
10.	AAH	Ada mbak
11.	B	Usilnya gimana?
12.	AAH	Ya kayak ngenyek-ngenyek nama bapak mbak
13.	B	Terus selain itu apalagi dek? Mungkin pernah dipukul gitu?
14.	AHH	Sering mbak di pukul
15.	B	Di pukul apanya dek?
16.	AAH	Kepala yang di pukul
17.	B	Terus kamu bales pukul nggak dek?
18.	AAH	Bales
19.	B	Terus selain itu ada lagi nggak dek? Mungkin di jambak

		gitu?
20.	AAH	Ga pernah
21.	B	Kalau mengejek gitu dibales nggak?
22.	AAH	Enggak mbak
23.	B	Kalau mengejek nama bapak nggak dibales juga?
24.	AAH	Enggak mbak
25.	B	Terus kamu pernah ngancem temen kamu yang biasa ngejek kamu nggak dek? Di ancem bilang ke BK gitu
26.	AAH	Nggak pernah
27.	B	Pernah tiba-tiba kamu pelototin temen yang suka ngejek kamu itu nggak dek?
28.	AAH	Nggak pernah
29.	B	Kalau waktu istirahat pada ke kantin beli jajan gitu ya dek, kamu pernah nggak di mintaiin makanan secara paksa gitu sama temen kamu?
30.	AAH	Pernah di mintaiin jajan, ya terus di paksa gitu
31.	B	Kamu kasih?
32.	AAH	Aku kasih mbak, sambil di paksa og
33.	B	Terus gimana nanti kamu makan apa?
34.	AAH	Ya nanti beli lagi mbak
35.	B	Oalah, kasian kamu kalau gitu jadi jajannya double

36.	AAH	Hehe iya mbak
37.	B	Kalau temen kamu cerita ke kamu gitu, ceritanya bersifat rahasia. Terus kamu nyebarin cerita itu ke temen lain nggak dek?
38.	AAH	Enggak mbak
39.	B	Terus apabila ada temen kamu yang lagi berantem, kamu ikutan nggak dek?
40.	AAH	Nggak, diem main HP
41.	B	Pernah nggak kamu di suruh temen kamu buat beliin makanan atau ngerjain tugas gitu dek?
42.	AAH	Nggak
43.	B	Jika ada teman kamu yang kekurangan fisik kamu ledekin dia nggak dek?
44.	AAH	Enggak
45.	B	Kamu pernah mengucilkan temen yang suka ngejekin kamu nggak dek?
46.	AAH	Enggak, ya tak biarin aja
47.	B	Pernah mendapat perlakuan yang tidak menyenangkan disekolah nggak?
48.	AAH	Di ejekin nama bapak terus terusan

49.	B	Terus kalau dirumah nih kamu pernah lihat orang berantem gitu nggak dek? Mungkin tetanggamu atau orang yang dirumah gitu dek?
50.	AAH	Nggak pernah
51.	B	Pernah mendapat perlakuan kasar dari orang tua karena kamu nggak nurut dek?
52.	AAH	Pernah
53.	B	Biasanya di apain?
54.	AAH	Ya kayak dibilangin aja
55.	B	Pernah sampe main fisik nggak?
56.	AAH	Enggak
57.	B	Kalau kamu ada masalah nih di sekolah atau sama temen main yang lain kamu pernah cerita ke orang tua nggak?
58.	AAH	Pernah, cerita biasanya di sekolah gitu mbak
59.	B	Orang tua pernah ngajakin diskusi nggak dek? Mungkin pas lagi ngumpul bareng pas makan gitu
60.	AAH	Nggak pernah
61.	B	Terus kalau dirumah ngapain? Sering lihat TV nggak?
62.	AAH	Enggak
63.	B	Main HP pasti?

64.	AAH	Iya mbak
65.	B	Main apa?
66.	AAH	Main game FF, sama scroll tiktok mbak
67.	B	Kalau scroll tiktok biasanya lihat apa?
68.	AAH	Lihat orang modif motor
69.	B	Oalah, suka ya sama modif gitu?
70.	AAH	Iya mbak
71.	B	Terus kalau dirumah biasanya main nggak sama tetangga gitu dek?
72.	AAH	Iya main, suka mabar FF gitu mbak
73.	B	Temennya seumuran?
74.	AAH	Enggak lebih muda mbak
75.	B	Terus kalau sore ikut TPQ nggak dek?
76.	AAH	Enggak mbak
77.	B	Loh kenapa nggak ikut?
78.	AAH	Nggak ada yang ikut TPQ og
79.	B	Lain kali ikut ya dek, okey karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada suiang hari ini ya dek, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih
80.	AAH	Iya mbak sama-sama

1. Hasil wawancara Aspek Regulasi Emosi

No	Subjek	Verbatim
81.	B	Hallo dek, langsung saja di lanjut wawancaranya ya?
82.	AAH	Iya mbak
83.	B	Setelah tadi kamu cerita tentang gimana kamu disekolah, sikap teman kamu yang suka bikin kesel. Gimana perasaan kamu sedih, marah , emosi atau takut?
84.	AAH	Enggak mbak
85.	B	Enggak gimana dek ?
86.	AAH	Yauda aku Cuma diem aja
87.	B	Apa yang kamu lakukan jika sudah mulai terbawa emosi dek?
88.	AAH	Aku Cuma diem aja mbak, nggak pernah emosi sama marah. Yauda aku terima-terima aja.
89.	B	Kamu bisa mengenali emosi kamu dek? Gimana emosi yang tepat dan emosi tidak tepat gitu
90.	AAH	Iya tau emosi mbak, tapi aku Cuma diem aja
91.	B	Apakah kamu pada saat emosi pernah mengevaluasi emosi kamu? Misalnya, eh emosi aku berlebihan nggak

		ya? Atau mungkin kamu berfikir jika aku emosi seperti ini tanggapan temanku gimana ya?
92.	AAH	Enggak pernah mbak, kan aku nggak pernah emosi, marah.
93.	B	Terus cara kamu mengelola biar nggak terbawa emosi gimana dek?
94.	AAH	Eee... aku cuman diem mbak, nanti kalau aku ngelawan malah jadi emosi. Kalau nggak a aku main FF sama temen yang lain.
95.	B	Oalah, kalau bisa temannya di bilangin aja dek jangan sering ngeledek atau yang lain gitu. Biar kamu nggak Cuma diem terus di pendam sendiri ya
96.	AAH	Iya mbak besok tak coba
97.	B	Good job dek. Terimakasih banyak ya dek udah berkenan di wawancarain kakak.
98.	AAH	Iya mbak sama sama

Transkrip wawancara subjek 5 (MIV)

1. Wawancara subjek 5

Tanggal : 12 Februari 2025

Waktu : 12.32

Tempat : SMP N 8 Semarang

Subjek : MIV

Peneliti : B

Jenis Kelamin : Laki-laki

2. Hasil wawancara Aspek Bullying

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya, perkenalkan nama kakak Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama adeknya siapa?
2.	MIV	Perkenalkan nama aku MIV, kelas 8
3.	B	Hallo MIV, salam kenal ya. Adek sebelumnya disini kakak mau izin wawancara untuk data skripsi kakak, sebelum wawancara dimulai kakak meminta adek untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa data wawancara adek akan

		aman dan tidak tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini ya adek?
4.	MIV	Udah kak
5.	B	Okey, terimakasih ya
6.	MIV	Iya kak
7.	B	Okey, gimana adek hari ini? Seru ya pasti di sekolah banyak temen
8.	MIV	Enggak
9.	B	Loh kenapa kok enggak? Temennya nggak baik atau kenapa?
10. .	MIV	Iya nggak baik
11. .	B	Nggak baiknya kenapa dek?
12. .	MIV	Kadang-kadang nakalin, kayak di bully gitu fisik
13. .	B	Contohnya gimana dek?
14. .	MIV	Ya kalau iki lho apa... ngatain pelit

15 .	B	Pelit kenapa?
16 .	MIV	Biasanya minta makanan punyaku, terus kadang suka opo ya foto diem-diem, suka ngejek pake nama bapak
17 .	B	Selain itu apa lagi dek? Tadi bilang fisik juga
18 .	MIV	Oh fisik, suka mukul diem-diem
19 .	B	Terus kamu bales nggak dek?
20 .	MIV	Enggak, tak diemin tak biarin aja
21 .	B	Terus kalau rambutnya dijambak gitu pernah nggak dek?
22 .	MIV	Pernah dijambak tiba-tiba
23 .	B	Terus kamu jambak balik?
24 .	MIV	Enggak

25.	B	Pernah nggak dek kamu ancam temen kamu nanti di bilangin ke BK gitu?
26.	MIV	Ya pernah
27.	B	Terus gimana response temen kamu
28.	MIV	Dikatain cepu
29.	B	Kalau ada temen kamu yang lagi berantem kamu ikutan nggak dek?
30.	MIV	Nggak, tak biarin aja lihat aja
31.	B	Kamu pernah disuruh temen kamu buat beli makanan atau ngerjain tugas gitu?
32.	MIV	Kadang pernah disuruh ngerjain tugas
33.	B	Kamu mau nggak dek?
34.	MIV	Mau
35.	B	Kenapa kok mau?
36.	MIV	Eee... nanti anu... apa... takut
37.	B	Kamu pernah nguclin atau diemin temen kamu gitu nggak dek?
38.	MIV	Pernah di kucilin, soalnya kadang nakal kadang baik aku juga bingung og
39.	B	Kamu pernah mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan disekolah nggak dek?

40.	MIV	Pernah
41.	B	Apa aja itu?
42.	MIV	Eee.. pukul, jambak rambut, eee... apa namanya kadang kakinya di tendang jadi aku agak goyang
43.	B	Sering nggak dek?
44.	MIV	Kadang
45.	B	Okey, terus kalau dirumah kamu pernah denger atau lihat orang berantem nggak dek? Tetangga atau orang dirumah mungkin
46.	MIV	Iya sering
47.	B	Siapa dek?
48.	MIV	Orang tau pada suka adu mulut gitu mbak
49.	B	Terus kamu pernah dapat perlakuan kasar dari orang tua nggak dek? Kalau semisal kamu di suruh orang tua tapi nggak dilakuin gitu
50.	MIV	Enggak, paling Cuma dibilangin aja
51.	B	Pernah nggak dek pas lagi kumpul sama orang tua gitu kamu cerita masalah yang ada di sekolah contohnya kamu di ejekin gitu tadi
52.	MIV	Nggak pernah, takut marah
53.	B	Terus pernah diskusi sama orang tua kaya ngobrolin apa

		gitu?
54.	MIV	Iya, paling ya kayak ngobrolin sekolah
55.	B	Okey, terus kalau dirumah sering lihat TV pasti, sukanya lihat apa dek?
56.	MIV	Lihat horror kalau nggak ya lihat kartun
57.	B	Suka main HP juga pasti? Main apaa ?
58.	MIV	Main game ML sama FF
59.	B	Gak main tiktok jadi?
60.	MIV	Iya main tiktok juga
61.	B	Suka lihat apa di tiktok
62.	MIV	Lihat bola, streaming game gitu
63.	B	Oh emang gamers ini hehe, Terus kalau dirumah sering main sama temen rumah nggak dek?
64.	MIV	Enggak, soalnya sama orangtua nggak di bolehin main
65.	B	Terus kalau sore gitu ikut kegiatan TPQ nggak dek?
66.	MIV	Enggak
67.	B	Kenapa kok enggak?
68.	MIV	Males, nggak punya temen juga
69.	B	Lain kali ikut ya, kan bisa nanti dapet temen baru
70.	MIV	Iya mbak kalau nggak males, biasanya dah cape sekolah

		og
71.	B	Di usahain ya dek, okey karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada suiang hari ini ya dek, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih
72.	MIV	Iya kak

4. Hasil wawancara Aspek Regulasi Emosi

No	Subjek	Verbatim
73.	B	Hallo dek, kakak lanjut wawancaranya ya?
74.	MIV	Iya kak
75.	B	Setelah tadi kamu cerita gimana temen temen kamu di sekolah, gimana tanggapan kamu dek? Sedih, marah, atau takut?
76.	MIV	Aku biarin aja sih kak
77.	B	Terus kalau kamu ke bawa emosi gitu gimana?
78.	MIV	Engga kak, aku selalu sabar kalau temen temen pada bully aku. Aku nggak pernah ngebales mereka. Aku Cuma bilang biasanya sama guru BK kalau aku di bully

		lagi, terus aku ngasih tau di apain aja kak.
79.	B	Bagaimana kamu memantau perubahan emosimu dek?
80.	MIV	Aku selalu bilang sabar ke diriku ku kak, biar nggak emosi.
81.	B	Selain sabar, kamu mengelola emosimu dengan cara apa dek? Misal dengan bermain atau apa gitu dek?
82.	MIV	Yauda aku Cuma diem, buka HP , ngobrol sama temen aja kak.
83.	B	Keren kamu dek, masih bisa nyeimbangin emosi kamu dengan sabar, lapor kalau ada perilaku temen yang nggak baik ke kamu, semangat terus ya dek sekolahnya.
84.	MIV	Makasih ya kak udah di kasih tau
85.	B	Sama-sama, terimakasih juga kakak udah di bantu buat wawancara , apabila kakak ada salah mohon di maafkan ya dek
86.	MIV	Sama sama kak

Transkrip wawancara 6 Guru BK (I)

1. Wawancara Guru BK

Tanggal : 12 Februari 2025

Waktu : 14.00

Tempat : SMP N 8 Semarang

Subjek : Guru BK (I)

Peneliti : B

Jenis Kelamin : Perempuan

2. Hasil wawancara

No	Subjek	Verbatim
1.	B	Perkenalan dulu ya Ibu, perkenalkan nama saya Bellin Nabiilah Alfatah bisa di panggil Bellin. Boleh minta tolong diperkenalkan nama Ibu nggih.
2.	Guru BK	Oke baik, perkenalkan nama saya I , kebetulan saya Guru BK di SMP N 8 Semarang.
3.	B	Salam kenal nggih ibu. Ibu sebelumnya disini saya mau izin wawancara untuk data skripsi saya, sebelum wawancara dimulai saya meminta ibu untuk tanda tangan disini untuk persetujuan dan perjanjian bahwa

		data wawancara akan aman dan tidak tersebar, boleh minta tolong tanda tangan disini nggih ibu?
4.	Guru BK	Oke sudah nggih mbak
5.	B	Baik ibu, terimakasih banyak. Langsung saja nggih ibu, bentuk- bentuk bullying apa saja yang sering dilakukan siswa tersebut yang ibu ketahui?
6.	Guru BK	Yang saya ketahui itu verbal mbak, fisik juga tapi eee... lebih ke bercanda jadi kaya pukul-pukul, tendang-tendang gitu terus kadang ada anak yang iseng gitu nempel tulisan di punggungnya temennya begitu.
7.	B	Jika bullying verbal yang dilakukan apa nggih ibu?
8.	Guru BK	Ejek-ejek dengan teman, misalnya nyebut nama orang tua terus memanggil namanya juga tidak sesuai dengan namanya. Misalkan, seperti apa ya ... parafan ya jadi kek “ambon” terus “cungkring” , “kriting”
9.	B	Siswa tersebut pernah menghasut teman-temannya untuk menjauhi salah seorang temannya apa tidak ibu?

10.	Guru BK	Ada beberapa yang begitu, jadi melihat keanehan keunikan temennya ini yang di bully ini ada beberapa anak yang menghasut untuk tidak berteman. Perilaku yang aneh menyebabkan di jauhkan, yang di buat subjek wawancara tadi dengan fisiknya yang seperti itu, tidak bisa terbuka dengan temannya dia melihat temannya sudah merasa minder. Jadi akhirnya dia menutup diri. Nah, teman-teman itu mudah untuk di hasut nggak mau mendekat.
11.	B	Apakah siswa tersebut sering menunjukkan gerakan-gerakan tubuh yang bersifat mengintimidasi siswa lain (memelototi, memandang rendah orang lain)?
12.	Guru BK	Ada beberapa anak anak yang kurang percaya diri, minder gitu dilihat temennya aja sudah tahu diri ya, intinya kayak merasa aku tidak diterima gitu. Jadi, ada yang Cuma di lirik, di lihat, di bercanda itu mereka sudah tahu diri begitu.
13.	B	Baik selanjutnya, bagaimana sikap siswa tersebut ketika mengikuti pembelajaran dikelas?

14.	Guru BK	Biasanya lebih cenderung menarik diri, lebih pendiam, tidak aktif jika tidak di Tanya dia pun diam tidak di beri kesempatan untuk menjawab pertanyaan atau di Tanya oleh gurunya begitu dia hanya diam saja. Response nya seperti itu jadi lebih menarik diri jadi sudah merasa dirinya tidak diterima.
15.	B	Bagaimana sikap siswa tersebut terhadap teman-temannya ibu? Tidak berbaur sama temannya gitu atau gimana ibu?
16.	Guru BK	Iya, jika itu di paksakan untuk kelompok lebih diam. Jadi, merasa anak-anak seperti itu sudah tahu diri mbak. Jadi, kalau saya melihat itu kurang percaya dirinya luar biasa. Sebelum dia mendekat ke temannya pun dia sudah merasa temannya nggak suka sama aku begitu.
17.	B	Bagaimana sifat siswa tersebut terhadap guru?
18.	Guru BK	Kalau pribadi saya jika saya masuk pembelajaran dikelas mereka lebih pasif, tapi kadang saya mendekatkan diri dengan bertanya saya selalu ada sentuhan fisik misalnya “gimana kabar kamu hari ini?” saya selalu mendekatan seperti itu
19.	B	Jadi emang harus ada perlakuan yang berbeda nggih ibu?

20.	Guru BK	Iya, jadi kita sebagai guru harus lebih tau karakter siswa mbak jadi kalau anak pendiem ini pendiemnya kenapa? Apa dia tidak paham, apa karena dia minder, apa karena dia tidak percaya diri. Sedangkan kita harus perlu tahu
21.	B	Sifat siswa yang menjadi subjek tadi menurut ibu bagaimana nggih?
22.	Guru BK	Ya lebih introvert ya mbak ya.
23.	B	Nggih ibu, kalau untuk latar belakang keluarga juga menjadi factor utama anak akan menjadi seperti apa nggih ibu, apakah ibu tahu bagaimana latar belakang keluarga dari beberapa subjek tadi?

24.	Guru BK	Ada beberapa yang saya tidak tahu dari latar belakang keluarganya mbak, tapi saya tahu juga dari beberapa subjek tadi bahwa latar belakang dari keluarganya baik. Contohnya subjek berinisial MIV dia merupakan anak tunggal sebenarnya dari keluarganya baik, tapi Cuma anaknya saja yang suka menarik diri kalau dulu saya pernah mendapatkan cerita dari Guru yang lain itu dulu dia cengeng kalau Ibu Guru menanyakan “ndak jek nangisan mbak?” gitu. Sekarang sudah tidak nangisan karena saya selalu mendekatai, selalu bertanya ya saya selalu memperhatikan supaya anak mau terbuka dengan saya apapun yang terjadi. MIV sekarang menjadi lebih terbuka dengan saya kalau ada apa apa selalu cerita, ada yang ngejek dia juga selalu cerita ke saya. Kalau mas MFA saya juga sedikit tahu dia juga sudah mulai terbuka dengan saya apa yang dia rasakan dia mau cerita, terus saya bilang kalau ada apa apa boleh cerita sama mama karena mama juga harus tau apa kondisi kamu di sekolah. Jadi dia sudah mulai terbuka, tadinya MFA ini benar-benar penakut mbak tapi setelah saya ngajak ngobrol memberi apresiasi untuk
-----	---------	--

		meningkatkan kepercayaan diri dulu sih mbak, keterbukaan dulu. Jika saya ingin membuka diri otomatis dia juga mau percaya istilahnya menjembatani untuk hal-hal yang tidak diinginkan seperti bullying tadi. Seenggaknya dia mau menolak mau melapor itu sudah hal yang bagus. Tapi untuk subjek RW,LSF dan AAH itu sulit sekali apalagi AAH itu termasuk ABK ya mbak jadi susah sekali.
25.	B	Apakah di sekolah si anak bermain dengan teman yang juga berperilaku buruk ibu?
26.	Guru BK	Enggak mbak, jadi anak-anak punya circle sendiri. Jika kalau ada teman yang lebih agresif ke dia tidak akan memilih untuk berteman. Jadi di kelas itu saya melihat circle-circlean jadi mereka juga berfikir kalau teman

		yang mau menerima aku ini kok jadi kayak begitu mbak.
27.	B	Baik ibu, terimakasih sudah di beri banyak informasi. karena wawancaranya udah selesai maka saya akhiri kegiatan wawancara pada siang hari ini ya ibu, apabila kakak ada salah kata mohon di maafkan, Terimakasih
28.	Guru BK	Baik mbak, sama-sama. Semoga hasil wawancara ini membatu dan sukses selalu.
29.	B	Aamiin, terimakasih ibu.

Lampiran Horizontalisasi

Subjek	Unit makna	Deskripsi unit makna	Deskripsi psikologis	Tema
I	“eee... gimana ya eee... Tiba-tiba gak suka terus didiemin tanpa alasan gitu kak, aku juga gatau kenapa. Tapi aku Cuma diem aja gamau nanya. Takut malah dimarahin kalau nanya.”	SI hanya diam jika mendapat perlakuan <i>bullying</i>	SI mempunyai penerimaan diri yang cukup baik.	Bertahan dalam situasi sulit

I	“Yauda kalau emosi aku Cuma diem kak”	SI mengekspresikan emosi dengan diem	SI mempunyai pertahanan diri yang cukup baik	Mekanisme pertahanan diri berupa <i>Represi</i>
I	“eee... kalau sedih nggak sih kak, marah kadang kalau temen-temen suka ngeledekin. Terus aku juga kadang takut kalau tiba-tiba temen-temen pada di diemin, tapi sekarang udah nggak pernah takut. Jadi aku terima aja kak.”	SI merasa takut jika temannya bersikap acuh, namun sekarang SI sudah bisa memulai menrima diri.	SI mempunyai penerimaan diri yang cukup baik	Menerima kenyataan dengan sabar
I	“Jarang sih, lebih suka dirumah”	SI dalam berinteraksi social dia lebih memilih	SI kurang bisa berinteraksi di dalam	Mekanisme <i>Self</i> <i>Care</i> berupa

		diem dirumah	lingkungan social	S <i>osial Withdrawl</i>
II	“Ya itu tadi kak aku Cuma	SII diam jika emosi dan	SII mempunyai	Mekanisme Pertahanan
	diem di biarin aja orang kayak gitu buat apa aku ladenin malah bikin tambah emosi aku nanti.”	tidak	penerimaan diri yang cukup baik	Diri Berupa <i>Represi</i>
II	“sabar kak, terus aku seringnya diem o mending main game bola aja di HP kalau nggak ya aku ngobrol sama temen yang baik kak, biar nggak emosi.”	SII sabar jika di bully oleh temannya dan lebih memilih bermain game .	SII bisa melakukan penerimaan diri dengan baik	Menerima kenya taan dengan sabar

II	“Enggak, mainnya sama adek dirumah”	SII Dalam Berinteraksi Sosial kurang	SII kurang bisa berinteraksi social	Mekanisme Self Care berupa Sosial Withdrawl
III	“kayak, gimana ya mbak... eee... kayak gimana ya... kan kita ni main ni lempar lemparan sepatu kan tiba tiba ni ada sepatu di atas meja saya, yaudah to saya lemparin ke temen saya. Nah, tiba-tiba ni ada kejadian mbak sepatunya tu.. apa tu... kena proyektor yang ada di atas, nah saya tu nggak mengaku. Terus dipanggil ke BK semua mbak	SIII berbohong ketika dijebak oleh temannya.	Kurang nya penerimaan diri oleh SIII	Bertahan Dalam Situasi yang Sulit

	kena semua.”			
III	“Enggak, saya sebenarnya itu disuruh temen saya mbak. Terus akhirnya di suruh manggil orang tuanya untuk ke sekolah.”	SIII menjelaskan bagaimana dia dijebak oleh temannya	Kurangnya penerimaan diri	Bertahan dalam situasi yang sulit
III	“aku diem aja mbak main HP”	SIII jika di bully hanya diem dan bermain HP	Cukup bisa dalam penerimaan diri	Mekanisme pertahanan diri berupa pengalihan perhatian

				<i>(Diversion)</i>
III	“Iya mbak, tapi jarang sii. Karena pada masih kecil tetangganya.”	SIII kurang dalam berinteraksi social karena teman di lingkungan sekitar tidak seumuran	Kurangnya interaksi sosial	Mekanisme <i>Self Care</i> berupa Sosial <i>Withdrawl</i>
IV	“Aku Cuma diem aja mbak, nggak pernah emosi sama marah. Yauda aku terima-terima aja.”	SIV hanya diam jika mengalami <i>bullying</i>	Penerimaan diri yang bagus	Mekanisme pertahanan diri berupa <i>Represi</i>
V	“Enggak kak, aku selalu sabar kalau temen-temen pada bully aku. Aku nggak pernah ngebales mereka. Aku Cuma bilang	SV, sabar jika mengalami <i>bullying</i> dan SV berani melapor kepada guru BK	Penerimaan diri yang bagus	Mekanisme pertahana diri Help-seeking Behavior

	biasanya sama guru BK kalau aku di bully lagi, terus aku ngasih tau diapain aja kak.”			
V	“Enggak, soalnya sama orangtua nggak di bolehin main.”	Kurangnya interaksi sosial, karena tidak diperbolehkan orang tua	Kurangnya Interaksi Sosial	Mekanisme Self Care berupa Sosial Withdrawl

LAMPIRAN 4

Hasil Intrepetasi Data Hasil Observasi Dokumntasi

Lampiran

Lampiran 1

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?		✓
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?		✓
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?		✓
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?	✓	
		5. Apakah kamu juga sering memelototi teman yang tidak kamu suka?	✓	
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?		✓
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijauhi oleh teman satu kelas?		✓
2.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering membantah kamu?		✓
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		✓
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		✓
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebarkan bagimu dari pertemanan?		✓
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan	✓	

	sekolah)	perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?		
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?	baik.	✓
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah? Seberapa sering?	✓	
		15. Pernahkah kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?		✓
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memiliki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?	✓	
		17. Pernahkah orangtuamu mengajakmu bercerita atau mndiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?	✓	- hrs sekolah
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?	✓	- sinetron (mase pde -
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan olrh tokoh pada tayangan televisi yang kamu tonton?		✓
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?	✓	- is - wca.
		21. Apakah kamu senang melihat vidio kekerasan?		✓
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan	✓	- konten tt vlnsi.

	Lingkungan pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?	✓	- ketanaka,
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?	- luh mude.	✓
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari	✓	- .

Lampiran 4

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal : 11 Februari 2025
 Tempat : SMP N 8 Semarang
 Waktu : 08.52.

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi, besar)		✓	
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah	✓		
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat	✓		
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah	✓		
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya	✓		
		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru	✓		
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung		✓	
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya	✓		
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain		✓	
		10. Siswa akan menolong temannya tanpa disuruh guru	✓		
		11. Siswa menghibur temannya yang		✓	

		sedang sedih			
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya		✓	
		13. Siswa memiliki teman yang banyak		✓	
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak mengganggu teman lain	✓		
2.	Karakteristik korban bullying	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)	✓		
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap, berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)	.	✓	
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully		✓	
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat	✓		
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain		✓	
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam	✓		
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit	✓		
		22. Ketika mendapatkan perlakuan "bullying" siswa hanya diam dan tidak melawan	✓		
3.	Bentuk-bentuk bullying	23. Siswa melakukan tindakan fisik (menendang, mencubit, menjambak) temannya		✓	
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya	.	✓	

		25. Siswa merusak barang milik orang lain		✓	
		26. Siswa meminta uang teman yang lain		✓	
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya		✓	
		28. Siswa berkata kasar/kotor		✓	
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya		✓	
		30. Siswa memanggil nama teman/ adik kelas dengan tidak pantas		✓	
		31. Siswa mengejek teman-teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya (bodoh, goblog)		✓	
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat		✓	
		33. Siswa memberikan julukan terhadap guru		✓	
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru		✓	
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru		✓	
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban		✓	
		37. Siswa langsung membentak jika ada		✓	

		teman yang menertawakan kesalahannya			
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya		✓	
		39. Siswa menunjukkan gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya		✓	
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai		✓	
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai		✓	
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya		✓	
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah		✓	
		44. Siswa sering berkata kotor,kasar dan guru tidak menegur		✓	
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten		✓	
		46. Saat guru keluar, siswa membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas		✓	

Lampiran

Lampiran 1

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?		✓
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?		✓
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?	<i>sering</i>	✓
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?		✓
		5. Apakah kamu juga sering memclototi teman yang tidak kamu suka?		✓
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?		✓
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijaui oleh teman satu kelas		✓
2.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering membantah kamu?		✓
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		✓
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		✓
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebarkan bagimu dari pertemanan?		✓
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan		

	sekolah)	perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?	✓	
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?	✓	- dihukum, naseh d - hormat kepada,
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah? Seberapa sering?	✓	- korban t adek
		15. Pernahkah kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?	✓	- dipukul pake relas, sand sepatu, tuskat. - ayah.
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memiliki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?	✓	- di bully sama teman.
		17. Pernahkah orangtuamu mengajakmu bercerita atau mndiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?	✓	- krlambat sekolah. - sholat awal
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?	✓	- kartun - bola.
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan olrh tokoh pada tayangan televisi yang kamu tonton?	✓	- bola.
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?	✓	- game bola. - is. tt.
		21. Apakah kamu senang melihat vidio kekerasan?	✓	- persen tahu.
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan	✓	- bola.

	Lingkungan pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?	✓	- adek .
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?	✓	- lbh mudk .
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari	✓	- tiap hen . masih .

Lampiran 4

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal : 11 Februari 2025
 Tempat : SMP 8 Semarang .
 Waktu : 09.21

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi, besar)	✓		
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah		✓	
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat	✓		
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah		✓	
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya	✓		
		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru	✓		
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung		✓	
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya		✓	
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain	✓		
		10. Siswa akan menolong temannya tanpa disuruh guru	✓		
		11. Siswa menghibur temannya yang	✓		

		sedang sedih			
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya		✓	
		13. Siswa memiliki teman yang banyak	✓		
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak mengganggu teman lain	✓		
2.	Karakteristik korban bullying	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)		✓	
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap, berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)	✓	• beres-beres	
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully		✓	
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat	✓		
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain		✓	
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam		✓	
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit		✓	
		22. Ketika mendapatkan perlakuan "bullying" siswa hanya diam dan tidak melawan	✓		
3.	Bentuk-bentuk bullying	23. Siswa melakukan tindakan fisik (menendang, mencubit, menjambak) temannya		✓	
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya		✓	

		25. Siswa merusak barang milik orang lain		✓	
		26. Siswa meminta uang teman yang lain		✓	
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya		✓	
		28. Siswa berkata kasar/kotor	✓	- Kotor marah "	
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya		✓	
		30. Siswa memanggil nama teman/ adik kelas dengan tidak pantas	✓		
		31. Siswa mengejek teman-teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya (bodoh, goblog)		✓	
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat		✓	
		33. Siswa memberikan julukan terhadap guru		✓	
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru		✓	
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru		✓	
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban		✓	
		37. Siswa langsung membentak jika ada		✓	

		teman yang menertawakan kesalahannya			
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya		✓	
		39. Siswa menunjukkan gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya		✓	
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai		✓	
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai		✓	
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya		✓	
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah		✓	
		44. Siswa sering berkata kotor, kasar dan guru tidak menegur		✓	
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten	✓		
		46. Saat guru keluar, siswa membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas		✓	

Lampiran

Lampiran I

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?	✓	
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?	✓	
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?	✓	
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?		✓
		5. Apakah kamu juga sering memelototi teman yang tidak kamu suka?	✓	
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?		✓
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijauhi oleh teman satu kelas?		✓
2.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering membantah kamu?		✓
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		✓
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		✓
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebarkan bagimu dari pertemanan?		✓
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim)	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan		

- nama K
- nama or

- dihran

	sekolah)	perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?	✓		
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?	✓		- diinjak - marah.
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah? Seberapa sering?	✓		- hampir bawok.
		15. Pernahkah kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?	✓		- pukul (kaki, pukul, tangan, - tendang.
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memiliki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?		✓	- game niet.
		17. Pernahkah orangtuamu mengajak kamu bercerita atau mendiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?	✓		- senin sa berans. sekitar.
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?	✓		- kartun - benita
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan oleh tokoh pada tayangan televisi yang kamu tonton?		✓	
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?	✓		- game tembaka
		21. Apakah kamu senang melihat video kekerasan?		✓	
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan		✓	

	Lingkungan pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?	✓	
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?	- dibawach.	✓
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari	- Jarang ikut.	✓

Lampiran 4

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal :

Tempat : *02.4. smp 8 semarang .*

Waktu : *03.45*

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi, besar)		✓	
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah	✓		
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat	✓		
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah	✓		
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya	✓		
		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru	✓		
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung	✓		
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya	✓		
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain	✓		
		10. Siswa akan menolong temannya tanpa disuruh guru	✓		
		11. Siswa menghibur temannya yang			

		sedang sedih	✓		
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya		✓	
		13. Siswa memiliki teman yang banyak		✓	
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak mengganggu teman lain	✓		
2.	Karakteristik korban <i>bullying</i>	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)	✓		
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap,berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)	✓		
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully	✓		
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat		✓	
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain		✓	
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam	✓		
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit	✓		
		22. Ketika mendapatkan perlakuan " <i>bullying</i> " siswa hanya diam dan tidak melawan		✓	
3.	Bentuk-bentuk <i>bullying</i>	23. Siswa melakukan tindakan fisik (menendang, mencubit, menjambak) temannya	✓		
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya		✓	

		25. Siswa merusak barang milik orang lain		✓	
		26. Siswa meminta uang teman yang lain		✓	
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya		✓	
		28. Siswa berkata kasar/kotor	✓		
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya		✓	
		30. Siswa memanggil nama teman/ adik kelas dengan tidak pantas		✓	
		31. Siswa mengejek teman-teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya (bodoh, goblog)		✓	
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat		✓	
		33. Siswa memberikan julukan terhadap guru		✓	
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru		✓	
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru		✓	
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban		✓	
		37. Siswa langsung membentak jika ada			

		teman yang menertawakan kesalahannya		✓	
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya		✓	
		39. Siswa menunjukkan gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya		✓	
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai		✓	
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai		✓	
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya		✓	
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah		✓	
		44. Siswa sering berkata kotor,kasar dan guru tidak menegur		✓	
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten	✓		
		46. Saat guru keluar, siswa membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas		✓	

Lampiran

Lampiran 1

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?	✓	
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?		✓
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?		✓
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?		✓
		5. Apakah kamu juga sering memelototi teman yang tidak kamu suka?		✓
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?	✓	
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijauhi oleh teman satu kelas?		✓
2.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering membantah kamu?		✓
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		✓
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		✓
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebarkan bagimu dari pertemanan?		✓
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan		

	sekolah)	perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?	✓		- ejekan nama bape
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?	✓		- SCOR
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah? Seberapa sering?		✓	
		15. Pernahkah kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?		✓	
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memiliki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?	✓		- cerita sudah
		17. Pernahkah orangtuamu mengajakmu bercerita atau mndiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?		✓	
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?		✓	
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan olrh tokoh pada tayangan televisi yang kamu tonton?		✓	
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?	✓		- game & F
		21. Apakah kamu senang melihat vidio kekerasan?		✓	
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan	✓		- motor modif.

	Lingkungan pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?	✓	
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?		✓
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari		✓

- lebih mudah

Lampiran 4

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal : 11 februari 2015 .

Tempat : smp 8 semarang

Waktu : 10.26

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi, besar)	✓		
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah	✓		
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat	✓		
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah		✓	
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya	✓		
		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru	✓		
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung	✓		
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya	✓		
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain		✓	
		10. Siswa akan menoleng temannya tanpa disuruh guru	✓		
		11. Siswa menghibur temannya yang			

		sedang sedih		✓	
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya		✓	
		13. Siswa memiliki teman yang banyak	✓		
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak mengganggu teman lain	✓		
2.	Karakteristik korban bullying	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)		✓	
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap,berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)		✓	
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully	✓		
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat	✓		
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain	✓		
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam	✓		
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit	✓		
		22. Ketika mendapatkan perlakuan "bullying" siswa hanya diam dan tidak melawan		✓	
3.	Bentuk-bentuk bullying	23. Siswa melakukan tindakan fisik (menendang, mencubit, menjambak) temannya	✓		
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya		✓	

-membalas

		25. Siswa merusak barang milik orang lain		✓	
		26. Siswa meminta uang teman yang lain		✓	
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya		✓	
		28. Siswa berkata kasar/kotor	✓		
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya		✓	
		30. Siswa memanggil nama tema/ adik kelas dengan tidak pantas		✓	
		31. Siswa mengejek teman-teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya (bodoh, goblog)		✓	
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat		✓	
		33. Siswa memberikan julukan terhadap guru		✓	
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru		✓	
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru		✓	
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban		✓	
		37. Siswa langsung membentak jika ada		✓	

		teman yang menertawakan kesalahannya			
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya		✓	
		39. Siswa menunjukkan gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya		✓	
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai		✓	
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai		✓	
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya		✓	
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah		✓	
		44. Siswa sering berkata kotor, kasar dan guru tidak menegur		✓	
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten	✓		
		46. Saat guru keluar, siswa membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas		✓	

Lampiran

Lampiran 1

Pedoman Wawancara korban *Bullying*

No	Aspek yang ditanyakan	Daftar pertanyaan	Jawaban narasumber	
			Ya	Tidak
1.	Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	1. Apakah kamu pernah memukul temanmu?		✓
		2. Apakah kamu pernah menjambak temanmu?		✓
		3. Apakah kamu pernah mengejek temanmu?	✓	
		4. Pernahkah kamu mengancam temanmu?	✓	
		5. Apakah kamu juga sering memelototi teman yang tidak kamu suka?		✓
		6. Apakah kamu sering meminta uang/makanan temanmu secara paksa saat jam istirahat?		✓
		7. Apakah kamu pernah menyebarkan hal-hal buruk tentang temanmu agar ia dijauhi oleh teman satu kelas?		✓
2.	Karakteristik pelaku <i>Bullying</i>	8. Apakah kamu sering terlibat pertengkaran/perdebatan dengan temanmu yang sering membantah kamu?		✓
		9. Apakah kamu sering menyuruh temanmu yang cenderung diam untuk melakukan apa yang kamu inginkan.		✓
		10. Apakah kamu sering menjadikan temanmu yang memiliki kekurangan fisik sebagai bahan ledekan?		✓
		11. Apakah kamu mengucilkan/mengeluarkan temanmu yang menyebarkan bagimu dari pertemanan?	✓	
3.	Faktor-faktor penyebab perilaku bullying (iklim	12. Apakah sebelumnya kamu pernah mendapatkan		

- kadang.

- naka!

	sekolah)	perlakuan tidak menyenangkan di sekolah?	✓		- menendang - pukul - menjambak
		13. Bagaimana perlakuan guru ketika kamu melanggar peraturan yang ada?		✓	- menginsat
	Keluarga	14. Pernahkah kamu menyaksikan pertengkaran atau kekerasan di rumah? Seberapa sering?	✓		- adu mulut (oru)
		15. Pernahkah kamu mendapatkan perlakuan kasar dari anggota keluargamu? Apakah orang tua pernah melakukan kekerasan kepada kamu ketika tida melakukan perintah orang tua?		✓	
		16. Apakah kamu pernah bercerita kepada orang tuamu ketika kamu memiliki masalah? Jika iya, masalah apa yang biasa kamu ceritakan kepada orang tuamu?	✓		- takut marah.
		17. Pernahkah orangtuamu mengajakmu bercerita atau mndiskusikan sesuatu? Jika iya, apa yang biasanya didiskusikan atau diceritakan?	✓		- sekolah
	Media	18. Tayangan televisi apa yang kamu sering tonton ketika di rumah?	✓		- horor - kartun
		19. Apakah kamu sering menirukan/memperagakan tindakan yang dilakukan olrh tokoh pada tayangan televisi yang kamu tonton?		✓	
		20. Apakah kamu sering bermain hp untuk bermain game online? Jika iya, apa game yang sering kamu mainkan?	✓		- ml - FF
		21. Apakah kamu senang melihat vidio kekerasan?		✓	
		22. Apakah kamu mempunyai tiktok? Apa yang kamu dapatkan dan yang kamu lakukan	✓		- bola - game - streamer

→ sendiri (sadihorehin nam)

	Lingkungan pergaulan	23. Dengan siapa biasanya kamu bermain?		
		24. Apakah teman bermainmu seumuran dengan kamu?		
		25. Apakah kalian sering mengikuti kegiatan keagamaan (TPA) saat sore hari		✓ → malas

Lampiran 4

Pedoman Observasi Subjek Penelitian

Hari, tanggal :
 Tempat :
 Waktu : 10.51

No	Aspek yang diamati	Subs Aspek yang diamati	Jawaban narasumber		Keterangan
			Ya	Tidak	
1.	Karakteristik pelaku <i>bullying</i>	1. Siswa berpawakan besar (tinggi, besar)		✓	
		2. Siswa patuh pada peraturan sekolah		✓	
		3. Siswa berpakaian rapi saat datang ke sekolah, setelah istirahat		✓	
		4. Siswa datang tepat waktu ke sekolah	✓		
		5. Siswa mengerjakan piket kelas sesuai dengan jadwalnya		✓	
		6. Siswa masuk kelas setelah bel tanda masuk dibunyikan tanpa dipaksa masuk oleh guru	✓		
		7. Siswa mudah marah, mudah tersinggung		✓	
		8. Siswa menunjukkan rasa marah, kesal, kecewa kepada siapa saja dengan memukul benda disekitarnya		✓	
		9. Siswa tidak mau mendengarkan pendapat orang lain		✓	
		10. Siswa akan menolong temannya tanpa disuruh guru	✓		
		11. Siswa menghibur temannya yang			

		sedang sedih		✓	
		12. Siswa sering memerintah teman lain untuk melakukan keinginannya		✓	
		13. Siswa memiliki teman yang banyak	.	✓	
		14. Saat pelajaran berlangsung, siswa tidak mengganggu teman lain		✓	
2.	Karakteristik korban bullying	15. Siswa berpawakan kecil (kurus, pendek)	✓		
		16. Siswa memiliki keterbatasan/kekurangan pada fisiknya (gagap,berkulit hitam, berjalan tidak sempurna)		✓	
		17. Siswa sering terlibat adu pendapat dengan pembully	✓		
		18. Siswa sering menyendiri di dalam kelas ketika istirahat		✓	
		19. Siswa lebih senang untuk bermain game pada handphone daripada dengan siswa lain	✓		
		20. Siswa merupakan siswa yang pendiam	✓		
		21. Siswa memiliki teman yang sedikit	✓		
		22. Ketika mendapatkan perlakuan "bullying" siswa hanya diam dan tidak melawan		✓	
3.	Bentuk-bentuk bullying	23. Siswa melakukan tindakan fisik (menendang, mencubit, menjambak) temannya		✓	
		24. Siswa membawa benda-benda untuk memukul, atau mengancam temannya		✓	

		25. Siswa merusak barang milik orang lain		✓	
		26. Siswa meminta uang teman yang lain		✓	
		27. Siswa meminta jawaban saat mengerjakan soal/ulangan dengan memaksa temannya		✓	
		28. Siswa berkata kasar/kotor	✓		
		29. Siswa menggertak temennya yang tidak ia sukai jika memandang ke arahnya		✓	
		30. Siswa memanggil nama teman/ adik kelas dengan tidak pantas		✓	
		31. Siswa mengejek teman-teman lain dengan ejekan yang berhubungan dengan fisik (gendut, item) dan kecerdasannya (bodoh, goblog)		✓	
		32. Siswa saling mengejek dengan menggunakan nama orang tua dengan tidak hormat		✓	
		33. Siswa memberikan julukan terhadap guru		✓	
		34. Siswa bersikap, berkata tidak sopan terhadap guru		✓	
		35. Siswa menertawakan dan menyoraki siswa lain yang tidak dapat menjawab pertanyaan dari guru		✓	
		36. Saat mengerjakan soal siswa sering memaksa/mengancam siswa lain untuk memperoleh jawaban		✓	
		37. Siswa langsung membentak jika ada			

-main same.

		teman yang menertawakan kesalahannya		✓	
		38. Siswa bergabung dengan teman lain yang sedang mengolok-olok temannya		✓	
		39. Siswa menunjukkan gerakan tubuh seperti mengejek, meremehkan atau ancaman kepada temannya		✓	
		40. Siswa memberikan sorakan jika keinginannya tidak tercapai atau kepada teman yang tidak ia sukai		✓	
		41. Siswa memprovokasi teman lain untuk menjauhi teman yang tidak ia sukai		✓	
		42. Siswa menggunakan handphone untuk mengancam temannya		✓	
		43. Siswa sering melakukan tindakan bullying dan tidak ada penanganan dari pihak sekolah		✓	
		44. Siswa sering berkata kotor,kasar dan guru tidak menegur		✓	
		45. Guru membuat peraturan/kesepakatan yang berlaku pada semua siswa secara konsisten	✓		
		46. Saat guru keluar, siswa membuat gaduh, mengganggu temannya, keluar ruang kelas		✓	

Lampiran Dokumentasi







LAMPIRAN 5

Surat Izin Penelitian Fakultas

Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Surat Izin Penelitian Sekolah

Surat Selesai Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan Telp/Fax: (024)76430819 Semarang 50185
Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : 392/Un.10.7/D1/KM.00.01/01/2025 Semarang, 24 Januari 2025
Lamp : -
Hal : Permohonan Izin Riset/Penelitian

Yth.
Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang

Di Tempat

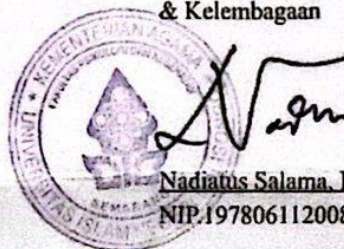
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah
NIM : 2107016024
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII
Judul Skripsi : Gambaran Regulasi Emosi Korban Bullying Pada Remaja di SMP Negeri 8 Semarang
Waktu Penelitian : Januari - Selesai
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 8 Semarang

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik
& Kelembagaan



Nadiatus Salama, Ph.D
NIP.197806112008012016

Tembusan :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Dr. Wahidin No. 118, Semarang - 50254 Telp. (024) 8412180, Fax. (024) 8317752
Laman www.disdik.semarangkota.go.id; Posel disdik@semarangkota.go.id

SURAT IZIN KEPALA DINAS PENDIDIKAN KOTA SEMARANG

Nomor : B/2671/0741/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

DASAR : Surat Ketua Program Studi Psikologi Ibu Dewi Khurun Aini, M.A Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Nomor : 392/Un.10.7/D1/KM.00.01/01/2025 tanggal 24 Januari 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang, dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang.

MEMBERIKAN IZIN

Kepada mahasiswa :

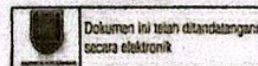
Nama : Belin Nabillah Alfatah
NIM/ NIP/ NIDN : 2107016024
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Judul : GAMBARAN REGULASI EMOSI KORBAN BULLYING PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 SEMARANG
Tempat Penelitian : SMP Negeri 8 Semarang

Dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Saat Penelitian tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar di tempat Penelitian.
2. Menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku di tempat Penelitian.
3. Hasil Penelitian tidak dipublikasikan untuk mencari keuntungan/ kepentingan lain.
4. Kegiatan Penelitian dilaksanakan pada 24 Januari 2025 sampai dengan 28 Februari 2025
5. Menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Semarang segera setelah selesai melakukan Penelitian.

Demikian surat izin Penelitian ini, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 24 Januari 2025
Kepala,



Dr. Bambang Pramusinto, S.H., S.I.P., M.Si
Pembina Utama Muda (IV-c)
NIP : 19730328199203101



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) BSSN.



**PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SEMARANG**

Jl. Cinde Raya No 18 Telp. (024) 8315851 – 50256 Semarang
Email : smpn8smg@gmail.com , website : smpn8.semarangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B/076/072/11/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutadi, S.Pd., M.Pd
NIP : 19670504 199003 1 012
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I/IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 8 Semarang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Bellin Nabiih Alfatah
NPM : 2107016024
Prodi : SI Psikologi dan Kesehatan
Tahun Akademik : 2024/2025
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 8 Semarang mulai tanggal 24 Januari s.d. 28 Februari 2025 dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Korban Bullying Pada Remaja Di SMP Negeri 8 Semarang”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Februari 2025
Kepala SMP N 8 Semarang

Sutadi, S.Pd., M.Pd.



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 SEMARANG

Jl. Cinde Raya No 18 Telp. (024) 8315851 – 50256 Semarang
Email : smpn8smg@gmail.com , website : smpn8.semarangkota.go.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B/076/072/II/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Sutadi, S.Pd., M.Pd**
NIP : 19670504 199003 1 012
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I/IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Negeri 8 Semarang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Bellin Nabiilah Alfatah
NPM : 2107016024
Prodi : SI Psikologi dan Kesehatan
Tahun Akademik : 2024/2025
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 8 Semarang mulai tanggal **24 Januari s.d. 28 Februari 2025** dengan judul ***"Gambaran Regulasi Emosi Korban Bullying Pada Remaja Di SMP Negeri 8 Semarang"***.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Februari 2025
Kepala SMP N 8 Semarang

Sutadi, S.Pd., M.Pd.
