

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perundungan (*bullying*) adalah tindakan agresif secara berulang dan sengaja yang dilakukan suatu kelompok atau individu dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat membela diri (Olweus, 1993). Saat ini perundungan (*bullying*) menjadi salah satu isu permasalahan yang marak terjadi di lingkungan sekolah salah satunya pada tingkat SMP. Dilansir dari detik.com, berdasarkan data Federasi Serikat Guru Indonesia menjelaskan kasus perundungan (*bullying*) paling banyak muncul pada jenjang SMP yaitu menyumbang sebanyak 50% kasus (Rosa, 2023). Kemudian dilansir dari tirto.id, hasil dari Jaringan Pemantauan Pendidikan Indonesia (JPPI) juga mencatat pada tahun 2024 ada sebanyak 573 kasus dimana 31% merupakan kasus perundungan (*bullying*). Jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2023 dengan 285 kasus dan tahun 2022 dengan 194 kasus (Zuhriyah, 2024).

Hasil penelitian Yanwar et al., (2020) terhadap 178 siswa yang berusia 13 hingga 19 tahun, menunjukkan bahwa sekitar 57% siswa pernah mengalami *bullying*, dengan jenis *bullying* yang dialami meliputi 69% *verbal bullying*, 42% *physical bullying* dan 21% *cyberbullying*. Terjadinya perundungan (*bullying*) yang diterima oleh para siswa ditemukan mempengaruhi kemampuan regulasi emosinya. Selaras dengan penelitian meta-analisis Azrin et al., (2024) yang mengemukakan bahwa terjadinya perundungan (*bullying*) mempengaruhi regulasi emosi kepada para anak dan remaja yang menjadi korban. Hasil tersebut diperkuat oleh penjelasan Rudolph et al., (2009) bahwa siswa korban perundungan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi rendah yang mana mengakibatkan konsekuensi jangka panjang ketika mereka beranjak dewasa. Serta Cook, (2022) turut mengemukakan orang yang lebih rentan mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi dan menurunkan empati adalah korban perundungan (*bullying*).

Bagi para siswa korban perundungan (*bullying*), regulasi emosi mempunyai peran yang sangat penting. Hal ini karena regulasi emosi bagian dari kompetensi emosional dan elemen penting untuk melakukan penyesuaian psikologis dan sosial (Denham, 2019) serta mencapai tujuan intrapersonal, interpersonal maupun sosial yang lebih besar (Stifter & Agustinus, 2019). Selain itu, regulasi emosi juga digunakan untuk dapat mengambil kesempatan atau peluang, menjalin kerjasama, menjalin hubungan persahabatan, saling tolong menolong, saling berbagi satu sama lain dengan orang sekitar (Robertson et al., 2012); mengendalikan rasa frustrasi yang berlebihan (Pusparini, 2017); berkonsentrasi terhadap pembelajaran di kelas dan menjadi strategi koping dalam menghadapi perasaan stres, cemas maupun takut gagal karena berbagai tekanan yang dihadapi (Pratama, 2019).

Namun dalam beberapa penelitian ditemukan bahwa siswa korban perundungan (*bullying*) cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Seperti dalam penelitian Nuz'amidhan et al., (2021) yang menemukan bahwa terdapat 16,67% siswa dengan regulasi emosi dalam kategori rendah. Lalu penelitian oleh Farih & Wulandari, (2022) yang menemukan sebanyak 54% siswa memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Serta penelitian Zahra, (2023) yang juga menemukan sebanyak 20% siswa memiliki regulasi emosi rendah.

Siswa korban perundungan (*bullying*) dengan kemampuan regulasi emosi rendah cenderung tidak mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan atau konflik sehingga bertindak secara destruktif dan dapat mencalakai diri pribadi atau orang lain disekitarnya karena tidak mampu melakukan kontrol terhadap emosi (Mawardah & Sudewa, 2023). Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang rendah juga menimbulkan sikap yang suka menyalahkan orang lain, mengekspresikan emosi kepada hal yang negatif seperti berkelahi, mudah marah, mudah pasrah, merasa putus asa dan memiliki perasaan dendam (Maheswari & Chusniyah, 2024).

Kemampuan regulasi emosi yang rendah dikenali sebagai disregulasi emosi. Disregulasi emosi merupakan permasalahan dalam salah satu atau seluruh kemampuan regulasi emosi yang meliputi kesadaran dan pemahaman

terhadap emosi yang dirasakan, kemampuan dalam menerima emosi, keterampilan dalam mengontrol perilaku impulsif maupun dalam mengarahkan perilaku sesuai tujuan yang diharapkan ketika menghadapi emosi negatif, dan penggunaan strategi emosi yang fleksibel atau tidak terpaku pada strategi emosi tertentu saja (Gratz & Roemer, 2004).

Disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) dapat terjadi karena sifat perundungan (*bullying*) yang berlangsung secara berulang-ulang, korban perundungan (*bullying*) sulit untuk mendapatkan dukungan yang membuat mereka menahan emosi negatif dan memilih untuk tidak mengekspresikannya, korban merasa putus asa akhirnya frustrasi karena merasa tidak ada cara/strategi untuk mengatasi tekanan yang diterima olehnya (Kennedy & Brausch, 2024); korban perundungan (*bullying*) juga tidak mampu mengelola stres dan tekanan, tidak mampu mengontrol emosi sehingga menjadi lebih sensitive (Julistia et al., 2024) lalu kehilangan rasa aman dan nyaman sehingga membuat dirinya merasa takut dan tertekan (Azrin et al., 2024b) yang pada akhirnya membuat kemampuan regulasi emosinya menjadi rendah (Espelage & Hong, 2020).

Kemudian, dalam penelitian lain turut dijelaskan bahwa siswa korban perundungan (*bullying*) dengan disregulasi emosi, dapat terlihat dalam cara mereka yang mudah marah, memukul, sering menangis berlebihan, meluapkan kemarahan dengan menggerutu dan mengkritik orang lain disekitarnya dengan keras (Baiti, 2023); sulit mengatur emosi, menjadi mudah marah, sedih, frustrasi, melampiaskan amarah kepada orang disekitar, tidak mampu konsentrasi, memiliki kecemasan hingga berpotensi jadi pelaku baru karena tidak dapat mengendalikan perilaku yang impulsif akibat emosi negatif yang muncul (Julistia et al., 2024).

Fenomena disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) yang telah dipaparkan tersebut, turut dialami oleh sebagian siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa. Seperti yang ditemukan dari sebar instrumen oleh peneliti terhadap kelas VII dan VIII SMP Tamansiswa yang menjadi korban perundungan (*bullying*) dengan jumlah 108 siswa. Hasilnya diperoleh bahwa sebanyak 37,96% atau 41 siswa korban

perundungan (*bullying*) memiliki tingkat disregulasi emosi yang tinggi. Dimensi tertinggi pada disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*) adalah kurangnya pemahaman terhadap emosi yang dialami, kesulitan untuk mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan ketika mengalami emosi negatif dan terbatasnya akses terhadap strategi yang efektif dalam mengatur emosi.

Fenomena disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*) SMP Tamansiswa pada dimensi kurangnya pemahaman tentang emosi yang dialami adalah siswa cenderung merasa sakit hati tetapi sulit untuk memastikan emosi apa yang dirasakannya seperti apakah merasa sedih, marah atau takut karena emosi yang muncul terasa seperti campur aduk, lalu mereka cenderung menjadi lebih sensitive dan menyalahkan diri sendiri.

Kemudian pada dimensi kesulitan untuk mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan ketika mengalami emosi negatif pada siswa korban perundungan (*bullying*) SMP Tamansiswa adalah ketika siswa merasakan emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa atau takut, mereka cenderung menjadi sulit untuk fokus dan berkonsentrasi dalam pembelajaran, sulit untuk menyelesaikan tugas sekolah dan pekerjaan rumah, sulit mengemukakan pendapat dan presentasi di kelas karena mereka tidak dapat fokus dan berkonsentrasi, serta menarik diri dari lingkungan sekitar.

Sementara untuk dimensi terbatasnya akses terhadap strategi yang efektif dalam mengatur emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa adalah ketika mereka merasakan emosi negatif mereka cenderung memendamnya, tidak makan seharian, mengkonsumsi makanan pedas berlebihan, memukul dinding, menyalahkan diri sendiri, merasa dirinya tidak berguna dan tidak berharga yang mana membuat mereka berlarut-larut dengan emosinya, menarik diri dari lingkungan untuk menyendiri sehingga merasa frustrasi.

Hasil sebar instrumen terhadap siswa korban perundungan (*bullying*) serupa dengan yang dikemukakan oleh guru BK di SMP Tamansiswa bahwa siswa korban perundungan (*bullying*) cenderung kurang memahami emosi yang dialaminya, kurangnya pengetahuan atau akses terhadap strategi yang

efektif dalam mengatur emosi karena ketika sedih cenderung akan berlarut-larut, ketika marah cenderung meluap-luap, lalu tidak makan seharian, mengkonsumsi makanan pedas berlebihan, memukul dinding, menyalahkan diri sendiri, sulit untuk fokus dan konsentrasi dalam pembelajaran, sehingga membuat mereka memiliki kesulitan untuk menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan rumah, mengemukakan pendapat dan presentasi di kelas, serta menarik diri dari lingkungan sekitar. Selaras dengan penelitian Kennedy & Brausch, (2024) dijelaskan bahwa dimensi disregulasi emosi yang memiliki hasil paling tinggi pada korban perundungan salah satunya adalah keterbatasan akses terhadap strategi yang efektif dalam mengatur emosi.

Kemudian hal lain yang dapat mempengaruhi disregulasi emosi pada siswa korban perundungan di SMP Tamansiswa adalah fase perkembangan pada masa remaja awal, dimana pada fase ini seringkali mendeskripsikan keadaan emosi yang tidak menentu, terjadinya ketegangan emosi, ketidakstabilan emosi dan emosi yang meledak-ledak dan disebut masa badai dan topan (Izzaty et al., 2008) sehingga siswa mengalami perubahan hormon yang begitu cepat dan mengakibatkan perasaan atau emosi yang muncul seringkali berubah-ubah (Fadul, 2019). Selain itu pada fase remaja awal juga dijelaskan bahwa wilayah otak yang mendasari terjadinya regulasi emosi pada remaja seperti korteks prefrontal masih belum matang sepenuhnya sehingga regulasi emosi menjadi kurang efisien (Ahmed et al., 2015) sehingga otak pada remaja lebih emosional dibandingkan otak orang dewasa maupun anak-anak (Gazzillo, 2021).

Adanya disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) memberikan dampak seperti sulit untuk konsentrasi dalam belajar, motivasi dan prestasi belajar yang menurun, menarik diri dari lingkungan pergaulan terutama di kelas (Baiti, 2023), merasa takut untuk pergi ke sekolah bahkan tidak ingin lagi sekolah, prestasi akademik menurun (Wiyani, 2012), menganggap bahwa emosi yang dirasakan oleh dirinya itu tidak valid dan tidak layak untuk diungkapkan (Abbate & Porcelli, 2017), memiliki harga diri rendah dan tidak mampu mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh dirinya (Livesley et al., 2017). Lebih jauh dari itu, dampak disregulasi emosi yang

tidak teratasi dalam jangka panjang pada korban perundungan (*bullying*) akan mengakibatkan berbagai masalah kesehatan mental (Van Beveren & Braet, 2015) seperti kecemasan, depresi, kemarahan, ciri-ciri kepribadian ambang dan gangguan tidur (Zafar et al., 2021).

Melihat maraknya perundungan (*bullying*) serta dampak disregulasi emosi yang dialami oleh siswa korban perundungan (*bullying*), beberapa strategi ditujukan untuk perundungan (*bullying*) yang terjadi pada siswa telah dikembangkan. Beberapa strategi tersebut seperti program OBPP, program PIKAS dan program KiVa (Kiusaamista Vastaan).

Pertama, program *Olweus Bullying Prevention Program* (OBPP) yang dikembangkan oleh Dan Olweus di Norwegia pada pertengahan 1980-an dengan target usia anak-anak hingga remaja (5-18 tahun). OBPP berfungsi sebagai kerangka kerja untuk membangun iklim sekolah yang mencegah perundungan dan menangani kasus yang terjadi secara efektif sehingga menciptakan perubahan sistemik di sekolah. Program OBPP menangani masalah perundungan di empat tingkatan yaitu sekolah secara keseluruhan, kelas, individu, dan komunitas. Program OBPP menyediakan sumber daya yang melibatkan keluarga dan anggota masyarakat, termasuk penyelenggaraan pendidikan mengenai isu perundungan, komunikasi dengan orang tua mengenai insiden yang terjadi, serta pertemuan di tingkat kelas. Siswa yang terlibat dalam penindasan dan yang menjadi korban akan mendapatkan intervensi tambahan secara individu. Sementara untuk meningkatkan kesadaran serta respons staf dan guru terhadap kejadian *bullying* diberikan pelatihan khusus (Verseveld et al., 2019).

Namun, untuk menunjukkan dampak yang signifikan dari pelaksanaan program OBPP memerlukan waktu yang cukup lama, dengan perkiraan antara 1-2 tahun untuk secara efektif mengurangi kejadian *Bullying*. Penelitian juga menunjukkan bahwa mendeteksi korban *bullying* laki-laki yang membutuhkan bantuan melalui program lebih sulit dibandingkan dengan perempuan (Verseveld et al., 2019). Selain itu, program OBPP belum menyediakan upaya kuratif untuk menangani dampak dari perundungan (*bullying*) khususnya yang dihadapi oleh korban seperti disregulasi emosi.

Kedua, program PIKAS dikembangkan oleh Anatol Pikas pada tahun 1989, yang dirancang untuk mengintervensi perundungan (*bullying*) yang terjadi di sekolah. Program PIKAS bertujuan untuk menghalangi pelaku dan meningkatkan kesadaran seluruh pihak yang terkait mengenai perundungan (*bullying*) yang terjadi disekitarnya (Perez, 2010). Program dilakukan melalui wawancara dengan tiga tahap yaitu a) tahap pertama adalah wawancara terhadap individu yang mencakup pelaku, korban dan saksi atau pengamat untuk memahami konflik yang terjadi; b) tahap kedua adalah pertemuan dengan para peserta lagi untuk menilai perkembangan konflik; c) tahap terakhir adalah wawancara kelompok dengan seluruh peserta untuk mencapai titik penyelesaian. Tujuan adalah membahas akar masalah dan menyelesaikan konflik (Perez, 2010).

Namun perlu diperhatikan bahwa intervensi pada program ini lebih berfokus menggunakan wawancara, diskusi dan mediasi antara korban, pelaku, dan pihak yang terkait sehingga intervensi yang digunakan dalam program ini belum sepenuhnya menyediakan upaya kuratif untuk menangani dampak perundungan (*bullying*) khususnya yang dihadapi oleh korban seperti disregulasi emosi.

Ketiga, program KiVa (Kiusaamista Vastaan) dikembangkan oleh Ari Kaukianen dan Cristina Salmivalli di Finlandia pada tahun 2007 dan mulai diterapkan pada tahun 2011 dengan tiga versi yang dapat disesuaikan dengan siswa, mulai dari siswa kelas 1–3 (berusia 7–9 tahun), kelas 4–6 (berusia 10–12 tahun), dan kelas 7–9 (berusia 13–15 tahun) (Garandeau et al., 2014). Program ini bertujuan untuk mencegah perundungan (*bullying*), meminimalisir dampak negatif pada korban dan menciptakan lingkungan positif di sekolah. Program KiVa memiliki dua jenis tindakan yaitu universal dan spesifik.

Pada program KiVa, tindakan universal bersifat pencegahan dengan orientasi mendidik siswa (Herkama et al., 2022), yang mana setiap 2 minggu guru mengadakan pertemuan yang membahas tentang emosi, nilai-nilai dan pola perilaku kasar untuk dapat mengenali kapan perundungan terjadi (Sainz & Martín-Moya, 2023). Sementara tindakan spesifik bersifat kuratif dengan menekankan pentingnya diskusi dengan siswa yang terlibat dalam insiden

perundungan (*bullying*) (Garandau et al., 2014). Pada tindakan spesifik, dilakukan tindakan khusus oleh tim professional KiVa berisi tiga orang dewasa yang bekerja di sekolah (umumnya guru) (Johander et al., 2021) melalui wawancara dengan korban, pelaku maupun teman sekelas (Makela & Catalan, 2018).

Namun dalam penelitian Axford et al., (2020) menjelaskan bahwa KiVa tidak menunjukkan dampak signifikan secara statistik terhadap viktimisasi maupun *bullying*. Penyebabnya adalah tingkat kepatuhan terhadap implementasi program. Meskipun program dapat diterima baik oleh guru, orang tua dan siswa, kepatuhan guru dalam penerapannya cenderung menurun. Kurangnya pengawasan dan dukungan dari pihak KiVa selama pelaksanaan juga mempengaruhi tingkat kepatuhan dalam implementasi program yang semakin menurun (Clarkson et al., 2019). Selain itu, program KiVa belum menyediakan layanan kuratif untuk menangani dampak dari perundungan (*bullying*) khususnya yang dihadapi oleh korban seperti disregulasi emosi.

Berdasarkan program yang telah dijelaskan sebelumnya, terlihat bahwa upaya kuratif pada program-program tersebut berfokus pada intervensi yang dilakukan dengan wawancara dan diskusi antara pelaku, korban dengan pihak terkait untuk menyelesaikan konflik. Akan tetapi, upaya kuratif yang ada belum menyediakan panduan intervensi yang dapat menjadi strategi pendukung dalam mengakomodasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh perundungan (*bullying*) seperti disregulasi emosi pada korban. Padahal Rudolph et al., (2009) menjelaskan bahwa korban perundungan cenderung memiliki masalah disregulasi emosi sehingga ketika dewasa dapat menyebabkan konsekuensi jangka panjang dan apabila tidak teratasi akan menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, kemarahan, ciri-ciri kepribadian ambang dan gangguan tidur (Zafar et al., 2021).

Kemudian Rahim et al., (2024) juga menjelaskan bahwa dalam mengimplementasikan upaya kuratif, ada tanggung jawab yang besar untuk memberikan prosedur, arahan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling agar siswa mendapatkan manfaat yang maksimal dari layanan yang diberikan.

Oleh karena itu, salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengakomodasi dampak yang ditimbulkan perundungan (*bullying*) yaitu disregulasi emosi secara optimal melalui intervensi konseling yang sesuai dengan prosedur, arahan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling adalah melalui buku panduan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan *Doublin City Council* bahwa buku panduan dapat disarankan dalam memberikan terapi psikologis bagi orang yang mengalami kesulitan emosional maupun psikologis sampai saat ini (Fitri & Kusumaningtyas, 2019).

Berdasarkan pemaparan tersebut, panduan dalam intervensi konseling dalam melakukan upaya kuratif untuk masalah disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) penting untuk dilakukan, maka dari itu terdapat beberapa intervensi konseling ditemukan memiliki hasil yang baik dalam menurunkan disregulasi emosi diantaranya *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) dan *Emotion Regulation Training* dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Saccaro et al., 2024).

Dalam penelitian Vaezi et al., (2023) menjelaskan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan disregulasi emosi. Terapi CBT memungkinkan siswa untuk belajar mengenali dan melawan pikiran negatif yang ada pada dirinya lalu mengubahnya dengan pikiran yang positif sehingga siswa memiliki pola pikir yang lebih adaptif. Perubahan ini dapat menjadi bekal siswa untuk menangani pemicu stres di masa depan secara mandiri. Namun, terapi ini tidak mudah dilakukan dan cenderung kurang efektif untuk siswa yang mengalami kenyataan pahit dan kurang bisa mengelola diri dengan baik karena akan sangat bergantung pada kemampuan siswa dalam mengenali pikiran negatif dan menemukan pikiran positif serta memotivasi dirinya sebagai upaya mengubah pola pikir yang maladaptif menjadi adaptif. Selain itu, berusaha untuk mengubah atau mengendalikan pola pikir dan perasaan tidak diinginkan dapat mengakibatkan peningkatan distress, peningkatan paradoks dan mengurangi peluang untuk hidup dengan cara yang bermakna dan memuaskan (Turrell & Bell, 2022).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Reyes-Ortega et al., (2020) menunjukkan bahwa *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) efektif dalam menurunkan disregulasi emosi. Terapi ini memiliki 4 modul yang terstruktur, menekankan pada penerimaan terhadap diri dan keterbatasan yang dimiliki, namun di saat yang sama tetap mendorong keterbatasan tersebut dan berupaya untuk dapat “membangun kehidupan yang layak untuk dijalani”. Akan tetapi, terapi ini membutuhkan waktu yang cukup panjang sekitar 6-12 bulan, menekankan pendekatan kelompok dalam artian tidak bisa hanya individual dan harus mengintegrasikan pendekatan kelompok karena memiliki peran sangat penting dalam terapi, lalu terapi ini sangat menekankan aturan yang ketat dalam struktur pelaksanaannya serta memiliki elemen kognitif-perilaku yang sangat kuat karena menekankan perubahan terhadap pola pikir dan perilaku yang adaptif sehingga dapat mengakibatkan tekanan pada diri siswa dan menyebabkan peningkatan distress, peningkatan paradoks dan mengurangi peluang untuk hidup dengan cara yang bermakna dan memuaskan (Turrell & Bell, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Vafaei et al., (2021) *Emotion Regulation Training* efektif dalam menurunkan disregulasi emosi. Pelatihan ini membantu siswa untuk mengenali dan memahami emosi mereka serta mengajarkan strategi adaptif untuk mengelola emosi. Namun, pelatihan ini tidak mengajarkan cara mengurangi dan menghindari penggunaan strategi maladaptif ketika berhadapan dengan pengalaman, peristiwa, perasaan, pikiran, situasi, dan emosi yang negatif atau menyakitkan (Aldao et al., 2015) sehingga dapat menyebabkan siswa tetap menggunakan strategi maladaptif tersebut ketika menghadapi situasi sulit meskipun telah mempelajari strategi adaptif yang baru.

Kemudian *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam penelitian Saccaro et al., (2024) juga ditemukan efektif dalam menurunkan disregulasi emosi pada siswa, baik dalam *setting* individu maupun kelompok. Kelebihan dalam terapi ini memiliki efek yang menetap dan jangka panjang pada diri siswa (Montgomery et al., 2011); sangat serbaguna dalam meningkatkan kesadaran, menekankan pada penerimaan terhadap segala

bentuk pengalaman atau emosi yang negatif tanpa memaksanya untuk melakukan perubahan/ perlawanan; tujuan utama bermuara pada fleksibilitas psikologis yang membantu siswa untuk tetap terlibat dalam tindakan yang bermakna meskipun ada emosi negatif yang muncul; penerapannya lebih fleksibel karena pendekatan ini menekankan nilai-nilai pribadi yang dianut sehingga siswa dapat menjalani hidup dengan lebih fleksibel tanpa merasa terbebani untuk berubah secara drastis. Lalu kekurangan dalam terapi ini adalah terlalu fleksibel.

Sementara hasil wawancara dengan guru BK di salah satu SMP swasta yaitu SMP Tamansiswa menemukan bahwa upaya kuratif untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) yang dilakukan oleh guru BK di SMP Tamansiswa adalah konseling individu dengan pendekatan *Person Centered Therapy*. Akan tetapi, Hill & Nakayama, (2000) mengungkapkan bahwa prinsip dalam *Person Centered Therapy* terlalu samar, terapi ini juga tidak menunjukkan dampak yang signifikan dalam mengatasi masalah individu. Selain itu, tidak ada data objektif yang menunjukkan keefektifan dari aturan dan kualitas *Person Centered Therapy* pada klien (“Client-Centered Therapy.,” 2006).

Kemudian dalam wawancara tersebut juga diketahui bahwa upaya kuratif melalui konseling yang dilakukan oleh guru BK di SMP Tamansiswa untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) belum berhasil diatasi dengan baik. Selain itu, hasil wawancara dengan siswa korban perundungan (*bullying*) juga ditemukan bahwa masalah yang dihadapi belum teratasi dengan baik seperti masih sulit untuk tidak berlarut dengan emosi hingga belum menemukan strategi yang efektif ketika menghadapi emosi negatif. Untuk itu diperlukan buku panduan yang dapat menjadi strategi pendukung dan pedoman kerja guru BK dalam menyelenggarakan layanan konseling serta membantu siswa mendapatkan manfaat konseling dalam membantu mengentaskan masalah yang dihadapi secara optimal.

Berdasarkan kekurangan dan kelebihan intervensi konseling yang ada, lalu belum teratasinya masalah disregulasi emosi pada siswa korban

perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa, maka dalam penelitian ini akan menggunakan ACT sebagai intervensi yang digunakan untuk mengembangkan buku panduan. Dalam perspektif ACT, alih-alih menantang atau mencoba mengubah pikiran yang maladaptif menjadi adaptif, ACT mendorong siswa korban perundungan (*bullying*) untuk mengamati pikirannya, seperti ketika siswa korban perundungan (*bullying*) memiliki pikiran "saya tidak berguna atau tidak cukup baik", ACT akan membimbing siswa korban perundungan (*bullying*) untuk mengakui bahwa pikiran tersebut hanya serangkaian kata yang tidak memiliki makna, sehingga dapat mengurangi dampak dan pengaruhnya terhadap emosi dan perilaku (Resilience Lab, 2024) dan juga dijelaskan bahwa dalam ACT tidak memerlukan proses sertifikasi resmi untuk dapat menerapkan ACT (Association for Contextual Behavioral Science, 2021).

Selain dari pada itu, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dikembangkan dalam bentuk buku juga dibuktikan memiliki hasil yang baik dalam menurunkan disregulasi emosi (Hofer et al., 2018) sehingga dapat digunakan oleh guru BK sebagai panduan dalam memberikan layanan konseling untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*). Beberapa contoh buku yang telah dikembangkan yaitu, pertama *Acceptance and Commitment Therapy for Borderline Personality Disorder: A Flexible Treatment Plan for Clients with Emotion Dysregulation* yang dikembangkan oleh Zurita Ona, (2020) terdiri dari 11 bab dan didalamnya menyediakan media komprehensif ACT kepada konseli dengan gangguan kepribadian ambang maupun konseli yang memiliki permasalahan dalam regulasi emosi.

Kelebihan buku tersebut adalah menguraikan konsep regulasi emosi, konsep ACT, mengintegrasikan konsep regulasi emosi pada prosedur ACT dengan menjelaskan setiap sesi dan langkah-langkah secara jelas dan dilengkapi lembar kerja serta *handouts* yang bisa diakses secara terpisah dan gratis apabila memiliki akun pada link <http://www.newharbinger.com/41771>. Kekurangan buku ini adalah *handouts* hanya dapat diakses secara *online* lalu lembar kerja juga harus di unduh secara terpisah, secara keseluruhan isi buku berisi tulisan dan tidak dilengkapi ilustrasi atau gambar yang dapat membuat

buku menjadi lebih menarik untuk dibaca, buku dirancang untuk membahas masalah disregulasi emosi ke arah klinis dan bukan untuk siswa korban perundungan (*bullying*), selain itu korban perundungan (*bullying*) yang memiliki masalah disregulasi emosi belum tentu mengarah pada masalah klinis, buku ini juga belum menyertakan penjelasan mengenai disregulasi emosi dan komponen-komponennya yang dikaitkan dengan proses *Acceptance & Commitment Therapy* serta hanya tersedia dalam Bahasa Inggris yang mana tidak semua siswa di Indonesia dapat mengerti Bahasa Inggris.

Kemudian, buku yang berjudul *ACT for Treating Children: The Essential Guide to Acceptance and Commitment for Kids* yang dikembangkan oleh Black, (2022) terdiri dari 8 bab dan didalamnya menguraikan versi sederhana dari ACT Hexaflex yang menjadi komponen utama dari ACT yang disebut Kidflex untuk membantu klien muda usia 5-12 tahun membangun ketahanan dan fleksibilitas psikologis dan mempelajari keterampilan mengatasi masalah yang efektif, regulasi emosi dan bangkit kembali dari kesulitan hidup. Kelebihan dari buku ini adalah menyertakan studi kasus, transkrip, aktivitas, latihan berbasis pengalaman, lembar kerja, dan rencana sesi yang terperinci untuk membantu mengembangkan keahlian yang diperlukan guna dapat membantu anak-anak mengatasi gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi. Keterbatasan dari buku ini adalah dikhususkan untuk anak usia 5-12 tahun sehingga tidak cocok untuk siswa SMP, buku ini tidak ditujukan secara khusus untuk korban perundungan (*bullying*), buku ini juga belum menyertakan teori dan penjelasan disregulasi emosi serta dimensi disregulasi emosi yang dikaitkan dengan proses utama dalam *Acceptance & Commitment Therapy* serta hanya tersedia dalam Bahasa Inggris yang mana tidak semua siswa di Indonesia dapat mengerti Bahasa Inggris.

Berdasarkan media buku yang telah dikembangkan, dapat terlihat bahwa buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi juga masih sangat terbatas. Terlebih lagi buku panduan ACT yang dikhususkan untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) juga belum tersedia. Padahal dalam penelitian Natalia & Peristianto, (2024) keefektifan pengembangan buku

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam menurunkan disregulasi emosi, telah menemukan hasil yang menjanjikan karena adanya perbedaan tingkat regulasi emosi antara sebelum dan sesudah intervensi pada partisipan yang menerima perlakuan artinya disregulasi emosi partisipan setelah intervensi dilakukan mengalami penurunan.

Lebih jauh lagi, pengembangan buku panduan ACT ini juga turut didukung oleh berbagai penelitian yang telah membuktikan keefektifan ACT untuk menurunkan disregulasi emosi. Seperti penjelasan bahwa ACT memiliki efek yang menetap pada diri siswa (Montgomery et al., 2011) lalu dalam penelitian Riaz et al., (2022) yang membuktikan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) secara keseluruhan menurunkan disregulasi emosi siswa sebesar 72% yang pada dimensinya juga turut dibuktikan mengalami penurunan diantaranya dimensi *non-acceptance* sebesar 15%; dimensi *goals* mengalami penurunan sebesar 10%; dimensi *impuls* mengalami penurunan sebesar 12%; dimensi *aware* mengalami peningkatan sebesar 15%; dimensi *strategies* mengalami penurunan sebesar 19%; dan dimensi *clarity* mengalami penurunan sebesar 10%. Selain itu, ACT juga dapat diterapkan bagi siswa yang memiliki atau tidak memiliki masalah gangguan mental. Apabila digunakan pada siswa, prinsip-prinsip yang digunakan dalam ACT tetap sama tetapi latihan, contoh, dan metafora yang digunakan dapat disesuaikan dengan usianya (Ciarrochi et al., 2012).

Kemudian, mekanisme *acceptance* dalam ACT membantu siswa untuk terbuka pada semua jenis pengalaman yang menyakitkan seperti perundungan, lalu menerima dan mengizinkannya untuk datang tanpa melakukan penghindaran ataupun perlawanan (Ciarrochi et al., 2012). Dalam penelitian Yuan et al., (2024) juga dijelaskan bahwa makna dari “*acceptance*” dalam ACT adalah metode koping yang berlawanan dengan penghindaran. Artinya, siswa akan secara sadar dan aktif untuk menerima pengalaman negatif yang mereka alami di masa lalu, tanpa melakukan upaya untuk mengubah frekuensi dan bentuk pengalaman tersebut secara sia-sia. Sehingga ACT dapat membimbing siswa untuk menghadapi masalah dan bahaya dari emosi negatif

dalam hidup serta menghancurkan proses pengulangan pemikiran emosi negatif secara terstruktur.

Selaras dengan penjelasan Asbi et al., (2022) bahwa *acceptance* dirancang untuk membantu individu memahami bahwa penghindaran terhadap pengalaman yang menyakitkan (perundungan) bukanlah sebuah solusi. Mekanisme tersebut membantu individu untuk menerima segala emosi menyakitkan sehingga dalam disregulasi emosi berlawanan dengan dimensi *non-acceptance of emotional responses* atau kurangnya penerimaan terhadap emosi terutama emosi negatif, seperti kemarahan, ketakutan, atau kesedihan (Meyer et al., 2015). Dimensi *non-acceptance of emotional responses* (kurangnya penerimaan terhadap emosi) yang dapat teratasi dan mengalami penurunan akan terlihat ketika siswa korban perundungan telah mampu menerima dan mengizinkan segala emosi negatif yang muncul akibat perundungan (*bullying*) untuk hadir tanpa merasa emosi tersebut hal yang memalukan atau suatu kelemahan, sehingga dapat berusaha untuk tidak menghakimi emosi negatif yang muncul akibat perundungan (*bullying*), menjadi lebih semangat, memaafkan pelaku perundungan serta mampu bersabar dan berserah diri pada Tuhan (Baiti, 2023).

Lalu dalam ACT untuk menurunkan disregulasi emosi, mekanisme *mindfulness* juga mendukung regulasi emosi yang efektif pada individu (Desrosiers et al., 2014). *Contact with the present moment (mindfulness)* berfokus agar individu menjaga perhatian dirinya kepada emosi, pikiran dan perasaan yang dirasakan saat ini (Singer & Dobson, 2007). *Mindfulness* dalam *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan teknik meditasi bermanfaat menjangkau bagian amygdala di dalam otak yang menjadi bagian terpenting dari emosi seseorang. Ketika amygdala tenang, maka bagian otak yang lain seperti korteks prefrontal yang mendasari terjadinya regulasi emosi pada remaja menjadi lebih objektif (Fadilah, 2018).

Mekanisme *mindfulness* membantu meningkatkan kesadaran diri, konsentrasi dan pengambilan keputusan dapat bekerja dengan lebih baik (Fadilah, 2018), menyadari segala perasaan dan pikiran dengan cara meningkatkan kesadaran akan emosi (Gratz & Tull, 2010) sehingga akan

berlawanan dengan disregulasi emosi pada dimensi terbatasnya akses terhadap strategi pengaturan emosi yang dianggap efektif karena ketika dimensi ini teratasi maka siswa korban perundungan akan mampu mengambil keputusan atau langkah yang tepat dalam menghadapi emosi negatif seperti sedih yang berlarut-larut, marah yang meluap-luap dengan berbagai strategi yang efektif misalnya *mindfulness* (Yusainy et al., 2018), relaksasi (Jannah & Dewi, 2021), bercerita dengan orang yang terdekat dan terpercaya serta mengalihkan pikiran ke arah yang lebih positif (Amalia et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut, secara keseluruhan ACT menonjol dengan memiliki fokus yang unik pada *acceptance*, *mindfulness*, dan tindakan yang berbasis nilai. Dibandingkan dengan terapi lain, ACT menekankan *acceptance* dan *mindfulness* yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan sikap yang lebih welas asih dan tidak menghakimi pikiran dan emosi yang muncul. ACT sangat bermanfaat untuk membantu siswa menjauhkan diri dari pikiran yang negatif dan mengembangkan rasa kontrol yang lebih besar melalui defusi kognitif, karena siswa dapat belajar untuk mengamati pikiran dan emosi mereka tanpa terjerat di dalamnya. Selain itu, ACT menekankan pengembangan klarifikasi nilai dan mengambil tindakan yang selaras dengan nilai-nilai tersebut, dapat memberikan dampak yang besar terhadap kesehatan mental, karena membantu siswa menjalani kehidupan dirinya secara lebih bermakna dan memuaskan. Oleh karena itu, dengan mengintegrasikannya pada ACT, siswa mendapatkan wawasan yang berharga tentang pikiran dan emosi serta mengembangkan fleksibilitas psikologis sehingga siswa dapat mengalami peningkatan kesejahteraan mental (Heather Gilmore, 2019).

Sebagai pendekatan konseling, awal kemunculan ACT itu sendiri diperkenalkan oleh psikolog Steven C. Hayes dan rekan-rekannya sekitar 1980-an. Mereka berupaya untuk mengatasi keterbatasan pendekatan CBT tradisional dan mengeksplorasi cara-cara baru untuk meningkatkan kelenturan dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, intervensi ini berbeda dengan yang lainnya karena menerapkan penerimaan dan *mindfulness* dalam praktiknya dan terapi tersebut adalah bagian dari generasi ketiga dalam pendekatan perilaku

kognitif. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) menawarkan paradigma yang berbeda dengan menempatkan penghindaran eksperiensial sebagai proses inti yang melekat pada apa yang umumnya kita sebut sebagai gangguan. Dalam perspektif ACT, penderitaan itu bukan berasal dari pikiran, ingatan, perasaan atau sensasi fisik yang kita alami melainkan dari respons diri kita terhadap peristiwa internal tersebut (Twohig et al., 2020).

Kemudian perbedaan lain dari ACT dengan berbagai pendekatan lain adalah pertama, ACT menganggap perasaan sakit sebagai sesuatu yang normal dan penting karena setiap orang memilikinya; kedua, konseli tidak dapat terlepas secara bebas dari perasaan sakit meskipun berusaha menghindari agar tidak memperumit masalah; ketiga, rasa sakit dan penderitaan itu berbeda; keempat, konseli tidak wajib mengidentifikasi rasa sakit yang sedang dihadapinya dan konseli belajar bahwa penerimaan adalah langkah untuk dapat membebaskan diri dari penderitaan yang dihadapi (Hayes & Smith dalam (Dixon et al., 2023)). Tujuan utama ACT juga bermuara pada kelenturan psikologis yang berfungsi membantu siswa untuk menemukan kebermaknaan dalam hidup melalui nilai-nilai yang dianut oleh dirinya (Turrell & Bell, 2022). Kelenturan psikologis ini penting untuk regulasi emosi siswa, karena regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku yang awalnya adaptif menjadi maladaptif ketika kelenturan psikologis rendah (Cobos-Sánchez et al., 2022).

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dengan pengembangan buku panduan ACT untuk menurunkan disregulasi emosi, akan menjadi panduan bagi guru BK dalam membantu siswa korban perundungan (*bullying*) mengetahui dengan jelas tentang emosi yang mereka alami, membantu siswa memiliki respon emosional sekunder yang positif terhadap emosi negatif, membantu siswa untuk menerima segala emosi yang negatif, membantu siswa mengendalikan perilaku ketika mengalami emosi negatif serta mampu mencapai tujuan meskipun mengalami emosi negatif (Sanaei et al., 2020). Selain itu, siswa juga akan belajar untuk lebih menerima perasaan dari pada melarikan diri dari perasaan negatif yang muncul, fokus pada pikiran mereka secara lebih sadar dan mengarahkan pikiran tersebut pada aktivitas yang berorientasi pada tujuan, sehingga perilaku siswa dapat mengarah pada

pengendalian diri yang lebih besar dan memiliki kendali yang lebih baik terhadap emosi dirinya (Komarati et al., 2023).

Untuk itu, fokus penelitian yang akan dilakukan adalah mengembangkan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*), yang di dalamnya akan menyertakan teori, materi atau penjelasan mengenai disregulasi emosi dan menyertakan dimensi disregulasi emosi yang dikaitkan dengan proses ACT serta menggunakan bahasa Indonesia agar dapat dipahami oleh guru BK. Selaras dengan tujuan tersebut, buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) diharapkan menjadi pedoman bagi guru BK dalam membantu menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*), memahami realitas situasi dan kondisi dirinya sehingga siswa memiliki kendali yang lebih baik terhadap emosi yang dirasakan oleh dirinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut.

1. Upaya kuratif untuk masalah perundungan (*bullying*) yang sebelumnya dikembangkan fokus dilakukan dengan intervensi melalui wawancara dan diskusi antara pelaku, korban serta pihak terkait untuk menyelesaikan konflik dan belum menyediakan panduan intervensi konseling yang dapat menjadi strategi pendukung dalam mengakomodasi dampak yang ditimbulkan oleh perundungan (*bullying*) pada korban.
2. Sebagian siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP memiliki tingkat disregulasi emosi tinggi dan upaya kuratif melalui konseling yang dilakukan untuk menurunkan disregulasi emosi belum berhasil dengan baik.
3. Belum terdapat buku panduan yang dapat digunakan sebagai pedoman kerja dan strategi pendukung dalam menyelenggarakan layanan konseling untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*).

4. Belum terdapat buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) dengan berbahasa Indonesia.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti menetapkan batasan masalah penelitian pada “Pengembangan Buku Panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Untuk Menurunkan Disregulasi Emosi Pada Siswa Korban Perundungan (*Bullying*) di SMP Tamansiswa”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengembangan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa?
2. Bagaimana kelayakan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah pengembangan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dapat digunakan oleh guru BK untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*) di SMP Tamansiswa.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan memperkaya media Bimbingan dan Konseling melalui inovasi pengembangan buku panduan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian mampu memfasilitasi guru BK dalam membantu siswa melalui layanan konseling yang berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi.

b. Bagi Siswa

Hasil penelitian diharapkan memberikan pengetahuan terkait disregulasi emosi serta memahami tantang disregulasi emosi dan realitas situasi atau kondisi diri sehingga memiliki regulasi yang lebih baik terhadap beragam emosi yang dirasakan oleh dirinya sehingga siswa mampu menurunkan disregulasi emosi

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian mampu menjadi sumber rujukan ilmiah untuk para peneliti yang akan melaksanakan penelitian dengan tema yang serupa yaitu tentang *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan disregulasi emosi siswa.

G. Kebaharuan Penelitian

Kebaharuan penelitian ditetapkan atas hasil penelusuran penelitian yang telah ada sebelumnya, Azrin et al., (2024) mengemukakan bahwa perundungan (*bullying*) mempengaruhi kemampuan regulasi emosi, dan korban perundungan (*bullying*) ditemukan lebih rentan memiliki disregulasi emosi (Rudolph et al., 2009) (Cook, 2022) sehingga disregulasi emosi menjadi target penting agar layanan kuratif dilakukan dan mencegah dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan mental pada siswa korban perundungan (*bullying*).

Berbagai strategi penanganan terhadap perundungan (*bullying*) telah dikembangkan, akan tetapi fokus upaya kuratifnya adalah intervensi melalui mediasi yang dilakukan dengan wawancara dan diskusi antara pelaku, korban dengan pihak terkait untuk menyelesaikan konflik dan belum menyediakan panduan intervensi konseling yang dapat menjadi strategi pendukung dalam mengakomodasi dampak yang ditimbulkan perundungan (*bullying*) pada korban. Padahal Rahim et al., (2024) menjelaskan bahwa dalam

mengimplementasikan upaya kuratif, ada tanggung jawab yang besar untuk memberikan prosedur, arahan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling agar siswa mendapatkan manfaat yang maksimal dari layanan yang diberikan. Oleh karena itu, salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengakomodasi dampak yang ditimbulkan perundungan (*bullying*) yaitu disregulasi emosi secara optimal melalui intervensi konseling yang sesuai dengan prosedur, arahan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling adalah melalui buku panduan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan *Doublin City Council* bahwa buku panduan dapat disarankan dalam memberikan terapi psikologis bagi orang yang mengalami kesulitan emosional maupun psikologis sampai saat ini (Fitri & Kusumaningtyas, 2019).

Sementara hasil wawancara dengan guru BK di salah satu SMP swasta yaitu SMP Tamansiswa menemukan bahwa upaya kuratif untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) yang dilakukan oleh guru BK di SMP Tamansiswa adalah konseling individu dengan pendekatan *Person Centered Therapy*. Akan tetapi, Hill & Nakayama, (2000) mengungkapkan bahwa prinsip dalam *Person Centered Therapy* terlalu samar, terapi ini juga tidak menunjukkan dampak yang signifikan dalam mengatasi masalah individu. Selain itu, tidak ada data objektif yang menunjukkan keefektifan dari aturan dan kualitas *Person Centered Therapy* pada klien ("*Client-Centered Therapy*," 2006).

Kemudian dalam wawancara tersebut juga diketahui bahwa upaya kuratif melalui konseling yang dilakukan oleh guru BK di SMP Tamansiswa untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban perundungan (*bullying*) belum berhasil diatasi dengan baik. Selain itu, hasil wawancara dengan siswa korban perundungan (*bullying*) juga ditemukan bahwa masalah yang dihadapi belum teratasi dengan baik seperti masih sulit untuk tidak berlarut dengan emosi hingga belum menemukan strategi yang efektif ketika menghadapi emosi negatif. Untuk itu diperlukan buku panduan yang dapat menjadi mengakomodasi dampak yang ditimbulkan perundungan (*bullying*) yaitu disregulasi emosi secara optimal melalui intervensi konseling yang sesuai dengan prosedur, arahan dan langkah-langkah pelaksanaan konseling serta

menjadi strategi pendukung dan pedoman kerja guru BK dalam menyelenggarakan layanan konseling serta membantu siswa mendapatkan manfaat konseling dalam membantu mengentaskan masalah yang dihadapi secara optimal.

ACT dianggap sebagai pendekatan yang tepat untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*). ACT memiliki efek yang menetap dan panjang pada diri siswa (Montgomery et al., 2011) serta dalam penelitian Riaz et al., (2022) juga membuktikan bahwa ACT secara keseluruhan menurunkan disregulasi emosi pada siswa sebesar 72%.

Berdasarkan keefektifannya, dapat dilihat bahwa penelitian ACT untuk menurunkan disregulasi emosi telah berkembang sangat pesat. Akan tetapi, di Indonesia penelitian yang membahas ACT dan disregulasi emosi masih terbatas, beberapa penelitian tentang ACT untuk menurunkan disregulasi emosi lebih banyak dilakukan di luar negeri, yaitu seperti (Riaz et al., 2022); (Beni et al., 2023); (Esmailzadeh et al., 2021); (Yuan et al., 2024); (Hassan & Saber, 2024).

Lebih jauh lagi, penelitian yang membahas ACT untuk menurunkan disregulasi emosi pada populasi remaja masih sangat perlu dilakukan dan dikembangkan karena jumlahnya yang terbatas. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Saccaro et al., (2024) bahwa ACT lebih banyak berfokus pada usia dewasa dan masalah klinis, sementara penelitian terhadap remaja merupakan studi yang masih berkembang namun telah dibuktikan bahwa ACT memiliki hasil yang efektif dan menjanjikan dalam menurunkan disregulasi emosi pada berbagai kalangan usia termasuk pada siswa korban perundungan (*bullying*). Selain dari pada itu, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dikembangkan dalam bentuk buku juga dibuktikan memiliki hasil yang baik dalam menurunkan disregulasi emosi (Hofer et al., 2018) sehingga dapat digunakan oleh guru BK sebagai panduan dalam memberikan layanan konseling untuk menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*).

Oleh karena itu, kebaruan dalam penelitian ini adalah pengembangan buku panduan ACT untuk menurunkan disregulasi emosi pada siswa korban

perundungan (*bullying*) di SMP yang secara populasi berada pada fase masa remaja. Buku panduan juga dapat digunakan oleh guru BK sebagai pedoman kerja dalam menyelenggarakan layanan konseling karena di dalamnya berisi informasi yang memuat deskripsi, prinsip, prosedur atau langkah-langkah pendekatan konseling yang dapat dilakukan guru BK untuk membantu mengentaskan masalah yang dihadapi siswa menjadi lebih sistematis dan efektif (Febrianti et al., 2022) dengan langkah atau prosedur konseling yang akan digunakan sehingga dapat membantu menurunkan disregulasi emosi siswa korban perundungan (*bullying*) dalam memahami realitas situasi dan kondisi dirinya sehingga siswa memiliki kendali yang lebih baik terhadap beragam emosi yang dirasakan oleh dirinya.

