

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU BULLYING DI SEKOLAH DASAR

Finandi Rahmawati¹, Fransisca Yessy², Louis Naernia³, Nadya Sekar Arum⁴, Yesi Via Ellyeser⁵,

^{1,2,3,4,5} Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Kristen Satya Wacana
finandirahmaa@gmail.com

Abstract

The community service held in Jeruk Village, Boyolali Regency aims to find out the behavior of bullying and the relationship between emotional regulation, as well as to reduce and stop bullying behavior and develop the social-emotional skills of elementary school children. The method used is Group Guidance services, and is divided into 4 sessions which include the provision of a pre-test, followed by the provision of self-understanding services, information services, intervention services, reinforcement services and ending with the provision of post-tests. Our findings are that elementary school children in Jeruk Village do not have a sufficient understanding of bullying and show a significant relationship between emotional regulation and bullying behavior. Their inability to effectively regulate emotions contributes to an increase in bullying. Emotional regulation is essential in preventing bullying behavior. Individuals who have positive emotional regulation are better able to deal with stress and conflict healthily, reducing the likelihood of engaging in aggressive actions such as bullying behavior. Community service activities carried out at the Elementary School in Jeruk Village succeeded in increasing students' awareness of what bullying is, its impact, and how to deal with it

Keywords: Group Guidance, Bullying, Emotional Regulation

Abstrak

Pengabdian masyarakat yang diadakan di Desa Jeruk, Kabupaten Boyolali bertujuan untuk mengetahui perilaku tindakan Bullying dan hubungan regulasi emosi, serta untuk mengurangi dan menghentikan perilaku Bullying, dan mengembangkan kemampuan sosial emosional anak-anak Sekolah Dasar. Metode yang digunakan adalah layanan Bimbingan Kelompok, dan di bagi menjadi 4 sesi yang meliputi pemberian pre test, dilanjutkan dengan pemberian layanan pemahaman diri, layanan informasi layanan intervensi, layanan penguatan dan diakhiri dengan pemberian post test. Hasil temuan kami ialah anak-anak sekolah dasar di Desa Jeruk belum memiliki pemahaman yang cukup tentang bullying serta menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying. Ketidakmampuan mereka dalam mengatur emosi secara efektif berkontribusi pada peningkatan perilaku bullying. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Sekolah Dasar di Desa Jeruk berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang apa itu bullying, dampaknya, dan cara menghadapinya. Regulasi emosi yang efektif sangat penting dalam mencegah perilaku bullying. Individu yang memiliki regulasi emosi yang positif lebih mampu menghadapi stres dan konflik dengan cara yang sehat, mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan agresif seperti bullying

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Bullying, Regulasi Emosi

Submitted: 2024-08-01

Revised: 2024-08-05

Accepted: 2024-09-05

Pendahuluan

Kasus bullying di kalangan anak-anak Sekolah Dasar bukanlah hal yang asing lagi saat ini, terutama di pendidikan. Setiap tahunnya, kasus bullying meningkat. Seperti kejadian bullying yang terjadi di salah satu Sekolah Dasar di Desa Haruna, Kecamatan Teluk Pandan, Kabupaten Pesawaran, Lampung. Kasus ini dilakukan pelaku secara verbal dan non verbal, di dalam video tersebut korban menggunakan hijab putih yang sudah berantakan akibat ditarik oleh pelaku selain itu pelaku juga menyikut kepala korban secara belaki-kali dan melontarkan kata-kata kurang mengenakan. Aksi perundungan tersebut dilakukan secara terang-terangan oleh para pelaku di depan teman-teman kelas korban, namun herannya tidak ada satupun siswa lain yang berani meleraikan aksi tersebut. Akibat aksi bullying tersebut, saat ini korban tersebut mengalami trauma

berat dan tidak mau keluar rumah. Berdasarkan data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus bullying atau perundungan di lembaga pendidikan tercatat sebanyak 23 kali selama periode Januari-September 2023. Tercatat di Sekolah Dasar mencapai 23%, dari total 23 kasus bullying tersebut 2 korban akhirnya meninggal dunia. Mereka adalah siswa SD asal Kabupaten Sukabumi dan satu korban Mts di Blitar.

Bullying adalah suatu tindakan manipulative yang menunjukkan ketidakseimbangan antara korban dan pelaku, dan biasanya berupa kekerasan (Rahayu dan Permana, 2019). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Tahun 2023, merundung atau *Bullying* adalah penindasan, pelecehan, ejekan, atau intimidasi dengan menggunakan kekerasan, ancaman atau paksaan untuk mengeksploitasi atau mengintimidasi orang lain. Perilaku bullying ini juga merupakan aktivitas agresif dimana individu memiliki kebiasaan kecemasan, dan merasa kurang bahagia (Wibowo et. Al, 2021). Ada banyak faktor yang membuat anak menjadi pelaku bullying. Menurut (Nugroho et. Al, 2020) penyebab anak menjadi pelaku *Bullying* adalah dari faktor keluarga dan lingkungan, keluarga juga memiliki peran penting dalam mendidik anak karena keluarga merupakan pendidikan pertama dan utama bagi setiap anak-anaknya. Faktor lainnya berasal dari lingkungannya, seperti lingkup pertemanan yang mempengaruhi sikap perilaku dan tindakannya, hingga menjadi pelaku *Bullying*.

Penting untuk dicatat bahwa Tujuan dari kegiatan Bimbingan Kelompok yang diadakan pada Sekolah Dasar di Desa Jeruk ialah untuk mengetahui perilaku tindakan *Bullying* dan hubungan regulasi emosi. Bimbingan kelompok ini juga bertujuan untuk mengurangi dan menghentikan perilaku *Bullying* yang dapat berupa kekerasan fisik, verbal, atau psikologis, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosional anak-anak Sekolah Dasar agar mereka dapat berinteraksi dengan lebih baik dan menghindari perilaku agresif. Melalui pengalaman ini mahasiswa diharapkan membawa perubahan positif terhadap anak-anak Sekolah Dasar dan dapat meningkatkan pemahaman tentang tindakan *Bullying*.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk membangun pemahaman tentang *Bullying* subjek dari penelitian adalah anak-anak Sekolah Dasar Negeri 1 Jeruk yang berada Krajan Lor, Jeruk, Selo Kabupaten Boyolali. Metode yang digunakan adalah layanan Bimbingan Kelompok, dan di bagi menjadi 4 sesi. Sesi 1, meliputi pemberian *pre test* untuk mengetahui pemahaman awal anak & remaja mengenai *Bullying* dilanjutkan pemberian layanan pemahaman diri, fokus pada memahami diri siswa yang menjadi korban atau pelaku bullying, membantu mereka mengidentifikasi perasaan dan pikiran mereka terkait situasi tersebut, serta membimbing mereka untuk mengembangkan keterampilan emosional dan sosial. Sesi 2 pemberian layanan informasi, layanan ini memberikan informasi tentang tindakan preventif terhadap bullying, mengedukasi mengenai dampak psikologisnya, serta memberikan sumber daya yang dapat membantu orang tua dan siswa mengidentifikasi dan mengatasi situasi tersebut. Dilanjutkan dengan sesi 3 pemberian layanan *Intervensi*, layanan ini Melibatkan tindakan langsung untuk mengatasi situasi *bullying*, menyusun rencana *intervensi*, dan memberikan dukungan konseling yang spesifik untuk merespon kasus tersebut, dan sesi 4 pemberian layanan penguatan, layanan ini bertujuan membangun kekuatan dan keterampilan siswa agar dapat menghadapi tantangan, termasuk pembentukan hubungan sosial yang sehat, peningkatan rasa percaya diri, dan pengembangan strategi untuk mengatasi tekanan sehari-hari, termasuk tekanan dari bullying.

Untuk materi yang digunakan dalam kegiatan ini pada sesi 1 dan 2 adalah pengertian mengenai *Bullying*, jenis dan contoh *Bullying*, sebab munculnya perilaku *Bullying*, dampak negatif dari *Bullying*, cara mencegah dan melawan *Bullying* serta cara untuk melawan pelaku *Bullying*. Materi yang digunakan pada sesi 3 dan 4 adalah pengertian empati, manfaat empati, keterampilan interaksi, sehingga evaluasi setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, antara lain untuk meningkatkan pemahaman anak & remaja, merasakan suasana yang menyenangkan, pentingnya

topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik, dan tindakan yang akan dilakukan adalah yang pertama *Understanding* yakni pemahaman anak & remaja terhadap *Bullying*, *Comfort* atau perasaan peserta kelompok setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, serta *Action*; rencana tindakan yang akan diambil anak & remaja setelah menerima layanan bimbingan kelompok.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menitikberatkan pada penyampaian informasi dan penguatan pemahaman mengenai tindakan bullying. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang apa itu bullying, dampaknya, dan bagaimana cara menghadapinya

Sesi Pre-Test

Di awal sesi, penulis membuka kegiatan dengan memberikan pertanyaan sebagai bentuk pre-test. Pertanyaannya adalah, "Siapa yang tahu apa itu bullying, serta apa dampaknya jika ada teman yang menjadi korban bullying?" Berdasarkan jawaban dari siswa, mayoritas dari mereka tidak tahu apa itu bullying dan dampaknya. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak sekolah dasar di Desa Jeruk belum memiliki pemahaman yang cukup tentang bullying. Kondisi dasar ini menjadi titik awal bagi penulis untuk memberikan pemaparan yang lebih tajam dan mendalam tentang apa itu bullying dan dampaknya.

Pemaparan Materi

Setelah pre-test, penulis melanjutkan dengan pemaparan materi yang dijelaskan secara sederhana dan mudah dipahami oleh siswa sekolah dasar. Materi yang disampaikan mencakup definisi *Bullying*, jenis dan contoh *Bullying*, sebab munculnya perilaku *Bullying*, dampak negatif dari *Bullying*, cara mencegah dan melawan *Bullying* serta cara untuk melawan pelaku *Bullying*.



Diskusi dan Partisipasi Aktif

Untuk memastikan pemahaman siswa, penulis mengadakan sesi diskusi di mana siswa diajak untuk berbagi pandangan dan pengalaman mereka tentang bullying. Beberapa siswa diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman mereka atau pengalaman teman-temannya yang mungkin pernah menjadi korban bullying atau menjadi pelaku bullying. Diskusi ini bertujuan untuk membuat siswa lebih menyadari keberadaan bullying di sekitar mereka dan pentingnya tindakan pencegahan.

Penyampaian Informasi Pencegahan

Penulis juga menyampaikan informasi tentang cara-cara pencegahan bullying dan bagaimana mereka bisa berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah. Informasi yang diberikan mencakup pentingnya melaporkan tindakan bullying kepada guru atau orang dewasa lainnya, mendukung teman yang menjadi korban bullying, dan tidak menjadi pelaku bullying. Penulis menekankan bahwa setiap siswa memiliki peran penting dalam mencegah dan menghentikan bullying.

Untuk pelaku bullying, penulis juga memberikan saran khusus bagi mereka. Salah satu saran yang diberikan adalah menggunakan menulis sebagai alat untuk meredakan emosi. Penulis menjelaskan bahwa menulis tentang perasaan dan pengalaman mereka dapat membantu mereka mengidentifikasi dan memahami emosi mereka sendiri, serta menemukan cara yang lebih positif untuk mengekspresikan dan mengelola perasaan mereka.



Sesi Post-Test dan Evaluasi

Di akhir kegiatan, penulis mengadakan sesi post-test untuk mengukur pemahaman siswa setelah menerima pemaparan dan mengikuti kegiatan. Pertanyaan yang diajukan serupa dengan pre-test untuk melihat perubahan dalam pemahaman siswa tentang bullying. Hasil post-test menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya.

Dengan pendekatan yang komprehensif, kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan informasi yang penting dan relevan kepada siswa sekolah dasar di Desa Jeruk. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang bullying, tetapi juga membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mencegah dan mengatasi bullying di lingkungan mereka.



B. Pembahasan

1. Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar di Desa Jeruk

Hasil penelitian kami menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying. Temuan ini didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan para pelaku bullying di sekolah dasar di Desa Jeruk, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki regulasi emosi yang kurang positif. Ketidakmampuan mereka dalam mengatur emosi secara efektif berkontribusi pada peningkatan perilaku bullying.

Penelitian serupa oleh Prasetyo dkk. (2021) juga menunjukkan hasil yang sejalan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa regulasi emosi yang positif berkaitan dengan penurunan perilaku bullying, sedangkan regulasi emosi yang negatif berkaitan dengan peningkatan perilaku bullying. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengelola emosinya secara konstruktif memiliki dampak langsung pada perilaku mereka terhadap orang lain.

Dengan regulasi emosi yang positif, individu cenderung lebih mampu menghadapi stres dan konflik dengan cara yang sehat, mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan agresif seperti bullying. Sebaliknya, regulasi emosi yang negatif sering kali menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan kemarahan, frustrasi, dan emosi negatif lainnya, yang kemudian dapat memicu perilaku bullying.

2. Perilaku Bullying Siswa Sekolah Dasar di Desa Jeruk

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa siswa pelaku bullying di sekolah dasar di Desa Jeruk termasuk dalam kategori tinggi. Pre-test yang dibagikan kepada siswa menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami bullying.

Menurut Yunika & Alizamar (2013), bullying adalah bentuk kekerasan atau perilaku agresif yang ditunjukkan atau dilakukan seseorang terhadap orang lain. Bullying biasanya dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa "kuat" atas seseorang atau sekelompok orang yang merasa "lemah", artinya para pelaku bullying ini memanfaatkan ketidakseimbangan kekuatan yang harus diderita korbannya secara terus menerus. Oleh karena itu, bullying merupakan kondisi penyalahgunaan atau penyalahgunaan kekuasaan oleh individu atau kelompok. Penyalahgunaan kekuasaan atau otoritas tidak hanya dilakukan secara fisik oleh yang kuat, tetapi juga secara mental. Hal ini mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti keluarga yang otoriter, kurangnya kasih sayang keluarga atau kurangnya pengendalian diri oleh siswa.

3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada siswa Sekolah Dasar di Desa Jeruk. Regulasi emosi yang kurang positif pada pelaku bullying berkontribusi pada peningkatan perilaku bullying.

Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi yang positif terkait dengan penurunan perilaku bullying, sedangkan regulasi emosi yang negatif terkait dengan peningkatan perilaku bullying. Dengan regulasi emosi yang positif, individu lebih mampu menghadapi stres dan konflik dengan cara yang sehat, mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan agresif seperti bullying. Sebaliknya,

regulasi emosi yang negatif sering kali menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengendalikan kemarahan, frustrasi, dan emosi negatif lainnya, yang kemudian dapat memicu perilaku bullying.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa pelaku bullying di Sekolah Dasar di Desa Jeruk termasuk dalam kategori tinggi. Pre-test yang dibagikan kepada siswa menunjukkan bahwa mereka belum sepenuhnya memahami bullying, dan perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah memiliki dampak yang negatif pada proses belajar siswa.

Dalam sintesis, regulasi emosi yang efektif sangat penting dalam mencegah perilaku bullying. Individu yang memiliki regulasi emosi yang positif lebih mampu menghadapi stres dan konflik dengan cara yang sehat, mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan agresif seperti bullying. Sebaliknya, regulasi emosi yang negatif dapat memicu perilaku bullying dan memiliki dampak negatif pada proses belajar siswa.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Sekolah Dasar di Desa Jeruk berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang apa itu bullying, dampaknya, dan cara menghadapinya. Kegiatan ini juga membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mencegah dan mengatasi bullying di lingkungan mereka.

Regulasi emosi yang efektif sangat penting dalam mencegah perilaku bullying. Individu yang memiliki regulasi emosi yang positif lebih mampu menghadapi stres dan konflik dengan cara yang sehat, mengurangi kemungkinan untuk melakukan tindakan agresif seperti bullying. Sebaliknya, regulasi emosi yang negatif dapat memicu perilaku bullying dan memiliki dampak negatif pada proses belajar siswa.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang komprehensif, siswa dapat dipahami dan dipersiapkan untuk menghadapi bullying. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran tentang bullying, tetapi juga membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mencegah dan mengatasi bullying di lingkungan mereka.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan ramah.

Daftar Pustaka

- Herlihanara, A. J., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2023). Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?. *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Santosa, M., & Sugiarti, R. (2022). Studi Literatur: Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 474-481.
- Sari, A. K., Rohman, U., & Prayogo, P. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8730-8736.