

**REGULASI EMOSI BERDASARKAN PERAN-PERAN
PERUNDUNGAN PADA PESERTA DIDIK MTS
NEGERI DI KOTA BEKASI**



**Oleh:
ROSSITA DEWI ALIEFA
1106621048**

**SKRIPSI
Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

**PROGRAM STUDI S1 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Regulasi Emosi berdasarkan Peran-Peran Perundangan
pada Peserta Didik MTs Negeri di Kota Bekasi

Nama Mahasiswa : Rossita Dewi Aliefa

Nomor Registrasi : 1106621048

Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 20 Januari 2026

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Herdi, M.Pd.

NIP. 198408052009121004

Hilma Fitriyani, M.Pd.

NIP. 198307082023212031

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		05 - 02 - 2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		05 - 02 - 2026
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji)***		03 - 02 - 2026
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D. (Anggota)****		03 - 02 - 2026
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. (Anggota)****		02 - 02 - 2026

Catatan:

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I/Wakil Penanggungjawab

***Ketua Penguji/Koordinator Program Studi

****Dosen Penguji selain Pembimbing Skripsi dan Koordinator Program Studi

REGULASI EMOSI BERDASARKAN PERAN-PERAN PERUNDUNGAN PADA PESERTA DIDIK MTS NEGERI DI KOTA BEKASI

Rossita Dewi Aliefa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan peran-peran perundungan pada peserta didik Madrasah Tsanawiyah (MTs) Negeri di Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausal komparatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 427 peserta didik yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling* dari 3 MTs Negeri yang berada di Kota Bekasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen Skala Regulasi Emosi dan *Bullying Participant Behaviors Questionnaire* (BPBQ). Analisis data dilakukan menggunakan One-Way ANOVA. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata regulasi emosi peserta didik sebesar 91,39. Penelitian ini mengidentifikasi peran peserta didik dalam perundungan yaitu sebanyak 32 peserta didik sebagai pelaku, 213 peserta didik sebagai korban, dan 182 peserta didik sebagai pembela korban. Hasil uji ANOVA menunjukkan adanya perbedaan rata-rata regulasi emosi pada pelaku, korban, dan pembela korban dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa regulasi emosi pada setiap peran perundungan berbeda sehingga memerlukan adanya langkah intervensi yang berbeda agar penyelesaian isu perundungan lebih tepat.

Kata Kunci: regulasi emosi, peran perundungan, peserta didik, madrasah tsanawiyah

EMOTIONAL REGULATION BASED ON BULLYING ROLES AMONG STUDENTS AT STATE ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOLS IN BEKASI CITY

Rossita Dewi Aliefa

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in emotional regulation based on bullying roles among students at State Islamic Junior High Schools in Bekasi City. This study uses a quantitative approach with a comparative causal method. The sample in this study consisted of 427 students obtained through convenience sampling from 3 State Islamic Junior High Schools in Bekasi City. Data collection in this study used the Emotion Regulation Scale and Bullying Participant Behaviors Questionnaire (BPBQ) instruments. Data analysis was performed using One-Way ANOVA. The results showed that the average emotion regulation of students was 91.35. This study identified the roles of students in bullying, namely 32 students as perpetrators, 213 students as victims, and 182 students as defenders of victims. The ANOVA test results showed a difference in the average emotional regulation of perpetrators, victims, and defenders of victims with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings confirm that emotional regulation in each role of bullying is different, thus requiring different intervention measures for a more appropriate resolution of bullying issues.

Keywords: emotional regulation, bullying roles, students, islamic junior high schools



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rossita Dewi Aliefa
NIM : 1106621048
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Regulasi Emosi berdasarkan Peran-Peran Perundungan pada Peserta Didik MTs Negeri di Kota Bekasi”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juli s.d September 2025.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana yang diberlakukan Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Bogor, 2 Februari 2026



Rossita Dewi Aliefa

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Jangan menyerah sekarang! Impianmu akan menjadi nyata. Jika kamu tidak berjalan hari ini, kamu tidak akan bisa berlari esok hari”

– Drama Drinking Solo

“فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا, إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا”

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya kesulitan itu ada kemudahan”

– QS. Al-Insyirah: 5-6

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan karunia, kekuatan, kesabaran, dan petunjuk dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Dengan segala rasa syukur dan kerendahan hati atas rahmat dan nikmat yang telah Allah berikan, skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang tersayang yang selalu menemani serta memberikan doa, dukungan, dan cinta yang tidak terhingga kepada peneliti sehingga peneliti dapat terus melanjutkan perjalanan menyelesaikan pendidikan ini.

1. Teruntuk kedua orang tua peneliti, Bapak dan Ibu yang selalu menemani, memberikan dukungan, dan kepercayaannya kepada anak perempuan pertamanya ini untuk menggapai impiannya. Terima kasih atas cinta, doa, kesabaran, dan dukungan yang selalu diberikan sejak kecil hingga masa yang tak terbatas. Semoga Allah membalas segala kesabaran dan pengorbanan yang diberikan dengan limpahan rahmat dan kebahagiaan dunia akhirat. Karya ini peneliti persembahkan sebagai bentuk terima kasih dan cinta yang tulus.
2. Untuk kedua adik peneliti, Abdillah Wafi Alwi dan Delia Khanza Triana yang selalu memberikan semangat kepada peneliti dengan cara-caranya yang tidak terduga dan menggemaskan. Terima kasih untuk pelukan hangat dan kalimat penyemangat yang selalu berhasil mengisi kembali semangat peneliti untuk menyelesaikan pendidikan ini. Semoga kami bisa tetap selalu saling menguatkan untuk satu sama lain.
3. Sahabat-sahabat peneliti sejak SMP yaitu Phoniex Club yang berisi 11 orang dengan berbagai tingkah yang selalu membuat tertawa di setiap pertemuannya. Terima kasih telah menemani perjalanan peneliti sejak remaja hingga detik ini

dan untuk masa-masa yang akan datang. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan dari hati yang paling tulus, semoga pertemanan ini tidak termakan oleh waktu.

4. Untuk Rara, Bitu, Ipeh, dan Zahra yang telah menemani dan memberikan warna untuk masa-masa kuliah peneliti. Terima kasih sudah saling menguatkan dan mengingatkan selama menjalani perkuliahan yang bagaikan wahana roller coaster ini. Terkhusus teman-teman BK B 2021 yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan kehangatan untuk satu sama lain serta ruang untuk berbagi kisah dan pengalaman yang berharga baik di dalam kelas maupun di luar kelas.
5. Untuk Wulida Nurfadhillah sebagai *room mate* peneliti yang tidak lelah mendengar keluh kesah dan curhatan peneliti selama ngekos bersama. Terima kasih selalu menyediakan telinga dan hati untuk mendengarkan peneliti serta saling menguatkan satu sama lain.
6. Terkhusus untuk diri peneliti, Rossita Dewi Aliefa, anak pertama yang akan menjadi sarjana pertama dalam keluarga. Terima kasih untuk tidak menyerah dengan segala lelah, gelisah, ragu, dan putus asa yang datang silih berganti. Terima kasih untuk selalu bertahan dan berjuang kembali meskipun rasanya ingin menyerah. Sebuah pembelajaran dan perjalanan panjang yang tidak mudah, namun ternyata perlahan-lahan bisa terlewati.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Regulasi Emosi berdasarkan Peran-peran Perundungan pada Peserta Didik MTS Negeri di Kota Bekasi”. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas berkat doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Hilma Fitriyani M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing II yang selalu memberikan dukungan dan saran-saran untuk peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan staff Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan doa dan dukungan yang tidak terhingga kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka atas kritik dan saran yang berguna untuk perbaikan skripsi ini.

Bogor, 5 Januari 2026

Peneliti,

Rossita Dewi Aliefa



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rossita Dewi Aliefa
NIM : 1106621048
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : rossitadewi28@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Regulasi Emosi berdasarkan Peran-Peran Perundungan Pada
Peserta Didik Mts Negeri di Kota Bekasi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Februari 2026

Penulis

(Rossita Dewi Aliefa)
nama dan tanda tangan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian	10
1. Kegunaan Teoritis	10
2. Kegunaan Praktis	11
BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	12
A. Kajian Teoritik	12
1. Regulasi Emosi	12
2. Peran Perundungan	19
3. Regulasi Emosi berdasarkan Peran Perundungan	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	39
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	43

A. Tujuan Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
1. Tempat Penelitian.....	43
2. Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
1. Populasi Penelitian	44
2. Sampel Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
1. Definisi Konseptual Variabel	46
2. Definisi Operasional Variabel	46
3. Kisi-kisi Instrumen	46
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	48
F. Teknik Analisis Data	51
1. Analisis Deskriptif.....	51
2. Analisis Inferensial.....	51
G. Uji Hipotesis	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data	53
1. Profil Responden	53
2. Deskripsi Data Regulasi Emosi	55
3. Deskripsi Data Peran Perundungan	56
4. Deskripsi Data Regulasi Emosi berdasarkan Peran Perundungan	59
B. Pengujian Persyaratan Analisis	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Homogenitas.....	60
C. Pengujian Hipotesis	60
1. Uji Hipotesis.....	60
2. Uji Post Hoc	61
D. Pembahasan Hasil.....	62
E. Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	69

A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi	70
C. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	78



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Matriks Regulasi Emosi pada Peran-peran Perundungan	36
Tabel 3. 1 Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	43
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi.....	47
Tabel 3. 3 Kisi-kisi instrumen Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	47
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen BPBQ	48
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Intrumen Skala Regulasi Emosi	49
Tabel 3. 6 Uji Validitas Instrumen BPBQ	49
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	50
Tabel 4. 1 Profil Sebaran Responden	53
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Umum Regulasi Emosi	55
Tabel 4. 3 Deskripsi Regulasi Emosi berdasarkan Dimensi	55
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Umum Peran Perundungan	56
Tabel 4. 5 Hasil Kelompok Peran Perundungan	57
Tabel 4. 6 Hasil Peran Perundungan berdasarkan Sekolah.....	58
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Regulasi Emosi berdasarkan Peran Perundungan	59
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas.....	60
Tabel 4. 10 Hasil Uji ANOVA.....	61
Tabel 4. 11 Hasil Uji Post Hoc.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	42
-------------------------------------	----



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Profil Sebaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	54
Grafik 4. 2 Profil Sebaran Responden berdasarkan Usia	54
Grafik 4. 3 Profil Sebaran Responden berdasarkan Asal Sekolah	54
Grafik 4. 4 Profil Sebaran Responden berdasarkan Jenjang Kelas	55
Grafik 4. 5 Hasil Kelompok Peran Perundungan	57
Grafik 4. 6 Hasil Peran Perundungan berdasarkan Sekolah	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	79
Lampiran 2. Coding Sheet Regulasi Emosi	83
Lampiran 3. Hasil Identifikasi Peran Perundungan	84
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	85
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas BPBQ.....	88
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	93
Lampiran 7. Hasil Uji ANOVA	94
Lampiran 8. Perizinan untuk Menggunakan Instrumen Penelitian.....	95
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian	96
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	99

