

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah 4 Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat regulasi emosi siswa kelas VII SRMP 4 Padang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola dan mengendalikan emosi, meskipun masih diperlukan penguatan agar kemampuan regulasi emosi berkembang secara lebih optimal.
2. Tingkat perilaku *bullying* siswa kelas VII SRMP 4 Padang berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku *bullying* pada siswa relatif rendah, meskipun masih ditemukan sebagian kecil siswa yang menunjukkan perilaku *bullying* pada kategori sedang hingga tinggi sehingga tetap memerlukan perhatian dan upaya pencegahan.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas VII SRMP 4 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, maka semakin rendah kecenderungan perilaku *bullying* yang dilakukan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku *bullying*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas VII di Sekolah Rakyat Menengah Pertama 4 Padang, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan kepada Guru BK dapat meningkatkan layanan pribadi-sosial yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi emosi siswa, khususnya dalam membantu siswa mengelola emosi negatif secara adaptif. Guru BK juga diharapkan dapat menyusun program layanan preventif dan kuratif yang berkaitan dengan pencegahan perilaku *bullying* melalui layanan konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun layanan informasi tentang pengendalian emosi dan keterampilan sosial.

2. Bagi Pihak Sekolah dan Pengelola Asrama

Pihak sekolah dan pengelola asrama diharapkan dapat meningkatkan pengawasan, pembinaan karakter, serta menciptakan lingkungan sosial yang aman dan ideal untuk pertumbuhan siswa. Sekolah juga diharapkan mampu membangun sistem pencegahan *bullying* yang lebih terstruktur melalui kerja sama antara guru BK, wali asrama, guru mata pelajaran, serta seluruh warga sekolah agar perilaku *bullying* dapat diminimalisir sejak dini.

3. Bagi Peserta Didik

Diharapkan kepada peserta didik agar mampu mengembangkan kemampuan regulasi emosi dalam aktivitas sehari-hari, baik di sekolah maupun di asrama. Siswa juga diharapkan dapat mengelola emosi negatif secara konstruktif, menumbuhkan empati terhadap teman sebaya, serta membangun relasi sosial yang sehat guna mencegah terjadinya perilaku bullying di lingkungan pergaulan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat memperluas penelitian ini dengan menambahkan variabel yang terkait dengan perilaku *bullying*, seperti kontrol diri, empati, pola asuh, iklim sekolah, atau dukungan sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti *mixed methods* atau penelitian eksperimen, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku *bullying* dan regulasi emosi pada remaja.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, P. R. 2019. *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Azwar, Saifuddin. 2019. *Penyusunan Skala Psikologi*. 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coloroso, Barbara. 2016. *Penindas, Tertindas, Dan Penonton: Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Creswell, John W., & J. David Creswell. 2018. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Los Angeles: SAGE Publications.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama.
- Desmita. 2020. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Evans, Gary W., & Pilyoung Kim. 2013. "Childhood Poverty, Chronic Stress, Self-Regulation, and Coping." *Child Development Perspectives* 7(1):43–48. doi: 10.1111/cdep.12013.
- Goleman, Daniel. 2018. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, James J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Gross, James J., & R. A. Thompson. 2007. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." Pp. 3–24 in *Handbook of emotion regulation*, edited by J. J. Gross. New York: The Guilford Press.
- Hamka. 2019. *Tafsir Al-Azhar*. Gema Insani.

- Herildanara, A. J., Suroso, and I. Y. Arifiana. 2023. "Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?" *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 1(2):455–61.
- Hurlock, Elizabeth B. 2019. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. 2022. *Profil Anak Indonesia Tahun 2022*. Kementerian PPPA Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan Riset, dan Teknologi, Kebudayaan. 2023. *Laporan Hasil Survei Programme for International Student Assessment (PISA) 2022*. Kemendikbudristek.
- McLoyd, Vonnie C. 2019. "How Money Matters for Children's Socioemotional Adjustment: Family Processes and Parental Investment." *Journal of Family Theory & Review* 11(2):283–98. doi: 10.1111/jftr.12329.
- Mharchelya, M., & I. Sukmawati. 2023. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Cyberbullying Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Counseling & Humanities Review* 3(2):55–60. doi: 10.24036/000745chr2023.
- Mujjadi, M., & L. H. Fitriyah. 2024. "The Relationship between Emotional Regulation and Aggressive Behavior in Adolescents at Al-Amin Orphanage, Sidoarjo District." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)* 4(3):326–34. doi: 10.58545/jkki.v4i3.448.
- Munawar, S. A. H. 2021. *Nilai-Nilai Universal Al-Qur'an*. PT Elex Media Komputindo.
- Nurwahidah, N. W. Sitasari, & V. Kristiyani. 2021. "Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di DKI Jakarta." *JCA Psikologi* 2(4):1–13.
- Olweus, Dan. 2013. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Papalia, Diane E., and Ruth D. Feldman. 2019. *Experience Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Prayitno. 2017. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Prayitno. 2017. *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Prayitno, & Amti. 2010. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, D., & P. I. Sari. 2022. “Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Perilaku Agresif Siswa SMP.” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 8(2):145–60.
- Santrock, John W. 2018. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2018. *Psikologi Pendidikan*. 5th ed. Jakarta: Kencana.
- Shelton, L. G. 2025. *The Bronfenbrenner Primer: A Guide to Devel ecology* (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Shihab, M. Q. 2020. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 11. Lentera Hati.
- Smith, Peter K., & Sonia Sharp. 2019. *School Bullying: Insights and Perspectives*. London: Routledge.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF. 2022. *The State of the World's Children 2022: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. UNICEF.
- Volk, Anthony A., Andrew V Dane, & Zelda A. Marini. 2014. “What Is Bullying? A Theoretical Redefinition.” *Developmental Review* 34(4):327–43. doi: 10.1016/j.dr.2014.09.001.
- Widyayanti, N., H. Arofah, & A. N. A. Awali. 2022. “Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Awal.” *Jurnal Spirits* 12(2):68–75. doi:

10.30738/spirits.v12i2.12810.

Wiyani, Novan Ardy. 2020. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini: Panduan Bagi Orang Tua Dan Pendidik*. Yogyakarta: Gava Media.

Yusuf, Syamsu. 2019. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf, Syamsu, & A. J. Nurihsan. 2018. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

