

PENGEMBANGAN PANDUAN KETERAMPILAN REGULASI EMOSI UNTUK MENANGGULANGI PERILAKU BULLYING DI KALANGAN SISWA SMP (BAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT PADA GURU BK SMP)

Putu Ari Dharmayanti¹, Luh Putu Sri Lestari²

Prodi Bimbingan Konseling Jurusan IPPB FIP UNDIKSHA^{1,2}

Putuari.dharmayanti@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this P2M activity is to increase the understanding and ability of BK teachers in designing guidelines for emotional regulation skills to overcome bullying behavior among junior high school students. The method used is lectures, discussions and also training packaged in the form of seminars and workshops. The target of the activity is the BK teachers of public and private junior high schools in Seririt sub-district, a total of 25 people. The results of this P2M activity indicate an increase in the understanding and ability of BK teachers in preparing RPL for emotional regulation skills to overcome bullying behavior, besides that BK teachers are very enthusiastic and active in participating in activities from beginning to end.

Keywords: *Emotional Regulation Skills, Bullying, Junior High School Students*

ABSTRAK

Tujuan kegiatan P2M ini adalah meningkatkan pemahaman dan kemampuan guru BK dalam merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying di kalangan siswa SMP. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan juga pelatihan yang dikemas dalam bentuk seminar dan workshop. Sasaran kegiatan adalah guru BK SMP negeri maupun swasta di kecamatan Seririt yang seluruhnya berjumlah 25 orang. Hasil kegiatan P2M ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kemampuan guru BK dalam menyusun RPL keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying, selain itu Guru BK sangat antusias dan aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir.

Keywords: Keterampilan Regulasi Emosi, Bullying, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Secara psikologis siswa SMP tengah memasuki tahapan perkembangan masa remaja awal yang rentang usianya 12–15 tahun. Masa peralihan ini memberikan

kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif, social, kemandirian serta kedekatan sebagai bentuk pencarian jati diri. Jika hal itu dapat terpenuhi tanpa

adanya halangan, maka siswa akan tumbuh menjadi manusia yang sehat, namun bila proses pencarian jati diri ini gagal, maka yang terjadi adalah remaja mengarah menjadi manusia yang tidak sehat, dimana mereka akan mulai meragukan peranan dan fungsi dirinya di tengah masyarakat. Akibatnya, mereka cenderung memiliki sifat menonjolkan diri, suka bermusuhan, egoistik, merendahkan orang lain, dan berburuk sangka (Santrock, 2010). Salah satu tugas perkembangan remaja adalah mampu untuk bergaul dengan teman sebayanya, dalam tugas ini siswa diharapkan mampu menyadari dan mempelajari norma-norma pergaulan dengan teman sebaya yang beragam latar belakang, dan pada akhirnya mereka mampu untuk bekerjasama dengan teman sebaya yang beragam latar belakangnya. (Kemendikbud. 2016). Namun tugas perkembangan yang diharapkan ternyata tidak mudah untuk dicapai oleh siswa, banyak dari mereka yang tidak mampu untuk memahami norma-norma pergaulan dengan teman sebaya, hal ini ditunjukkan dengan masih banyak adanya kasus kekerasan dalam pergaulan mereka.

Salah satu bentuk kekerasan dikalangan siswa adalah bullying, yang akhir-akhir ini semakin marak, tidak saja di Indonesia, melainkan juga negara-negara lain di dunia. Selama ini sebagian besar peneliti yang meneliti bullying lebih banyak menggunakan definisi bullying yang dikembangkan oleh peneliti norwegia Olweus pada tahun 1973. Dimana dia menyatakan bahwa *Bullying* adalah merupakan kekerasan (agresi) yang sengaja dilakukan, dimana adanya ketidakseimbangan kekuatan dan kekuasaan antara pelaku dan korban, yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu (Cornell, 2015).

Bullying antar siswa yang semakin marak terjadi di sekolah telah menunjukkan tingkat yang memprihatinkan. Tingkat emosional siswa yang masih labil, memungkinkan perilaku *bullying* ini sering terjadi di kalangan para siswa. Salah satu bentuk emosi yang diidentifikasi oleh Goleman (2004) adalah amarah. Amarah di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, berang, tersinggung, bermusuhan, dan kebencian patologis.

Hingga pertengahan tahun ini, Kementerian Sosial (Kemensos) telah menerima ratusan laporan terkait *bullying*. Total laporan yang diterima sampai Juni 2019 sebanyak 117 kasus. Untuk data sejak tahun 2011 hingga 2019 Kemensos telah menemukan sekitar sekitar 253 kasus. Jumlah tersebut terdiri dari 122 anak yang menjadi korban dan 131 anak yang menjadi pelaku. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 26 ribu kasus Bullying dalam kurun 2011 hingga September 2021, sementara untuk di Bali data yang didapat dari KBRN Denpasar, kasus bullying marak terjadi di lingkungan sekolah elite. Sampai Bulan Agustus 2019 kasus sudah mencapai 122 kasus, sedangkan hasil penelitian di Kabupaten Buleleng (Sedanayasa, 2016) didapatkan data bahwa beberapa jenis Bullying yang terjadi dan dialami oleh siswa di sekolah-sekolah kabupaten Buleleng meliputi, 1) jenis bullying non verbal, seperti, dipukul (25%), ditendang (10%), ditampar (15%), 2) jenis bullying verbal seperti, disindir mencapai 23 %, dihina mencapai 25%, dan umpatan atau kata-kata kasar mencapai 27% . Untuk kasus tahun 2021 di Buleleng tercatat berbagai kasus bullying yang menimpa remaja, salah satunya kasus penusukan yang terjadi di Desa Ringdikit

<https://bali.tribunnews.com/2021/04/13/diduga-karena-sering-dibully-seorang-pemuda-di-buleleng-nekat-lakukan-penusukan-ke-tetangganya>). Lalu

maraknya kasus-kasus cyber bullying (<https://kumparan.com/kanalbali/netizen-di-buleleng-diajak-waspada-cyberbullying-di-media-sosial-1wcJoJKxd8O>) Dari kasus-kasus diatas,

dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan peristiwa yang harus segera mendapatkan penanganan yang serius.

Ada beberapa bentuk dari tindakan *bullying* di sekolah, yaitu dalam bentuk fisik bisa dicontohkan seperti memukul, mendorong, mengancam secara fisik, memelototi, dan mencuri barang. *Bullying* dalam bentuk psikologis bisa bermanifestasi seperti, mengucilkan, menyebarkan gosip, mengancam, gurauan yang mengolok-ngolok dan mengasingkan seseorang secara sosial. Sementara itu *bullying* dalam bentuk verbal bisa hadir dalam bentuk hinaan, bentakan, menggunakan kata-kata kasar, menyindir, dan memanggil dengan julukan. Di era serba modern seperti sekarang ini bahkan tindakan *bullying* juga menjadi “terfasilitasi” dengan gadget dan media sosial yang disebut dengan cyberbullying. (Olivia Saracho, 2016).

Bullying dapat membawa pengaruh buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental anak. Dampak-dampak *bullying* dapat mengancam setiap pihak yang terlibat, baik anak-anak yang di-bully, anak-anak yang mem-bully, bahkan anak-anak yang menyaksikan *bullying*, berdasarkan hasil penelitian Rivers, *et al* (2009) tidak hanya korban *bullying* saja yang mengalami resiko kesehatan mental, namun saksi dalam kasus *bullying* juga bahkan memiliki resiko yang sama. Sementara Webb, *et al* (2012) mengemukakan konsekuensi *bullying*

yang dilakukan berulang-ulang bagi para korban, yaitu korban merasa depresi, marah terhadap dirinya karena merasa tidak mampu melawan, marah terhadap pelaku *bullying*, terhadap orang-orang di sekitarnya dan terhadap orang dewasa yang tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Masalah tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademiknya. Berhubung tidak mampu lagi muncul dengan cara-cara yang konstruktif untuk mengontrol hidupnya, mungkin korban akan mundur lebih jauh lagi ke dalam pengasingan.

Baden, *et al* (2013) mengemukakan bahwa pada umumnya, para pelaku *bullying* memiliki rasa percaya diri yang tinggi dengan harga diri yang tinggi pula, cenderung bersifat agresif dengan perilaku yang pro terhadap kekerasan, tipikal orang berwatak keras, mudah marah, toleransi yang rendah. Para pelaku *bullying* ini memiliki kebutuhan kuat untuk mendominasi orang lain dan kurang berempati terhadap yang dibully. Apa yang diungkapkan tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Webb, *et al* (2012) mengungkapkan bahwa siswa akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap untuk memandang dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya di masa yang akan datang. Dengan melakukan *bullying*, pelaku menganggap bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa intervensi, perilaku *bullying* ini dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain berupa kekerasan terhadap anak dan perilaku kriminal lainnya.

Berdasarkan hasil FGD dengan guru BK

di SMP Negeri dan Swasta di Kecamatan Seririt, Buleleng, Bali pada Februari 2022, didapatkan bahwa memang benar banyak kasus bullying yang terjadi di sekolah sebelum masa pandemic berlangsung mulai dari yang ringan sampai yang memang kasusnya berat. Pelaku Bullying cenderung termasuk anak yang mudah marah sehingga melampiaskan pada temannya. Sementara korban bullying merupakan anak yang lebih banyak diam, tidak percaya diri dan takut untuk melawan perlakuan yang mereka terima. Hasil FGD juga menunjukkan bahwa disekolah, *bullying* verbal lebih banyak mendominasi anak perempuan sementara bullying fisik lebih banyak terjadi di anak laki-laki. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa di empat sekolah Negeri dan swasta didapatkan fakta ternyata yang menjadi pelaku bullying, mereka melakukan bully karena adanya pikiran dalam diri mereka “ketika saya menunjukkan kekuatan saya, saya akan lebih mudah menguasai teman-teman, sehingga lebih mudah untuk pinjam peer, lebih mudah minta ditarik teman, dan lebih mudah kalau misalnya perlu bantuan teman”, selain itu ada juga siswa yang dirumah selalu mendapat tekanan dari orang tua, dia lalu melampiaskan pada yang temannya disekolah, karena dalam pikirannya, orang lemah itu tidak akan bisa melawan. Sementara dari korban bullying didapatkan bahwa korban bullying merasakan banyak emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman dan merasa terancam saat mengalami bullying, dan dalam jangka panjang emosi-emosi negatif tersebut ternyata membuat mereka merasa rendah diri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Secara kognitif anak SMP masuk pada

masa operasional kongkret, artinya mereka mampu untuk memahami hubungan sebab akibat dalam suatu situasi, aspek emosi juga sudah berkembang secara signifikan sejalan dengan usianya, artinya anak semakin mampu mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial, termasuk untuk mengungkapkan emosinya (Santrock, 2010). Melihat karakteristik remaja tersebut, maka model regulasi ini diprediksi efektif dalam membantu pelaku *bullying* agar keluar dari permasalahannya. keterampilan regulasi emosi ini diberikan pada pelaku dan korban bullying, Indikator perilaku *bullying* yang akan dilatihkan keterampilan regulasi emosinya dapat dilihat dari pelaku bullying melakukan tindakan verbal, seperti hinaan, bentakan, menyindir, memanggil dengan julukan, menggunakan kata-kata kasar, menyebarkan gossip mengenai orang lain, mengancam dengan kata-kata menyakitkan, sementara untuk tindakan non verbalnya seperti: memukul, mendorong, mencubit, menampar, menendang, mengucilkan, apabila dilihat dari indikator korban *bullying* yaitu tidak dapat mengelola emosi sehingga lebih banyak mengalami emosi yang negatif seperti (stress, sedih, marah), tidak dapat memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang positif, memiliki pikiran-pikiran irasional mengenai diri sendiri, seperti merasa tidak berguna, lebih bodoh, lebih lemah dibandingkan pelaku *bullying*, merasa memang pantas mengalami *bullying*, merasa kalau semua orang memandangnya secara negatif dan merasa tidak mampu meraih kesuksesan dalam hidupnya.

Dalam buku panduan yang dirancang, Proses pemberian latihan dilakukan

dalam sesi konseling kelompok, pelaku dan korban berada di kelompok yang berbeda, karena penanganan yang dilakukan terhadap mereka juga berbeda. Namun disini aspek regulasi yang dikembangkan sama yaitu ada tiga aspek yang dikembangkan mengadaptasi aspek Gross (2007) yaitu mampu untuk menilai, mengatur dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang tepat, ketiga aspek tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) mengembangkan penilaian emosi dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi, pada tahap ini siswa diberikan pemahaman mengenai regulasi emosi dalam penyampaianannya digunakan juga media berupa video (film pendek) agar siswa dapat pemahaman yang lebih kongkrit mengenai emosi, setelah itu mengajak siswa untuk mengidentifikasi emosi, mengidentifikasi respon emosi, mengidentifikasi dampak emosi dan mengidentifikasi hambatan untuk mengubah emosi, 2) Mengembangkan aspek pengaturan emosi dengan teknik rileksasi, pada tahap ini siswa diajak untuk merasakan emosi yang memuncak lalu perlahan menurunkan emosinya melalui latihan rileksasi, media yang dapat digunakan adalah music rileksasi, 3) Mengembangkan aspek Pengungkapan emosi pada tahap ini siswa diajak untuk mengungkapkan emosi, siswa diajak bagaimana mengungkapkan emosi dengan baik dan bagaimana merespon emosi tersebut baik. Selain itu setiap akhir sesi siswa juga diberikan tugas rumah (PR) sebagai media evaluasi dari materi yang diberikan setiap tahapannya. Dalam buku panduan, ketiga aspek regulasi emosi yang dikembangkan tersebut, dimasukkan dalam tahapan konseling kelompok karena frame yang terdiri dari 4 tahap yaitu: **Tahap pembentukan**, pada tahap ini konselor

sebagai pimpinan kelompok memfasilitasi peserta dalam membangun rasa percaya diantara mereka, pada tahap ini juga konselor menjelaskan maksud dan tujuan diadakan kelompok ini, lalu menjelaskan topic layanan terkait bullying dan juga regulasi emosi, **Tahap peralihan**, Pada tahap ini konselor membangun lagi keyakinan peserta sampai pada tahap peserta benar-benar terlihat nyaman berada dikelompok, meyakinkan asas kerahasiaan, dan juga meyakinkan anggota kelompok agar mau terbuka dalam sesi konseling, **Tahap kegiatan**, pada tahap ini aspek regulasi emosi dikembangkan, pada sesi ini diambil per aspek, misalnya aspek 1 adalah mengembangkan penilaian emosi dengan media video, jadi nanti topic itulah yang dibahas dalam tahap ini sampai tuntas, perlu diingat semua anggota kelompok harus aktif, tugas konselor adalah membuat semua anggota berbicara, **Tahap pengahiran**, pada tahap ini dulas kembali secara ringkas hasil dari tahap pembentukan sampai tahap kegiatan, pada tahap ini juga konselor memberikan tugas rumah kepada anggota untuk mengevaluasi hasil dari proses konseling, tugas rumah akan dibawa pada sesi berikutnya.

Sesuai dengan pemaparan masalah yang telah ditetapkan diatas, maka tujuan P2M ini adalah meningkatkan pemahaman guru bimbingan konseling mengenai keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying dikalangan siswa SMP, sekaligus meningkatkan kemampuan guru BK untuk merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying dikalangan siswa SMP.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan dalam

P2M ini adalah metode ceramah, diskusi dan juga pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk seminar dan workshop. Gabungan metode tersebut diharapkan mampu meningkatkan pemahaman guru BK dalam merancang panduan keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku *bullying*.

Sasaran program P2M ini adalah guru BK SMP baik negeri maupun swasta yang seluruhnya berjumlah 25 orang. Pemilihan khalayak sasaran ini didasarkan atas pertimbangan bahwa (1) Guru BK PNS yang memiliki masa kerja 10 tahun, (2) guru BK ini memiliki komitmen untuk mengikuti program ini. Selain guru BK Program kegiatan ini juga melibatkan kepala sekolah dimasing-masing sekolah yang di pimpinnya.

Program P2M ini membantu menyukseskan upaya pencegahan Bullying dan menekan tingkat kekerasan di kalangan remaja yang selama ini dilakukan oleh pemerintah daerah Kab. Buleleng, dinas sosial dan sekolah-sekolah di kecamatan Seririt. Selain itu kegiatan ini juga memiliki keterkaitan dengan Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Undiksha dalam hal implementasi keilmuan dunia akademisi kampus untuk kegiatan nyata di masyarakat. Program ini juga dapat mendekatkan Universitas Pendidikan Ganesha dengan sekolah.

Keberhasilan kegiatan pelatihan ini dievaluasi melalui: Evaluasi proses yaitu dilihat dari aktifitas peserta mengikuti

kegiatan pelatihan, hal ini ditunjukan dengan partisipasi peserta dalam diskusi (mengajukan atau menjawab pertanyaan), kehadiran peserta dalam kegiatan, kerjasama peserta dalam kegiatan (mau melaksanakan instruksi yang diberikan oleh narasumber maupun ketua pelaksana). Evaluasi proses dilaksanakan selama kegiatan P2M dilaksanakan

Evaluasi hasil/produk: dilihat dari hasil implementasi pelatihan dimana untuk menentukan indikator keberhasilannya digunakan instrumen berupa panduan observasi yang dibuat berdasarkan tiga keterampilan yang ingin dilihat dari guru BK, ketiga keterampilan tersebut nantinya diukur dengan menggunakan rubrik. Ketiga keterampilan yang dimaksud adalah sebagai berikut: a). Keterampilan merancang perencanaan membuat pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying dikalangan siswa SMP. Keterampilan merancang naskah media BK yang disesuaikan dengan tujuan dan juga sasaran dari pelaksanaan layanan BK, b). Keterampilan merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying, c). Keterampilan mempresentasikan rancangan pedoman yang telah dibuat. Jadi setelah selesai membuat rancangan guru BK mempresentasikan produk yang telah dibuat. ketiga keterampilan tersebut kemudian dituangkan dalam form pedoman observasi seperti berikut ini:

Tabel 1. Rubrik Perencanaan membuat pedoman

No	Ket. yang dinilai	Aspek Penilaian	Ket
----	-------------------	-----------------	-----

			1	2	3
1	Keterampilan merancang perencanaan media	Menentukan tujuan dari pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulani perilaku bullying siswa			
		Menentukan sasaran sesuai dengan karakteristik siswa			
		Menentukan karakteristik pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulani perilaku bullying siswa			
		Menentukan waktu pelaksanaan treatment didalam buku panduan			
		Menentukan media yang Digunakan			
		Menentukan biaya yang diperlukan			
2	Keterampilan merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulani perilaku bullying siswa	Isi naskah sesuai dengan tujuan dan sasaran layanan BK			
		Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD			
		Tata penulisan sudah sistematis			
3	Keterampilan mempresentasikan rancangan pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulani perilaku bullying Siswa	Mampu mempresentasikan dengan bahasa yang lugas			
		Mampu menanggapi pertanyaan yang muncul saat presentasi			

Tabel 2: Rubrik Penilaian Keterampilan merancang perencanaan panduan

Deskriptor Penilaian	Skor
Perencanaan pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa disusun sangat lengkap , dengan butir-butir penilaian operasional sbb: mampu dengan sangat baik merumuskan tujuan, sasaran sesuai dengan karakteristik siswa, serta menentukan karakteristik pedoman yang akan digunakan, sangat tepat dalam menentukan waktu pelaksanaan, biaya yang diperlukan dan sangat baik dalam menganalisa media yang tepat dalam merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa	5
Perencanaan pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa disusun lengkap , dengan butir-butir penilaian operasional sbb: mampu dengan baik merumuskan tujuan, sasaran sesuai dengan karakteristik siswa, serta menentukan karakteristik pedoman yang akan digunakan, tepat dalam menentukan waktu pelaksanaan, biaya yang diperlukan dan baik juga dalam menganalisa media yang tepat dalam merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa	4
Perencanaan pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa disusun kurang lengkap, dengan butir-butir penilaian operasional sbb: belum mampu dengan baik merumuskan tujuan, sasaran sesuai dengan karakteristik siswa, serta menentukan karakteristik pedoman yang akan digunakan, kurang tepat dalam menentukan waktu pelaksanaan, biaya yang diperlukan dan kurang baik juga dalam menganalisa media yang digunakan dalam merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa	3

Tabel 3: Rubrik Penilaian Keterampilan Merancang Panduan Keterampilan Regulasi Emosi untuk Menanggulangi Perilaku Bullying

Deskriptor Penilaian	Skor
Naskah Media disusun sangat lengkap , dengan butir-butir penilaian operasional sbb: naskah yang disajikan sangat sesuai dengan tujuan dan sasaran layanan BK, sangat sesuai dengan penulisan EYD dan penulisan sudah sangat sistematis, akurat, menunjukkan pemahaman yang utuh, tulisan sangat lancar dan bermakna	3
Naskah Media disusun dengan lengkap , dengan butir-butir penilaian operasional sbb: naskah yang disajikan sesuai dengan tujuan dan sasaran layanan BK, sesuai dengan penulisan EYD dan penulisan sudah sistematis, akurat, menunjukkan pemahaman yang utuh, tulisan sangat lancar dan bermakna	2
Naskah Media disusun kurang lengkap , dengan butir-butir penilaian operasional sbb: naskah yang disajikan kurang sesuai dengan tujuan dan sasaran layanan BK, namun sesuai dengan penulisan EYD dan penulisan kurang sistematis, menunjukkan pemahaman yang utuh, tulisan sangat lancar dan bermakna.	1

Tabel 4. Rubrik Penilaian keterampilan dalam menyajikan Panduan Keterampilan Regulasi Emosi untuk Menanggulangi Perilaku Bullying

Deskriptor penilaian	Skor
Sangat piawai dalam mempresentasikan dan menanggapi berbagai pertanyaan yang muncul saat presentasi (jawaban sangat logis, sangat sesuai dengan topik diskusi, lugas dan fleksibel dalam menjawab, menunjukkan kestabilan suasana psikologisnya)	3
Cukup piawai dalam menanggapi berbagai pertanyaan yang muncul saat presentasi (jawaban cukup logis, sesuai dengan topik diskusi, cukup lugas dan fleksibel dalam menjawab, menunjukkan kestabilan suasana psikologisnya)	2
Tidak menunjukkan respon /aktivitas yang berarti dalam menjawab pertanyaan yang muncul dalam diskusi.	1

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan P2M ini dilaksanakan dalam bentuk seminar dan workshop, dimana dalam kegiatannya dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan pelatihan bagi guru BK mengenai keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying dikalangan siswa SMP, kegiatan ini diikuti oleh 40 orang baik sebagai peserta maupun undangan. Kegiatan P2M dilaksanakan selama 2 hari yaitu tanggal 18-19 Agustus 2022 bertempat di SMP N 1 Seririt. Selama pelaksanaan kegiatan P2M peserta

pelatihan terlihat sangat antusias dan aktif baik dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan selama diskusi berlangsung. Pertanyaan yang diajukan dalam pelaksanaan diskusi diajukan oleh beberapa guru, pertanyaan antara lain diajukan oleh: 1). Bapak I Gusti Bagus dari SMP 2 Seririt mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan regulasi emosi dan bagaimana agar dapat dilaksanakan dengan baik mengingat keterampilan ini pelaksanaannya memerlukan waktu yang cukup lama. 2). Kepala Sekolah SMP 1 N

1 Seririt mengungkapkan permasalahan begitu pentingnya faktor lingkungan keluarga dan sekolah mempengaruhi munculnya perilaku bullying, ini juga diperkuat dengan pemaparan temuan mengenai permasalahan di SMP 3 dan 4 juga Saraswati Seirirt. 3). Ibu Citra, S.Pd dari SMP N 4 Seirirt mengungkapkan permasalahan mengenai siswanya yang kadang kurang dapat mengendalikan emosi, karena pengaruh lingkungan juga? Desa tempat sekolah itu berdiri terkenal dengan masyarakatnya yang berwatak keras, sehingga ciri-ciri siswa sebagai pelaku maupun korban banyak terlihat, hal ini tentunya membawa dampak yang tidak baik bagi siswa ketika nantinya dapat mempengaruhi hasil belajarnya, 4). Ibu Firnanda dari SMP N 1 Seririt menanyakan, apakah keterampilan regulasi emosi ini dapat dilatihkan diluar jam BK, mengingat BK di setiap sekolah tidak mendapatkan jam Khusus. Pertanyaan-pertanyaan tersebut lalu menjadi bahan diskusi yang menarik, guru dan mahasiswa yang menjadi peserta diberikan kesempatan untuk menanggapi sebelum diluruskan jawabannya oleh narasumber (Dr. Luh

Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd dan Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd), dalam kegiatan ini peserta juga menunjukkan kerjasaman yang baik, mereka melaksanakan seluruh instruksi dari narasumber maupun dari pelaksana dengan baik, mereka juga tidak segan untuk bertanya apabila instruksi yang diberikan masih belum dipahami. Hasil kegiatan diskusi yang penuh semangat, dan antusias tersebut menjadi indikator pencapaian hasil yang baik kaitannya dalam melaksanakan evaluasi proses selama kegiatan P2M berlangsung. Untuk hasil evaluasi produk dilihat dari kemampuan peserta dalam membuat rancangan buku panduan yang diberikan pada peserta, kemudian rancangan tersebut disimulasikan dengan melibatkan siswa. buku panduan yang dihasilkan seperti di bawah ini (buku panduan yang dihasilkan terlampir).

Berdasarkan rancangan yang dibuat oleh masing-masing kelompok, didapatkan skor yang membedakan antara kelompok satu dengan yang lain. Berikut pemaparan hasil penilaian dari masing-masing kelompok.

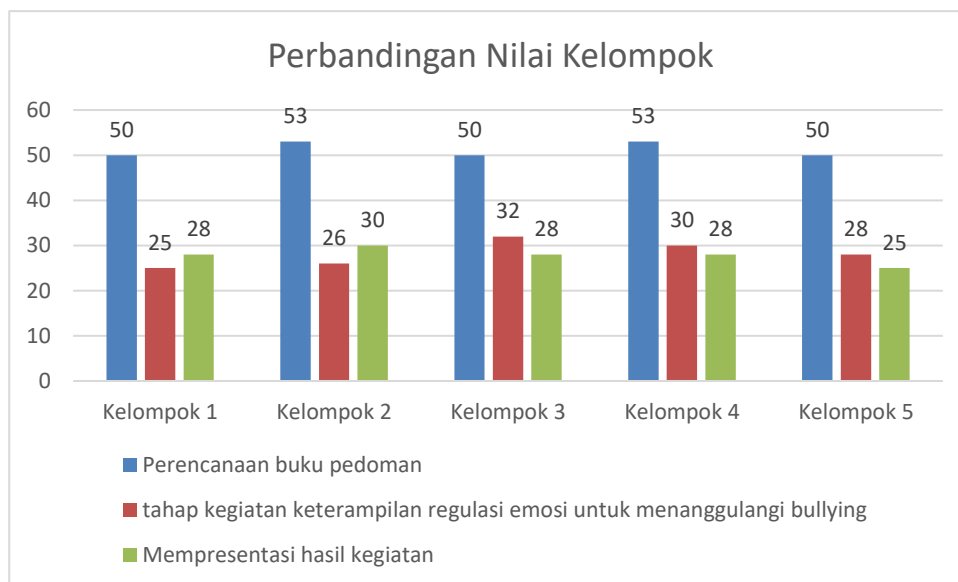
Aspek	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 3	Kelompok 4	Kelompok 5
Merancang Perencanaan buku pedoman	50	53	50	53	50
Merancang tahap kegiatan keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi bullying	25	26	32	30	28
Mempresentasi hasil kegiatan	28	30	28	28	25
Total Skor	103	109	110	111	103

Pada tabel di atas ditampilkan rata-rata skor kemampuan guru didalam kelompok-kelompoknya dari kegiatan perencanaan hingga mempresentasikan

buku panduannya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada setiap aspek, masing-masing kelompok telah memenuhi kategori baik dalam

mengikuti kegiatan seminar dan workshop ini hal ini juga berarti bahwa kegiatan ini berdampak positif terhadap terbentuknya satu media yaitu buku panduan untuk digunakan dalam

menangani bullying dikalangan siswa SMP. Untuk lebih jelas, perbandingan nilai kelompok akan divisualisasikan melalui grafik seperti dibawah ini.



Melihat rancangan yang dihasilkan dan juga penilaian terhadap buku panduan maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan P2M berhasil, karena rancangan yang dibuat sesuai dengan indikator dna tagihan yang diminta oleh pelaksana dna juga peserta sudah menunjukkan keseriusannya dalam membuat rancangan tersebut.

Berdasarkan hasil kegiatan P2M ini menunjukkan bahwa guru BK SMP sudah mampu untuk merancang pedoman keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying sesuai dengan langkah-langkah yang telah diberikan sebelumnya. Perubahan yang dirasakan yaitu : 1) dapat memahami keterampilan regulasi emosi sebagai salah satu strategi dalam membantu siswa menanggulangi perilaku bullying, 2) dapat memahami dampak apabila perilaku bullying tidak segera diatasi, 3) dapat merancang dan merumuskan Langkah-langkah dalam bimbingan kelompok sebagai layanan

dasar untuk mengatasi-perilaku bullying, 4) mampu merancang pelaksanaan keterampilan regulasi emosi untuk menanggulangi perilaku bullying siswa sesuai dengan langkah-langkah dan prosedur, dan 5) guru mampu untuk mensimulasikan rancangan pelaksanaan keterampilan tersebut dalam pelatihan dan nantinya dapat diterapkan dimasing-masing sekolah dalam menanggulangi perilaku bullying yang telah di dapatkan dalam pelatihan.

Dari hasil diskusi, pelatihan juga simulasi yang dilakukan oleh peserta kegiatan diketahui juga bahwa pelatihan keterampilan regulasi emosi memang dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif untuk menanggulangi perilaku bullying siswa SMP. Hal ini disebabkan karena dengan keterampilan regulasi emosi siswa diminta untuk mengulangi keterampilan-keterampilan diharapkan sampai benar-benar dikuasai dengan baik. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Muwakhidah,

2018 yaitu jika tingkah laku yang sama ditampilkan secara berulang-ulang dapat menjadi suatu kebiasaan sehingga keterampilan yang dipelajari akan menginternalisasi dalam pribadi orang tersebut, sama juga halnya dengan keterampilan regulasi emosi, setelah dipelajari berulang-ulang pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan menjadi keterampilan yang melekat pada diri siswa.

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Kegiatan P2M dapat meningkatkan pemahaman guru BK, mengenai keterampilan regulasi emosi dalam menanggulangi perilaku bullying di kalangan siswa SMP, 2). Kegiatan P2M dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru BK dalam menyusun rancangan pelaksanaan layanan dengan menggunakan keterampilan regulasi emosi dalam kaitannya dengan perilaku bullying siswa. 3) Antusiasme Guru BK sebagai peserta sangat baik dalam mengikuti kegiatan seminar dan workshop dari awal kegiatan hingga akhir. Rencana kegiatan selanjutnya terkait topik pengabdian ini dilakukan pemantauan secara berkala dan kemungkinan topik ini juga akan diberikan ditingkat SMK/SMK atau yang sederajat.

Daftar Rujukan

Boden, M., S. Kuo, J. (2013). Emotion Regulation and Posttraumatic Disorder: A Prospective Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 32(3), 296-314.

Bowie. (2010). Emotion Regulation Related to Children's Future Externalizing and Internalizing Behaviors. *Journal of Child and*

Adolescent Psychiatric Nursing, 23(2), 74-83

Charles, notar & Padgett, Sharon. 2013. Adults role in bullying. *Universal journal of educational research* 1 (4)294-297
<http://www.hrpub.org/doi10.13189/ujer.2013.010403>

Cornell, Dewey & Limber Susan. 2015. Law and policy on the concept of bullying at school. *American Psychologist* vol 70, no. 4333-343
<http://dx.doi.org/10.1037/a0038558>

Corey, Gerald. (2006) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Pacific. Grove: Cole Publishing.

Data CNN Indonesia Update juli 2017. pdf. <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20170722163858-277-229641/semakin-banyak-yang-melaporkan-kasus-bullying/> Accessed 19 september 2017

Data KBRN, Denpasar Update Agustus 2017.pdf.
<http://www.rri.co.id/post/berita/238291/ruang publik/kasus bullying marak di sekolah elitee.htm>Isampai Accessed 19 september 2017.

Data KPAI Update Agustus 2017.pdf.
<http://www.kpai.go.id/berita/kpai-terima-aduan-26-ribu-kasus-bullying-selama-2011-2017/> Accessed 19 september 2017

Deny, simon, Elizabeth, Jaime, Jenifer, Bulien, Theresa, Shanthi, Clark.2015. Bystander Intervention, Bullying, and Victimization: A Multilevel Analysis of New Zealand High Schools. *Journal of School Violence*, 14:245-272, 2015. ISSN: 1538-8220 print/1538-8239 online
<http://dx.org/10.1080/15388220.2014.910470>

Ellis & Dryden. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Second Edition. New York: Springer

Publishing Company

Gross, James .J (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. New York: Guilford Press

Gross, J & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In

Gross, J. J (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Gross, James J & Jhon, Oliver. 2003. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 85, No. 2, 348-362 0022-3514/03.

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Goleman. (2004). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka utama.

Huggins. (2016). Stigma Is the Origin of Bullying. *Journal of Catholic Education*, 19 (3).

<http://dx.doi.org/10.15365/joce.1903092016>

Garner, Ian W. & Michael J. Boulton (2016) Adolescent's unambiguous knowledge of overcoming bullying and developing resilience, *Journal of Occupational Therapy, Schools, & Early Intervention*, 9:2, 199-207

<http://dx.doi.org/10.1080/19411243.2016.1162761>.

Koole, S. L.(2009) 'The psychology of emotion regulation: An integrative review', *Cognition&Emotion*, 23: 1, 4-41 10

<http://dx.doi.org/10.1080/02699930802619031>

Kovacs, Sherrill, J., George, C. J., Polluck, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006). Contextual emotion. Regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *American Academy of Child*

and Adolescent Psychiatry,45(8), 892-903.

Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*. INTPSY-09754, 10.1016/j.ijpsycho.2007.03.017, 1-9.

Moore, Brian & Woodcock. 2016. Resilience to bullying:towards an alternative to the anti-bullying approach. *Educational Psychology in practice*. <http://dx.doi.org/10.1080/02667363.2016.1233488>

Nuryanti, L. (2008). *Psikologi anak*. Dengan Perbaikan. Jakarta: PT Indeks.

Rigby, ken. 2011. What can schools do about cases of bullying? Vol. 29, No. 4, December 2011, pp. 273-285 <http://dx.doi.org/10.1080/02643944.2011.626068>

Rivers, Ian, Poteat, paul, Noret, Nathalie, Ashurst, nigel. 2009. School psychology quarterly vol 24 No. 4, 211-223 1045-3830/09/\$12.00

<http://dx.doi.org/10.1037/a0018164>

Santrock, J. 2010. *Adolescence (8th ed)*. Norh America: McGraw-Hill.

Saracho, Olivia. 2016. Bullying prevention strategis in early childhood education. *Early childhood educ J* <http://dx.doi.org/10.1007/s10643-016-0793-y>

Sedanayasa, dkk. 2016. Identifikasi Dan Analisis Tindak Bullying di Sekolah Kabupaten Buleleng. Prosiding. Seminar Riset Inovatif IV undiksha

Thomson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations* (Monographs of the Society for Research in Child Development). Vol. 59, 25-52.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU RI Nomor: 20 Tahun 2003). Jakarta: Sinar Grafika.

PERMENDIKNAS. 2006 tentang SI & SKL. Jakarta: Sinar Grafika.

Panduan Operasional Penyelenggaraan imbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP).2016. KEMENDIKBUD

Pascuzzo, Katherina, Chantal & Moss, Ellen. 2013. Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion

regulation on strategies, Attachment & Human Development, 15:1, 83-103, <http://dx.org/10.1080/14616734.2013.745713>

Webb,T, Miles, Eleanor, Sheeran, paschal. 2012. Dealing With Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies Derived From the Proccess Model of Emotion

Regulation. Vol. 138, No. 4, 7755-808 0033-2909/12/\$12.0 <http://dx.doi.org/10.1037/a0227>