

REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI *BULLYING* DI PESANTREN

Elok Faiqoh
Tabah Aris Nurjaman

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: elokfaiqoh496@gmail.com

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu fenomena yang saat ini terjadi di pesantren. Bullying menimbulkan dampak baik secara fisik maupun psikis bagi korbannya. Dampak bullying yang dirasakan korban dapat memengaruhi kehidupan korban sehari-hari terutama pada remaja yang menjadi korban bullying di pesantren. Dampak bullying dapat menghambat bagi remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Regulasi emosi merupakan cara bagi individu yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang regulasi emosi remaja yang mengalami bullying di pesantren. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang remaja laki-laki dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian menggunakan metode studi kasus. Data dikumpulkan menggunakan teknik wawancara semistruktur, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles & Huberman dan triangulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek penelitian memiliki regulasi emosi yang cukup baik sebagai remaja yang mengalami bullying di pesantren. Ketiga subjek memiliki kemampuan regulasi emosi berdasarkan kemampuan subjek dalam memahami emosi yang dirasakan, menyeimbangkan emosi yang dirasakan, serta mengubah emosi yang dirasakan ke tindakan yang lebih positif sehingga, ketiga subjek dapat menjalankan tugas perkembangan remaja dan beraktivitas dengan baik di pesantren. Ketiga subjek dalam meregulasi emosi dipengaruhi oleh faktor religiusitas atau nilai keagamaan yang dipegang erat, lingkungan sosial, dan pengalaman masing-masing ketiga subjek menjadi korban bullying saat sebelum tinggal di pesantren.

Kata Kunci: *Bullying, Regulasi Emosi, Remaja.*

EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS WHO EXPERIENCE BULLYING AT ISLAMIC BOARDING SCHOOLS

Elok Faiqoh
Tabah Aris Nurjaman

Psychology Study Program
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: elokfaiqoh496@gmail.com

ABSTRACT

Bullying is a phenomenon that is currently happening in Islamic boarding schools. Bullying has an impact both physically and psychologically on the victim. The impact of bullying felt by the victim can affect the victim's daily life, especially in adolescents who are victims of bullying in Islamic boarding schools. The impact of bullying can hinder adolescents from completing their developmental tasks properly. Emotion regulation is a way for individuals who do consciously or unconsciously to influence the emotions they have, when they feel them and how they experience or express these emotions. This study aims to obtain an overview of the emotional regulation of adolescents who experience bullying in Islamic boarding schools. The subjects in this study were 3 teenage boys using a purposive sampling technique. The research method in this study used qualitative methods with this type of research using the case study method. Data was collected using semi-structured interview techniques, observation and documentation. Data analysis in this study used the data analysis technique of the Miles & Huberman model and triangulation. The results of this study indicate that the three research subjects have fairly good emotional regulation as teenagers who experience bullying in Islamic boarding schools. The three subjects had the ability to regulate emotions based on the subject's ability to understand the emotions they felt, balance the emotions they felt, and change the emotions they felt to more positive actions so that the three subjects could carry out their adolescent development tasks and carry out their activities well in Islamic boarding schools. The three subjects in regulating emotions were influenced by religiosity or religious values that were held tightly, the social environment, and the experience of each of the three subjects being victims of bullying before living in a Islamic boarding school.

Key Words: *Bullying, Emotion Regulation, Adolescents*