

Hubungan Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Sosial Siswa Korban *Bullying*

¹Messy Wulan Dari, ^{1*}Puji Gusri Handayani, ¹Yarmis Syukur, ¹Rahmi Dwi Febriani

¹Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Jln. Prof Dr. Hamka, Air Tawar
Padang, Sumatera Barat

*Corresponding Author e-mail: pujigusri@fip.unp.ac.id

Received: August 2025; Revised: September 2025; Published: October 2025

Abstrak

Bullying merupakan perilaku agresif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali dengan tujuan untuk menyakiti korbannya. Siswa yang sering menjadi korban *bullying* cenderung kurang dalam penyesuaian sosial. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial siswa yaitu regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi dan penyesuaian sosial serta menguji hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Responden pada penelitian ini yaitu siswa korban *bullying* di SMPN 3 Batang Anai yang berjumlah 98 siswa dengan 32 siswa kelas VIII dan 66 siswa kelas IX. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner regulasi emosi dan kuesioner penyesuaian sosial menggunakan skala likert. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dan analisis data menggunakan metode deskriptif dan analisis korelasi *pearson product moment*, dengan bantuan SPSS 20 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 66,11%, penyesuaian sosial siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 69,55%, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* ($r = 0,411$; $p < 0,05$), di mana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula penyesuaian sosial. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah bersama guru Bimbingan dan Konseling serta lembaga pendidikan dalam merancang program layanan, khususnya layanan informasi, konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Penyesuaian Sosial, Korban *Bullying*

The Relationship between Emotional Regulation and Social Adjustment of Students Who Are Victims of Bullying

Abstract

Bullying is a repeated aggressive behavior of an individual or group of individuals with the aim of hurting the victim. Students who are frequently victims of bullying tend to have poor social adjustment. One factor that influences students' social adjustment is emotional regulation. This study aims to describe emotional regulation and social adjustment and examine the relationship between emotional regulation and social adjustment of students who are victims of bullying. Respondents in this study were 98 students who were victims of bullying at SMPN 3 Batang Anai, consisting of 32 students in grade VIII and 66 students in grade IX. This study used a quantitative approach with a descriptive correlational method. The instruments used were an emotional regulation questionnaire and a social adjustment questionnaire using a Likert scale. The sampling technique used a total sampling technique and data analysis used a descriptive method and Pearson product moment correlation analysis, with the help of SPSS 20 for Windows. The results of this study indicate that students' emotional regulation is in the high category with a percentage of 66.11%, students' social adjustment is in the high category with a percentage of 69.55%, and there is a significant positive relationship between emotional regulation and social adjustment of students who are victims of bullying ($r = 0.411$; $p < 0.05$), where the higher the emotional regulation, the higher the social adjustment. The implications of this study are expected to be a reference for schools together with Guidance and Counseling teachers and educational institutions in designing service programs, especially information services, individual counseling, group guidance and group counseling and interventions to improve emotional regulation and social adjustment of students who are victims of bullying.

Keywords: Emotional Regulation, Social Adjustment, Bullying of Victims.

How to Cite: Dari, M. W., Handayani, P. G., Syukur, Y., & Febriani, R. D. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Sosial Siswa Korban *Bullying*. *Journal of Authentic Research*, 4(2), 1477-1490. <https://doi.org/10.36312/jar.v4i2.3626>



<https://doi.org/10.36312/jar.v4i2.3626>

Copyright© 2025, Dari et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang dicirikan oleh perubahan fisik, emosional, dan psikologis (Santrock, 2012). Pada masa ini, remaja menghadapi berbagai tantangan dalam proses perkembangan sosialnya. Meskipun terdapat beragam permasalahan remaja di lingkungan sekolah, salah satu yang paling umum dan berdampak serius adalah tindakan kekerasan yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan tujuan menyakiti pihak yang lebih lemah, yang dikenal sebagai *bullying* (Mutawaffifa et al., 2024). Perundungan atau *bullying* merupakan fenomena sosial yang telah menjadi perhatian utama di berbagai lingkungan pendidikan di Indonesia. Fenomena ini tidak hanya mengganggu kesehatan mental siswa, tetapi juga mempengaruhi performa akademik mereka (Tririzky et al., 2025).

Bullying merupakan perilaku agresif dan negatif seseorang atau sekelompok orang secara berulang kali dengan tujuan untuk menyakiti korbannya baik secara fisik maupun psikis (Maemunah & Karneli, 2021). Menurut Handayani et al., (2023) *bullying* atau intimidasi yaitu menyakiti, mendominasi, atau mengejek orang lain dengan cara yang dapat menyebabkan kerugian psikologis, emosional, atau bahkan fisik pada korban. Berdasarkan data UNICEF (2020) sebanyak 20,6 % anak dengan usia 13-17 tahun di Indonesia pernah mengalami *bullying*. Data di tahun 2022, menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terdapat 226 kasus kekerasan fisik, psikis, termasuk *bullying* di sekolah. Jumlah ini berdasarkan pengaduan langsung, melalui media dan melalui surat elektronik (Fahrunis, 2022). Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023 mencatat 3.877 laporan kasus perundungan, dengan 329 laporan terkait satuan pendidikan. Secara spesifik, 548 anak dilaporkan menjadi korban *bullying* di lingkungan Pendidikan. Dari laporan tersebut, KPAI menyoroti bahwa 20 kasus *bullying* berakibat fatal hingga kematian. Sementara di tahun 2024 terdapat 240 kasus anak korban kekerasan fisik/psikis.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan Baiti dan Setiawati (2023) ditemukan adanya fenomena *bullying* pada siswa. Fenomena *bullying* ini berupa verbal, fisik maupun psikis. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Gresia et al., (2020) menunjukkan bahwa 49% korban *bullying* merasa sulit untuk menyesuaikan dirinya, menunjukkan kepedulianya kepada orang lain dan memulai hubungan dengan lingkungan baru.

Perilaku *bullying* perlu menjadi perhatian khusus dari berbagai kalangan, karena dampak dari perilaku *bullying* akan menghambat anak dalam mengaktualisasi dirinya karena perilaku *bullying* tidak akan memberi rasa aman, nyaman, dan akan membuat para korban *bullying* merasa takut dan terintimidasi, rendah diri, tak berharga, sulit berkonsentrasi dalam belajar, serta tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Budiman & Asriyadi, 2021). Siswa yang sering menjadi korban *bullying* di sekolah umumnya memiliki karakteristik kepribadian yang pendiam, cenderung tertutup, dan kurang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku intimidasi dari teman sebaya (Hamzah et al., 2023). Oleh karena itu siswa memerlukan suatu kemampuan agar terhindar dari tekanan akibat *bullying* yaitu kemampuan penyesuaian sosial.

Penyesuaian sosial merupakan kemampuan individu dalam merespons suatu objek secara tepat dan sesuai, dengan mempertimbangkan kondisi sosial yang ada, serta bertindak berdasarkan norma dan aturan yang berlaku dalam kehidupan bermasyarakat (Schneiders, 1964). Artinya penyesuaian sosial membuat individu

dapat menyelaraskan diri dengan keadaan lingkungan sekitarnya maupun dengan kebutuhan yang ada dalam dirinya sehingga tercapai suatu keharmonisan dan kepuasan. Penyesuaian sosial merupakan proses yang berlangsung secara alami dan terus berkembang, dengan tujuan membentuk perubahan perilaku individu agar selaras dan harmonis dengan keadaan lingkungan sosial di sekitarnya (Fatimah, 2010). Proses penyesuaian diri yang efektif dimulai dengan kemampuan individu untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri, hal ini tentunya berkaitan dengan suatu pernyataan bahwa pada dasarnya manusia merupakan makhluk sosial dimana manusia pasti membutuhkan orang lain untuk mendukungnya dalam kehidupan (Handayani et al., 2021). Individu yang mampu menyesuaikan diri secara sosial dengan baik adalah individu yang meskipun memiliki keterbatasan, dapat merespons diri dan lingkungan secara dewasa, adaptif, dan konstruktif. Ia mampu mengelola konflik psikologis, frustrasi, serta tantangan personal maupun sosial tanpa menunjukkan perilaku maladaptif (Kustanti, 2017).

Penelitian yang dilakukan Kustanti (2017) menunjukkan siswa yang menjadi korban perundungan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, yang ditunjukkan dengan perasaan rendah diri dan penyesuaian sosial yang kurang baik. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Annisa dan Rinaldi (2020) di salah satu SMA yang ada di Padang didapatkan penyesuaian diri remaja secara umum berada pada kategori rendah dengan 34 orang (48,57%) dari 70 orang subjek penelitian. Individu seharusnya dapat menyesuaikan diri secara sosial dengan keadaan yang terus berubah ubah agar tetap bisa mengikuti keadaan atau beradaptasi dengan baik pada lingkungan (Permatasari et al., 2024). Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sosial didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perkembangan dan kematangan emosi yang ditandai dengan adanya regulasi emosi (Schneiders, 1964).

Menurut Gross (2007) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memungkinkan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan respons emosional mereka terhadap berbagai situasi (Maricha, 2024). Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akibat *bullying* dan mengembangkan mekanisme koping yang sehat (Baiti & Setiawati, 2023). Dengan adanya regulasi emosi yang baik, remaja memiliki emosi yang stabil dan ia mampu mengadakan kompromi atau penyesuaian diri terhadap sesuatu yang diinginkan dengan fakta yang ada sehingga dapat menghadapi masalah dengan tenang (Fahrnisa, 2022).

Secara teoretis, mekanisme hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian sosial dapat dijelaskan melalui kemampuan individu dalam mengontrol reaksi emosional terhadap pengalaman sosial yang menekan. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan individu menafsirkan pengalaman negatif dengan lebih adaptif, sehingga tidak menimbulkan perilaku menarik diri atau agresif. Hal ini membantu korban *bullying* menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tanpa kehilangan harga diri dan rasa aman. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat memunculkan perilaku maladaptif seperti menghindar, menarik diri, atau bahkan membalas perilaku agresif (Gross, 2007).

Namun, temuan penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang bervariasi. Berdasarkan hasil penelitian Julistia et al., (2024) menunjukkan bahwa 57% siswa yang menjadi korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa korban *bullying* mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya. Sejalan dengan itu, Sari et al., (2023) juga menemukan bahwa regulasi emosi yang buruk dikaitkan dengan kesulitan penyesuaian diri pada korban *bullying*. Selain itu menurut hasil penelitian Fahrurisa (2022) siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik lebih mampu menghadapi tekanan sosial, sehingga mereka dapat bertahan dalam lingkungan sekolah tanpa harus mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa korban *bullying* dalam menyesuaikan diri, baik dari segi sosial maupun akademik. Ketidakkonsistenan hasil ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut, khususnya pada konteks siswa SMP yang menjadi korban *bullying*.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teori regulasi emosi dalam konteks penyesuaian sosial siswa SMP korban *bullying*, yang sebelumnya belum banyak dikaji. Hasilnya memberikan pemahaman baru bagi guru BK dalam mengembangkan layanan berbasis regulasi emosi untuk meningkatkan penyesuaian sosial. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan regulasi emosi siswa korban *bullying* di SMPN 3 Batang Anai, mendeskripsikan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* di SMPN 3 Batang Anai dan menguji hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* di SMPN 3 Batang Anai. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*, dimana semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula penyesuaian sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Digunakannya metode ini untuk mengetahui, memahami dan mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu regulasi emosi (X) sebagai variabel bebas dan penyesuaian sosial (Y) sebagai variabel terikat.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa korban *bullying* kelas VIII dan IX SMPN 3 Batang Anai tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah 98 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengambilan *total sampling* merupakan salah satu cara penetapan jumlah sampel dengan cara menggunakan anggota populasi menjadi sampel (Yusuf, 2014). Alasan peneliti mengambil *total sampling* dalam penelitian ini karena jumlah populasi siswa yang mengalami *bullying* relatif kecil. Penggunaan teknik ini memastikan bahwa seluruh populasi siswa yang mengalami *bullying* dapat terwakili tanpa kehilangan data apapun.

Tabel 1. Subjek Penelitian

Kelas	Σ
VIII	32
IX	66
Total	98

Sumber: Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 3 Batang Anai

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner regulasi emosi dan kuesioner penyesuaian sosial dengan menggunakan skala model *likert*. Terdiri dari item yang mendukung teori (*favorable statement*) dan item yang tidak mendukung teori (*unfavorable statement*) dengan 5 alternatif jawaban.

Tabel 2. Penskoran Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Cukup Sesuai (CS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

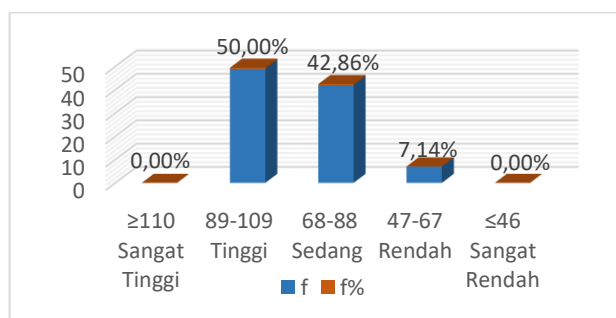
Analisis Data

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yaitu kuesioner regulasi emosi yang diadopsi dari penelitian Rahma Fitri Annisa pada tahun 2024 dan kuesioner penyesuaian sosial dengan menggunakan model skala *likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban, di mana masing-masing variabel berjumlah 26 item pernyataan. Kemudian, dilakukan penyebaran kuesioner kepada siswa korban *bullying* di SMPN 3 Batang Anai dengan keseluruhan 98 responden. Setelah data dikumpulkan, dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 20 for windows. Pada analisis data dilakukan dengan tahapan deskriptif untuk mendapatkan sebaran data, rata-rata atau mean, dan standar deviasi pada tingkat regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas dan kemudian dilakukan uji korelasi *person product moment*. Hasil dari analisis digunakan agar diperolehnya gambaran yang lebih menyeluruh terkait regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* serta menguji hubungan diantara keduanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil pengolahan data, gambaran mengenai regulasi emosi siswa korban *bullying* kelas VIII dan IX dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Keseluruhan (N=98)

Distribusi frekuensi skor terbesar terdapat pada kategori tinggi dengan jumlah 49 responden (50,00%). Selanjutnya, kategori sedang menempati posisi kedua dengan 42 responden (42,86%). Sementara itu, kategori rendah mencakup 7 responden (7,14%), kategori sangat tinggi dan sangat rendah berjumlah 0 responden (0%). Adapun data tabulasi dukungan sosial teman sebaya berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 3. Gambaran Regulasi Emosi (n=98)

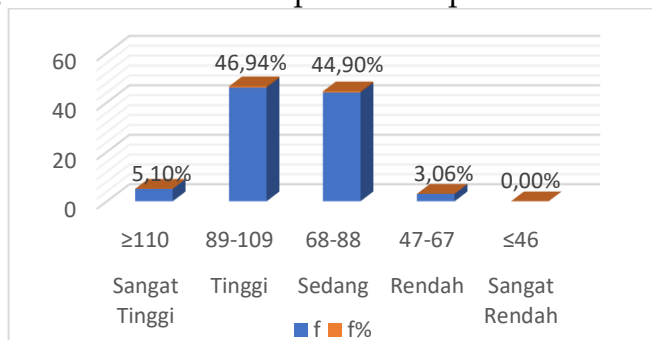
No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	%	SD	Ket
1	Kemampuan strategi regulasi emosi	40	33	19	2504	25,55	63,87	3,17	T
2	Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	20	18	8	1238	12,63	63,16	2,20	T
3	Kemampuan mengontrol emosi	30	27	12	2006	20,46	68,23	2,49	T
4	Kemampuan menerima respons emosi	40	37	15	2707	27,62	69,05	4,91	T
Keseluruhan		130	104	57	8423	85,94	66,11	9,47	T

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat secara keseluruhan bahwa skor ideal dicapai siswa sebesar 130, skor tertinggi 104 dan skor terendah 57. Secara umum regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 85,94 (66,11%), standar deviasi 9,47. Jika dilihat berdasarkan sub variabel, kemampuan strategi regulasi emosi dengan rata-rata 25,55 (63,87%), kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif dengan rata-rata 12,63 (63,16%), kemampuan mengontrol emosi dengan rata-rata 20,46 (68,23%) dan kemampuan menerima respons emosi dengan rata-rata 27,62 (69,05%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa korban *bullying* menghadapi tekanan emosional akibat pengalaman negatif, mereka tetap memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik sehingga dapat membantu mereka dalam menghadapi tekanan psikologis di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa korban *bullying* tergolong baik secara keseluruhan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi siswa korban *bullying* secara umum berada dalam kondisi baik ditinjau dari aspek kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan menerima respons emosi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Baiti dan Setiawati (2023) yang menemukan bahwa siswa korban *bullying* cenderung menggunakan strategi kognitif dan perilaku untuk mengurangi intensitas emosi negatif. Strategi-strategi ini membantu korban agar tidak larut dalam pengalaman *bullying* serta menjaga keberfungsian mereka di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Wardah (2020) bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan cara diam dan menenangkan diri sendiri, serta tidak membalas dengan tindakan fisik atau perkataan yang menyakiti pelaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa korban *bullying* relatif mampu mengendalikan ekspresi emosinya

sehingga tidak menimbulkan perilaku agresif atau penarikan diri berlebihan. Siswa korban *bullying* lebih cenderung diam, berusaha menenangkan diri agar tidak membalas dan menambah masalah.

Berdasarkan hasil pengolahan data, gambaran mengenai penyesuaian sosial siswa korban *bullying* kelas VIII dan IX dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Sosial Keseluruhan (N=98)

Distribusi frekuensi skor terbesar terdapat pada kategori tinggi dengan jumlah 46 responden (46,94%). Selanjutnya, kategori sedang menempati posisi kedua dengan 44 responden (44,90%). Sementara itu, kategori sangat tinggi mencakup 5 responden (5,10%), kategori rendah mencakup 3 responden (3,06%) dan sangat rendah sebanyak 0 responden (0,00%). Adapun data tabulasi penyesuaian sosial berdasarkan sub variabel, dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Gambaran Penyesuaian Sosial (n=98)

No	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Mean	%	SD	Ket
1	<i>Participation</i> (Partisipasi)	25	23	10	1726	17,61	70,44	2,51	T
2	<i>Recognition</i> (Pengakuan)	35	35	12	2321	23,68	67,66	4,58	S
3	<i>Sosial Approval</i> (Persetujuan Sosial)	35	35	14	2303	23,5	67,14	3,56	S
4	<i>Conformity</i> (Konformitas)	35	35	14	2512	25,62	73,20	4,11	T
Keseluruhan		130	127	55	8861	90,41	69,55	11,20	T

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat secara keseluruhan bahwa skor ideal dicapai siswa sebesar 130, skor tertinggi 127 dan skor terendah 55. Secara umum penyesuaian sosial siswa berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 90,41 (69,55%), standar deviasi 11,20. Jika dilihat berdasarkan sub variabel, partisipasi dengan rata-rata 17,61 (70,44%), dan konformitas dengan rata-rata 25,62 (73,20%) berada pada kategori tinggi. Sementara sub variabel pengakuan dengan rata-rata 23,68 (67,66%), dan persetujuan sosial dengan rata-rata 23,6 (67,14%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi pengalaman negatif berupa *bullying*, siswa korban *bullying* cukup mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial sekolah, baik melalui partisipasi maupun konformitas, meskipun pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya maupun lingkungan sosial masih kurang optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa penyesuaian sosial siswa korban *bullying* tergolong baik secara keseluruhan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa siswa korban *bullying* secara umum memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang cukup baik ditinjau dari aspek partisipasi (*participation*), pengakuan (*recognition*), persetujuan sosial (*social approval*), dan konformitas (*conformity*). Hasil ini juga menunjukkan bahwa meskipun mengalami tekanan dari *bullying*, siswa tetap mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Temuan ini sesuai dengan penelitian Widodo (2020) yang menyatakan bahwa siswa yang mampu mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas sosial di sekolah cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan serta terhindar dari perilaku menarik diri. Hal ini berarti siswa korban *bullying* masih mampu terlibat dalam kegiatan sosial maupun akademik di sekolah. Kondisi ini penting, karena partisipasi menjadi salah satu indikator penerimaan sosial oleh teman sebaya.

Pada umumnya korban *bullying* sering diasosiasikan dengan lemahnya kemampuan mengelola emosi (misalnya mudah marah, cemas, atau menarik diri) dan sulit melakukan penyesuaian terhadap lingkungan. Namun, temuan ini berbeda dengan kajian latar belakang, fenomena ini dapat dijelaskan melalui adanya faktor protektif internal dan eksternal yang berperan dalam membentuk kemampuan mereka untuk bangkit dari pengalaman negatif sehingga memperkuat kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Dari sisi internal, korban *bullying* yang memiliki resiliensi dan *post-traumatic growth* (PTG) mampu mengubah pengalaman menyakitkan menjadi proses pembelajaran emosional. Zhang et al., (2024) menyatakan bahwa resiliensi berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif *bullying*, karena individu yang resilien mampu menekan emosi negatif dan beradaptasi dengan lebih baik. Sementara itu, *post-traumatic growth* (PTG) memungkinkan individu menemukan makna positif dari pengalaman buruk, seperti menjadi lebih sabar, lebih memahami diri sendiri, dan lebih empatik terhadap orang lain. Selain itu, Arifin et al., (2023) juga menjelaskan bahwa korban *bullying* dapat mengalami pertumbuhan pascatrauma, yaitu proses di mana individu menemukan kekuatan baru dalam dirinya setelah mengalami tekanan psikologis yang berat.

Penelitian Holmberg et al., (2018) menemukan bahwa remaja menggunakan strategi *self-presentation* untuk memilih apa yang akan ditampilkan (*front stage*), menyembunyikan aspek yang dirasa memicu stigma, dan menjaga citra diri agar tetap terlihat kuat dan diterima oleh orang lain. Hal ini mendukung kemungkinan bahwa korban *bullying* di penelitian ini juga menampilkan skor regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang tinggi di angket/wawancara karena mereka berusaha menjaga citra diri positif walaupun tekanan emosional nyata masih ada. Selain itu Rahmadhani dan Taufik (2024) menyatakan bahwa kesadaran diri dapat mempengaruhi cara individu menghadapi tekanan sosial dan emosi. Dalam konteks *bullying* trauma dan tekanan sosial dapat mengganggu proses kesadaran diri. Berdasarkan faktor eksternal, iklim sekolah yang positif dan peran aktif guru, khususnya guru BK, turut memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan emosi dan sosial siswa korban *bullying*. Maricha (2024) mengemukakan bahwa sekolah yang memiliki iklim positif seperti menerapkan kebijakan anti-*bullying*, memberikan layanan bimbingan konseling, suasana yang aman, hubungan guru-siswa yang suportif, serta penerapan disiplin yang adil dapat membantu siswa

merasa diterima dan dihargai, sehingga mereka lebih mudah menyesuaikan diri dan mengontrol emosinya. Pada penelitian Dadeh et al., (2025) berdasarkan data analisis PISA 2022 di Indonesia menunjukkan bahwa iklim sekolah yang positif berkorelasi dengan tingginya regulasi emosi pada siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa mengalami *bullying*, adanya intervensi sekolah dapat meminimalisasi dampak negatifnya.

Uji Hipotesis

Pada penelitian kuantitatif sebelum dilakukan pengujian hipotesis melalui teknik analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas. Penelitian ini menguji normalitas variabel regulasi emosi dan penyesuaian sosial. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila ($p \geq 0,05$), sedangkan data berdistribusi tidak normal apabila ($p \leq 0,05$). Hasil pengujian normalitas dengan bantuan program SPSS versi 20 *for windows* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	N	Mean	Std. Deviation	Sig	Ket
Regulasi Emosi	98	85,94	9,471	0,087	Normal
Penyesuaian Sosial	98	90,41	11,204	,547	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis pada variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,087, sedangkan pada variabel penyesuaian sosial sebesar 0,547. Nilai signifikansi keduanya ($p \geq 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 20 *for windows* melalui *Compare Means*. Uji linearitas pada penelitian ini melihat *Deviation from Linearity* dari uji F. Jika nilai *Sig. Deviation from Linearity* ($p \geq 0,05$), maka dinyatakan linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

			Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian sosial Regulasi emosi	Between Groups	(Combined)			
		Linearity	57,334	2,026	,008
		Deviation from Linearity	625,467	22,098	,000
			39,580	1,398	,127
	Within Groups		28,304		
Total					

Berdasarkan hasil uji linearitas antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,127 > 0,05$. Hal ini

berarti variabel regulasi emosi dan penyesuaian sosial memiliki hubungan yang linear.

Uji Korelasi

Setelah data dinyatakan normal dan linear, selanjutnya menguji hipotesis penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi *Product Moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*.

Tabel 5. Korelasi Regulasi Emosi (X) dengan Penyesuaian Sosial (Y)

Correlations			
		Regulasi Emosi	Penyesuaian Sosial
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.411**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	98	98
Penyesuaian Sosial	Pearson Correlation	.411**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	98	98

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,411 dan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$. Menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Artinya, peningkatan pada regulasi emosi akan cenderung diikuti oleh peningkatan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel yaitu regulasi emosi (X) dengan penyesuaian sosial (Y) siswa korban *bullying* tersebut. Dengan demikian regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu siswa untuk tetap dapat menyesuaikan diri. Siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah mengatasi tekanan psikologis akibat *bullying* dan tetap berfungsi secara sosial

Hasil penelitian ini sejalan dengan Astuti (2020) yang menemukan bahwa penyesuaian sosial remaja sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi. Remaja dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tekanan dari lingkungan, mampu diterima oleh teman sebaya, dan cenderung tidak terisolasi dalam pergaulan. Sebaliknya, korban *bullying* dengan regulasi emosi yang rendah lebih mudah mengalami kecemasan sosial dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Penelitian Setiawan dan Ernawati (2023) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa regulasi emosi dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian sosial siswa, karena membantu mereka menekan reaksi emosional negatif yang berlebihan. Sementara itu, Rahmawati et al., (2025) menegaskan bahwa regulasi emosi yang baik membuat siswa lebih mampu menyesuaikan diri dengan norma sekolah dan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungannya.

Proses pelaksanaan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan agar tidak terjadi penyimpulan yang berlebihan terhadap hasil. Pertama, pengumpulan data hanya melalui data kuantitatif dan tidak menggunakan data kualitatif. Keterbatasan ini membuat data yang diperoleh sepenuhnya bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden, sehingga kemungkinan masih terdapat bias jawaban atau informasi yang tidak sepenuhnya menggambarkan

kondisi nyata siswa. Kedua, populasi penelitian relatif kecil hanya satu sekolah saja dan sampel penelitian hanya difokuskan pada siswa korban *bullying*. Hal ini menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada siswa secara keseluruhan.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* pada umumnya berada dalam kategori tinggi. Namun, terdapat sebagian siswa korban *bullying* yang masih memiliki regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang kurang optimal. Oleh karena itu, peran aktif guru BK dalam layanan bimbingan dan konseling diperlukan agar siswa korban *bullying* mampu mengelola regulasi emosi sekaligus meningkatkan penyesuaian sosialnya. Layanan bimbingan yang dapat diberikan kepada siswa yaitu (1) Layanan Informasi, layanan informasi dimaksudkan membantu siswa memahami aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier guna mengoptimalkan perkembangan dirinya (Prayitno & Erman, 2004). Menurut Hidayati dan Marlina (2021) layanan informasi efektif dalam memberikan pemahaman dan wawasan kepada siswa mengenai keterampilan sosial dan pengelolaan emosi, sehingga siswa lebih siap menghadapi tekanan lingkungan sekolah. Sejalan dengan itu, Syahputra dan Anggraini (2020) menegaskan bahwa layanan informasi membantu siswa memperoleh pengetahuan yang relevan dengan kebutuhan mereka, termasuk dalam menghadapi masalah pergaulan maupun tekanan psikologis akibat *bullying*. Materi layanan informasi yang dapat diberikan kepada siswa korban *bullying* yang masih memiliki regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang sedang dan rendah yaitu materi mengenai pentingnya pengendalian emosi, cara menjalin hubungan sosial yang sehat, serta dampak negatif dari perilaku *bullying*. (2) Layanan Konseling Individu, layanan ini memberikan kesempatan bagi guru BK/konselor dan siswa untuk bertatap muka secara langsung dalam proses konseling (Prayitno & Erman, 2004). Menurut Fitriani dan Nurhidayah (2020) konseling individu membantu siswa mengidentifikasi perasaan negatif yang dialaminya, sehingga mereka mampu menemukan solusi yang tepat dalam menghadapi masalah pribadi maupun sosial. Teknik konseling individual yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi untuk menenangkan diri ketika emosi negatif muncul. Selain itu, teknik *role playing* dapat digunakan untuk melatih keterampilan sosial siswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya (Femariaa & Marlinaa, 2025). (3) Layanan Bimbingan Kelompok, layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah siswa belajar bersama dalam suasana kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang relevan dengan perkembangan diri mereka (Prayitno & Erman, 2004). Dalam konteks korban *bullying*, pendekatan CBT kelompok dan *role-playing* memungkinkan siswa belajar mengekspresikan emosi secara sehat, melatih empati, serta memperkuat keterampilan sosial melalui simulasi dan latihan interpersonal (Minarsi et al., 2025). Materi layanan yang dapat diberikan yaitu belajar mengendalikan diri dari pengaruh teman, agar siswa tidak mudah terpengaruh emosi atau tekanan teman dan membangun kepercayaan diri dalam hubungan sosial, untuk meningkatkan kemampuan menjalin hubungan sosial dengan teman. (4) Layanan Konseling Kelompok, layanan bimbingan kelompok memungkinkan sejumlah siswa belajar bersama dalam suasana kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang relevan dengan perkembangan diri mereka (Prayitno & Erman, 2004). Konseling kelompok yang menggunakan REBT efektif dalam membantu korban penganiayaan menghadapi pola pikir yang tidak rasional, meningkatkan kemampuan regulasi

emosi, dan membangun rasa percaya diri (Konaah et al., 2025). Materi layanan yang dapat diberikan yaitu menumbuhkan empati dan sikap saling menghormati, membangun kepercayaan diri dalam pergaulan, ini dapat membantu siswa berani berinteraksi dengan teman sebaya meskipun pernah mengalami *bullying*.

KESIMPULAN

Regulasi emosi siswa korban *bullying* kelas VIII dan IX di SMPN 3 Batang Anai berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 85,94 (66,11%). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa secara keseluruhan korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang baik. Penyesuaian sosial siswa korban *bullying* kelas VIII dan IX di SMPN 3 Batang Anai juga berada pada kategori tinggi, dengan skor rata-rata 90,41 (69,55%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan siswa korban *bullying* mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial siswa korban *bullying* ($r = 0,411$; $p < 0,05$). Artinya, peningkatan pada regulasi emosi akan cenderung diikuti oleh peningkatan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*. Sekolah bersama guru BK dan lembaga pendidikan diharapkan dapat memberikan perhatian lebih kepada siswa yang menjadi korban *bullying* melalui pembentukan program layanan bimbingan dan konseling, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling kelompok maupun layanan konseling individual dan intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi dan penyesuaian sosial siswa korban *bullying*.

REFERENSI

- Annisa, F., & Rinaldi. (2020). Hubungan Antara Perilaku Overprotective Orang Tua Terhadap Mastery Remaja di SMA X Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2), 1-14.
- Arifin, Z., Ni'mah, K., Wulandari, A., Maqfiroh, A., & Faruq, M. (2023). Post-Traumatic Growth Experiences of Bullying Victims in Students University . *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 4(1), 97-126.
- Astuti, D. (2020). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 115-123.
- Baiti, F. N., & Setiawati, D. (2023). Studi Tentang Regulasi Emosi pada Peserta Didik Korban Bullying di SMP Negeri 58 Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling UNESA*, 13(2), 189-198.
- Budiman, A., & Asriyadi, F. (2021). *Perilaku Bullying Pada Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Pena Persada.
- Dadeh, T., Alfarisi, M. R., Hutasoit, G., & Rasool, S. (2025). The Impact of School Climate on Emotion Regulation in Indonesian Students: Evidence from PISA 2022. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(1), 27-45. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7170>
- Fahrnunisa, R. A. (2022). Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 12-22. <https://doi.org/10.32832/progcj.v3i1.14384>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia.
- Femariaa, A. S., & Marlinaa, M. (2025). Efektivitas Metode Role Playing untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. *Education and Learning Journal*, 6(1), 44-54.

- Fitriani, D., & Nurhidayah, S. (2020). Efektivitas Konseling Individu dalam Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 11(2), 65–73.
- Gresia, S., Komalasari, G., & Karsih. (2020). Self Esteem Korban *Bullying*. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 115–120.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Hamzah., Manafe, H. A., Kaluge, A. H., & Niha, S. S. (2023). Bentuk dan Faktor Penyebab *Bullying*: Studi Mengatasi *Bullying* Di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i3.1176>
- Handayani, P. G., Yuca, V., Hidayat, H., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2021). Kajian Self Adjustment pada Mahasiswa Kelas Internasional. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 106–111. <https://doi.org/10.29210/02021876>
- Hidayati, N., & Marlina, L. (2021). Efektivitas Layanan Informasi untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 12(2), 77–85.
- Holmberg, C., Berg, C., Hillman, T., Lissner, L., & Chaplin, J. E. (2018). Self-presentation in digital Media Among Adolescent Patients With Obesity: Striving For Integrity, Risk-Reduction, And Social Recognition. *Digital Health*, 4, 1-15. <https://doi.org/10.1177/2055207618807603>
- Julistia, R., Muna, Z., Anastasya, Y. A., Natasya, A., & Husna, M. (2024). Regulasi Emosi pada Korban *Bullying* di Dayah Terpadu Kota Lhokseumawe. *Jurnal Diversita*, 10(2), 184–189. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12838>
- Kustanti, E. R. (2017). Kelekatan, Harga Diri dan Penyesuaian Sosial pada Korban Perundungan. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 113–121.
- Maemunah, S., & Karneli, Y. (2021). Teknik Role Playing dalam Mengurangi bullying di SMP Muhammadiyah 3 Jakarta. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.4729>
- Maricha. (2024). Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja Desa Padang Mumpo Kecamatan Pino Raya Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 2(7), 80–85.
- Minarsi., Yulianti., Fitriana., & Suryani, Y. D. (2025). Aspects of *Bullying*: The Role of Individual Counseling in Emotional Regulation and Social Character Development. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, 8(1).
- Permatasari, H. D., Fitriana, S., & Ariswati. (2024). Tingkat Penyesuaian Diri Siswa di SMK Negeri 2 Semarang. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 248–254.
- Prayitno., & Erman, A. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmadhani, A. M., & Taufik, T. (2024). Hubungan Self Awareness Dengan Bystander Effect Siswa SMA Negeri 7 Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 2321–2331.
- Rahmawati, F., Yessy, F., Naernia, L., Arum, N. S., & Via E, Y. (2025). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku *Bullying* di Sekolah Dasar. *Proficio: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 1–6.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi Tigabelas). Jakarta: Erlangga.
- Sari, K. A., Rohman, U., & Prayogo. (2023). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Lamongan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8730–8854. <http://jiip.stkipyapisdmpu.ac.id>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Setiawan, E. , A., & Ernawati, S. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Pada Korban *Bullying* di Smk Muhammadiyah Kartasura. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 16(2), 121–127.
- Konaah, S., Lolita, N., Rahmadania, Z., Rahmania, G. N. A., & Dewi, R. S. (2025). Eefektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik REBT untuk Mereduksi *Bullying* pada Siswa di

- Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 304–318. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3198>
- Syahputra, R., & Anggraini, D. (2020). Peran Layanan Informasi dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah. *Jurnal Konseling Edukasi*, 8(1), 45–54.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia: Key Facts, Solutions, and Recommendations*.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban *Bullying*. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183–192.
- Widodo, A. (2020). Hubungan Partisipasi Sekolah dengan Penyesuaian Sosial Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 33–42.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Zhang, Y., Li, H., Chen, G., Li, B., Li, N., & Zhou, X. (2024). The moderating roles of resilience and social support in the relationships between *bullying* victimization and well-being among Chinese adolescents: Evidence from PISA 2018. *British Journal of Psychology*, 115(1), 66–89. <https://doi.org/10.1111/bjop.12678>