

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *BULLYING* PADA
SISWA KELAS VII DI SEKOLAH RAKYAT MENENGAH PERTAMA 4
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk Memenuhi Salah
Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi
Bimbingan Konseling Islam*



Oleh:

TUKMA PUTRI INDAH SARI
NIM. 2212020079

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
2026 M/1448 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

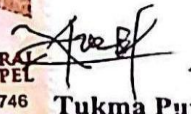
Nama : Tukma Putri Indah Sari
NIM : 2212020079
TTL : Balakka, 15 Juli 2004
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang**" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut menjadi tanggung jawab saya sendiri. Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Padang, 04 Juni 2026

Saya yang menyatakan,




Tukma Putri Indah Sari
NIM. 2212020079

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini dengan judul "**Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang**", disusun oleh Tukma Putri Indah Sari dengan NIM. 2212020079, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk diajukan pada sidang munaqasyah.

Padang, 04 Juni 2026

Pembimbing I



Drs. Zakirman, M.Ag
NIP. 196505111998031002

Pembimbing II



Prima Kurniati Hamzah, M.P.H
NIP. 198909182019032023

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang**” disusun oleh Tukma Putri Indah Sari, NIM. 2212020079 telah diuji dalam sidang Munaqasah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 18 Juni 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

Padang, 18 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua

Drs. Zakirman, M.Ag
NIP. 196505111998031002

Penguji I

Dr. Murisa, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji II

Hummaira Hutagaol, M.Kes
NIP. 198601192019032004

Penguji III

Drs. Zakirman, M.Ag
NIP. 196505111998031002

Penguji IV

Prima Kurniati Hamzah, M.P.H
NIP. 198909182019032023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



ABSTRAK

Skripsi berjudul "**Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang**". Disusun oleh Tukma Putri Indah Sari, NIM 2212020079, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang Tahun 2026.

Perilaku *bullying* di sekolah berasrama mengancam kesehatan mental siswa. Data awal di SRMP 4 Padang menunjukkan 94 siswa pernah menjadi korban, 80 siswa menjadi pelaku, dan 110 siswa menjadi saksi *bullying* dari total siswa kelas VII sebanyak 146. Regulasi emosi diduga berperan penting mencegah *bullying*. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat regulasi emosi, *bullying*, serta menganalisis hubungan keduanya.

Penelitian lapangan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi 146 siswa, sampel 118 siswa diambil menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket skala regulasi emosi (23 item, $\alpha=0,887$) dan skala *bullying* (18 item, $\alpha=0,837$). Uji normalitas menunjukkan data regulasi emosi berdistribusi normal ($p<0,200$), sedangkan *bullying* tidak berdistribusi normal ($p<0,001$), sehingga analisis dilanjutkan statistik non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi siswa berada pada kategori sedang (mean=67,30; skor per item 2,93): 55,9% sedang, 44,1% tinggi, dan 0% rendah. *Bullying* berada pada kategori rendah (mean=32,15; skor per item 1,79): 79,7% rendah, 19,5% sedang, dan 0,8% tinggi. Uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dan *bullying* ($r=-0,528$; $p<0,001$). Kesimpulan penelitian ini adalah H_a diterima, artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan *bullying* pada siswa kelas VII SRMP 4 Padang. Semakin tinggi regulasi emosi siswa, semakin rendah *bullying* siswa.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Bullying*, Siswa Kelas VII

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil ‘*ālamīn*, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, kesehatan, kekuatan, serta kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang”**. Shalawat beserta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan umat Islam, Nabi Muhammad saw., yang telah membawa manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari semua itu tidak terlepas dari pertolongan Allah Swt, dukungan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor dan Wakil Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang atas kebijakan serta dukungan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di perguruan tinggi ini.
2. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang atas izin dan fasilitas kepada penulis dalam menyelesaikan studi.

3. Ketua dan Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Islam, beserta seluruh dosen dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang yang membantu dan mendukung penulis selama masa studi.
4. Bapak Drs. Zakirman, M.Ag selaku dosen pembimbing I, Ibu Prima Kurniati Hamzah, M.P.H selaku dosen pembimbing II sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi, serta kesabaran kepada penulis.
5. Bapak Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd selaku dosen penguji I, Ibu Hummaira Hutagaol, M.Kes selaku dosen penguji II, yang telah memberikan saran, kritik, dan masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Pimpinan dan seluruh staf Perpustakaan UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan fasilitas untuk penulis memperoleh informasi dan bahan bacaan dan referensi penelitian.
7. Pimpinan dan staf MTsS Al-Falah Padang serta Kepala Sekolah, guru, wali asrama, dan siswa/i Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama kepada penulis selama pelaksanaan uji coba instrumen dan penelitian.
8. Ayahanda Dahulu Simamora dan Ibunda Tiraiya Daulay, serta saudara-saudari penulis (Betty Dwi Julianti Simamora, Kasih Marito Simamora S.E, Melawi Indah Simamora S.Pd, dan Kelvin Saleh Simamora) yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tiada henti. Tidak lupa kepada teman seperjuangan penulis (Nindya Harfenita, Zaitun Trilisa, Yurike Alfaret) serta sahabat penulis (Susanti Lumban Tobing,

Ricky Setiawan Siagian, S.Sn, dan Reza Febriani, S.E) yang selalu memberikan semangat, bantuan, dukungan, serta kebersamaan penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ilmiah ini di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Padang, 04 Juni Mei 2026



Tukma Putri Indah Sari
NIM. 2212020079

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
A. Regulasi Emosi	15
1. Definisi Regulasi Emosi.....	15
2. Model Proses Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	21
B. <i>Bullying</i>	24
1. Definisi <i>Bullying</i>	24
2. Karakteristik <i>Bullying</i>	27
3. Bentuk-bentuk <i>Bullying</i>	29
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Bullying</i>	33
5. Dampak Perilaku <i>Bullying</i>	37
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Bullying</i>	39
D. Penelitian Yang Relevan.....	41
E. Kerangka Konseptual	45
F. Hipotesis.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Lokasi Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel	47
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
E. Instrumen Penelitian.....	51

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	55
G. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	60
A. Deskripsi Profil Responden.....	60
B. Deskripsi Variabel Penelitian.....	64
C. Hasil Instrumen Final.....	67
D. Hasil Deskriptif Variabel Penelitian	72
E. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	80
F. Hasil Uji Hipotesis	83
G. Pembahasan.....	87
H. Implikasi Temuan Penelitian.....	91
BAB V PENUTUP	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	97
DAFTAR KEPUSTAKAAN	99
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual	45
------------	---------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Hasil Refleksi Pengalaman <i>Bullying</i> Siswa	9
Tabel 3.1	Populasi Penelitian Kelas VII SRMP 4 Padang.....	48
Tabel 3.2	Alokasi Sampel Penelitian Kelas VII SRMP 4 Padang.	50
Tabel 3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	51
Tabel 3.4	Skor Skala Regulasi Emosi dan Skala Perilaku <i>Bullying</i>	52
Tabel 3.5	Kategori Interpretasi Skor Variabel Penelitian	53
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Regulasi Emosi.....	54
Tabel 3.7	<i>Blue Print Bullying</i>	54
Tabel 3.8	Interpretasi Koefisien Korelasi	58
Tabel 4.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Tabel 4.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 4.3	Distribusi Sampel Penelitian Berdasarkan Kelas.....	64
Tabel 4.4	Aspek-aspek Regulasi Emosi Menurut Gross (2014)	65
Tabel 4.5	Aspek-aspek Perilaku <i>Bullying</i> Menurut Olweus (2013)	67
Tabel 4.6	Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	68
Tabel 4.7	Hasil Uji Validitas Skala Perilaku <i>Bullying</i>	70
Tabel 4.8	Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	71
Tabel 4.9	Hasil Uji Reliabilitas Skala Perilaku <i>Bullying</i>	71
Tabel 4.10	Kriteria Kategorisasi Regulasi Emosi	72
Tabel 4.11	Statistik Deskriptif Regulasi Emosi (Keseluruhan)	73
Tabel 4.12	Hasil Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi Siswa	74
Tabel 4.13	Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin .	74
Tabel 4.14	Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Usia.....	75
Tabel 4.15	Statistik Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Kelas	76
Tabel 4.16	Kriteria Kategorisasi <i>Bullying</i>	76
Tabel 4.17	Statistik Deskriptif <i>Bullying</i> (Keseluruhan)	77
Tabel 4.18	Kategorisasi <i>Bullying</i> Siswa.....	78
Tabel 4.19	Statistik Deskriptif <i>Bullying</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	78
Tabel 4.20	Statistik Deskriptif <i>Bullying</i> Berdasarkan Usia	79
Tabel 4.21	Statistik Deskriptif <i>Bullying</i> Berdasarkan Kelas.....	80
Tabel 4.22	Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4.23	Interpretasi Koefisien Korelasi	84
Tabel 4.24	Hasil Uji Korelasi <i>Spearman Rank</i>	85
Tabel 4.25	Ringkasan Interpretasi Hasil Korelasi	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Pra-Penelitian	103
Lampiran 2	Surat Balasan Pra-Penelitian	104
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian	106
Lampiran 5	SK Pembimbing.....	107
Lampiran 6	Bukti Konsultasi	108
Lampiran 7	Instrumen Uji Coba Penelitian	110
Lampiran 8	Instrumen Final Penelitian.....	117
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi (X)	123
Lampiran 10	Hasil Uji Validitas <i>Bullying</i> (Y).....	125
Lampiran 11	Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi (X) & <i>Bullying</i> (Y)	125
Lampiran 12	Hasil Uji Deskriptif	126
Lampiran 13	Hasil Uji Normalitas	126
Lampiran 14	Hasil Uji Hipotesis	128
Lampiran 15	Tabulasi Data Variabel X: Regulasi Emosi.....	129
Lampiran 16	Tabulasi Data Variabel Y: <i>Bullying</i>	134
Lampiran 17	Dokumentasi Uji Validitas & Reliabilitas Instrumen.....	139
Lampiran 18	Dokumentasi Penelitian di SRMP 4 Padang	140
Lampiran 19	Lembar Refleksi Pengalaman <i>Bullying</i>	143
Lampiran 20	Biodata Penulis	144