

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Sebagai makhluk sosial, salah satu kebutuhan penting manusia adalah membangun hubungan dengan orang lain.¹ Dorongan dalam membangun hubungan dengan orang lain menjadi salah satu tahapan perkembangan yang penting pada fase dewasa muda. Keberhasilan di masa dewasa muda dapat dilihat dari individu yang mampu menuntaskan tugas perkembangannya, menentukan pasangan hidup, mendapatkan peran sosial, bertanggungjawab, mempunyai kemandirian emosional, membangun rumah tangga, memiliki anak, dan menjadi warga negara yang baik sehingga mampu memasuki tahapan pematangan jati diri.² Salah satu fase dewasa yang dilalui oleh individu adalah menjadi mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu dewasa yang dihadapkan berbagai situasi yang lebih beragam dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.³ Mahasiswa sebagai makhluk sosial harus memiliki karakter yang baik. Mahasiswa berkarakter memiliki ciri-ciri, yaitu memiliki wawasan yang luas, mampu membagi waktu, pintar, rajin, aktif, dan pandai berdiskusi.⁴ Namun, pada mahasiswa yang memiliki pengalaman buruk, seperti *bullying*, dapat menghambat keaktifan mahasiswa dalam masa perkuliahannya karena masih ada luka yang

¹ Nanda Wulan Sari. *Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Muda Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship*. Vol. 07. Jurnal Happiness. 2023. Hlm 136

² Elizabeth B. Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga. Edisi kelima. 1991. 246-247

³ Jeanete Ophilia P, Neleke Huliselan. *Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa*. Vol. 15, No. 1. Jurnal Psikologi Undip. April, 2016.

⁴ Luhut Mawardi S. *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. Vol.04 No.01. Jurnal Christian Humaniora.

membekas dalam dirinya.⁵ Perilaku *bullying* dapat berdampak serius bagi individu yang merupakan korban *bullying*.⁶ Akibat *bullying* sangat luas cakupannya, individu korban *bullying* memiliki resiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental.⁷

Di Indonesia aksi *bullying* menjadi perhatian publik, contohnya kasus *bullying* pada 19 Februari 2024 tentang kasus *bullying* jenis fisik di *Binus School*, Serpong. Korban mengalami memar dan sejumlah luka bakar dikarenakan aksi *bullying* oleh senior yang merupakan geng di sekolah. Tersangka dilaporkan ke polisi hingga akhirnya diproses oleh kepolisian.⁸

Bullying atau perundungan di Indonesia terjadi karena beberapa faktor, yaitu faktor keluarga, kepercayaan diri dan teman sebaya.⁹ Keluarga yang menggunakan intimidasi sebagai kesempatan belajar bagi anak-anak mereka memberikan kesan bahwa intimidasi adalah perilaku yang normal dan dapat diterima ketika berinteraksi dengan orang lain dan berusaha mendapatkan apa yang mereka inginkan.¹⁰ Rendahnya rasa percaya diri menunjukkan bahwa dirinya cenderung pendiam, lemah dan tidak berdaya untuk melawan *bullying*.¹¹ Selain itu, lingkungan pertemanan sangat memengaruhi bagaimana individu berperilaku. Jika individu berada di lingkungan pertemanan yang sering melakukan penekanan akan berujung pada perilaku *bullying*.¹²

⁵ Khusnul Aini, Nur Wulan/. *Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan; Studi Fenomenologi*. Vol.14 No.01. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada.

⁶ Eka Asriyani Said, Maryam Jamaluddin, Yusnaeni. *Hubungan Perilaku Bullying Dengan Perkembangan Mental Emosional*. Vol.2 No.2. Jurnal ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. 2022.

⁷ Ibid.

⁸ BBC News Indonesia. *Kasus Bullying di Binus School Serpong, Motif dan Kronologi-Polisi Tetapkan Empat Tersangka*. 21 Februari 2024. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c4njy81z0dno>. Diakses pada 27 Februari 2024.

⁹ Ns. Arief Budiman, Ns. Fitroh Asriyadi. *Perilaku Bullying Pada Remaja dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. (Banyumas: CV. Pena Persada, 2021) hlm. 12

¹⁰ Utami Nurul Alfiah, 'The Identification of Bullying Causative Factors', *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1.1 (2019), 795.

¹¹ Ns. Arief Budiman, Ns. Fitroh Asriyadi. *Perilaku Bullying Pada Remaja dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. (Banyumas: CV. Pena Persada, 2021) hlm. 16

¹² Ibid., hlm. 22

Wanita dan laki-laki memiliki perbedaan kecerdasan emosional dalam menyikapi fenomena *bullying*.¹³ Wanita yang menjadi korban *bullying* akan lebih sensitif dibandingkan pria. Wanita lebih sering merasa sulit menyembunyikan perasaannya karena otot wajah wanita mampu merespons segala jenis perasaan seperti senang, marah, sedih, bahagia dalam jangka waktu 2,5 detik. Hormon wanita dapat membuat ekspresi wajah berlanjut sehingga secara langsung mencerminkan perasaan dan terkesan melebihi-lebihkan ekspresi yang dirasakannya. Sementara pada pria, reaksi otot wajah terhadap perasaan atau emosi yang dirasakan lebih cepat dibandingkan wanita dalam jangka waktu 1,5 detik. Hal ini dikarenakan hormon testosteron yang dimiliki pria membuat mereka mampu untuk menyembunyikan ekspresi pada wajahnya. Itulah sebab pria lebih memiliki kendali atas ekspresi yang muncul di wajahnya dibandingkan wanita.

Wanita menilai rangsangan negatif memiliki gairah yang lebih tinggi dan menilai rangsangan netral lebih positif.¹⁴ Wanita juga menilai emosi kemarahan dan kesenangan yang dinamis lebih intens daripada emosi statis. Namun, pria hanya menilai kemarahan yang lebih intens.¹⁵ Oleh karena itu, wanita lebih intens dalam menangkap respons negatif seperti *bullying* sehingga emosi marah, sedih, kecewa, kesal yang dirasakan berlarut-larut dan pikiran mudah terganggu jika mengalami *bullying*.¹⁶

Individu yang menjadi korban *bully* harus mampu mengendalikan emosi dan tidak terpengaruh oleh *bullying* yang menyimpannya sehingga dapat terhindar

¹³ Atiqul Ilmi El Faisal and Netrawati Netrawati, 'Emotional Intelligence Differences Between Male and Female Adolescents', *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6.1 (2023), 51 <<https://doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.21427>>.

¹⁴ Gard MG, Kring AM. *Perbedaan Jenis Kelamin Dalam Waktu Perjalanan Emosi*. 2007

¹⁵ Bidayatul Hidayah, Amarina Ashar Ariyanto, dan Sugeng Hariyadi. *Apakah Emotional Intelligence Di[engaruhi Gender ? : Analisis Perbedaan Kecerdasan Emosi Kaitannya Dengan Manajemen Konflik Suami-Istri dalam Masa Kritis Perkawinan*. Vol.02, No.02. Jurnal Psikologi Udayana. 2020

¹⁶ Ibid.,

dari perilaku negatif. Individu yang mampu mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan. Kebahagiaan seseorang dalam hidup berasal dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi.¹⁷ Proses pengendalian emosi ini dikenal sebagai suatu proses dalam regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kecakapan individu untuk memahami, mengatur, dan mengendalikan emosi, serta upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut.¹⁸ Regulasi emosi sangat penting dalam meraih tujuan dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul. Dalam konteks ini, regulasi emosi adalah komponen yang krusial dalam perkembangan remaja. Remaja yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik memiliki sedikit risiko ketika mengalami masalah karena mereka dapat mengendalikan emosi, memiliki kemampuan sosialisasi yang lebih baik dengan orang lain serta lebih toleran.¹⁹

Regulasi emosi diperlukan oleh korban *bullying* agar mampu mengenali serta mengelola emosinya dengan baik sehingga dapat terhindar dari perilaku-perilaku negatif atau perilaku *maladaptive* yang dapat merugikan dirinya.²⁰ Dengan regulasi emosi, korban yang pernah mengalami *bullying* dapat memiliki kebahagiaan pada dirinya dan tidak merasa rendah diri.²¹

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 30 Agustus 2023 dengan salah satu mahasiswa IAIN Kediri Prodi Psikologi Islam menemukan bahwa ada mahasiswa yang pernah mengalami *bullying* verbal dalam rentan waktu tiga tahun

¹⁸ A.G Fallis, 'Regulasi Emosi', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53.9 (2013), 1689–99.

¹⁹ Taty Fauzi and Syska Purnama Sari, 'Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*, 1, 2018, 1–10 <<https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1497>>.

²⁰ A.G Fallis, 'Regulasi Emosi', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2013.

²¹ Bidayatul Hidayah, Amarina Ashar Ariyanto, dan Sugeng Hariyadi. *Apakah Emotional Intelligence Diengaruhi Gender ? : Analisis Perbedaan Kecerdasan Emosi Kaitannya Dengan Manajemen Konflik Suami-Istri dalam Masa Kritis Perkawinan*. Vol.02, No.02. Jurnal Psikologi Udayana. 2020

yang lalu saat SMA oleh mantan kekasih dan teman-teman sekelasnya. Hal ini memengaruhi kestabilan emosinya, dia menjadi pemalu, tidak bisa mengutarakan pendapat karena takut pandangan buruk kepadanya, menyendiri, dan sering menangis ketika mengingat perkataan-perkataan buruk kepadanya. Hingga 2023, dia masih merasa rendah diri, menganggap bahwa dirinya tidak pantas untuk memiliki teman ataupun pasangan.²²

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan salah satu mahasiswa laki-laki dan perempuan yang ada di IAIN Kediri Prodi Psikologi Islam pada 26 September 2023 yang pernah mengalami *bullying*, menunjukkan bahwa adanya perbedaan pada respons yang ditunjukkan dalam menanggapi *bullying*. Mahasiswa laki-laki menunjukkan respons dengan menjauhi teman-temannya yang mem-*bully*, tidak menangis ketika di-*bully*, dan mencari teman baru. Sedangkan pada mahasiswa perempuan menunjukkan reaksi emosionalnya dengan wajah yang marah, memberontak, menangis serta berlari menjauhi kerumunan.²³

Studi pendahuluan kembali dilakukan oleh peneliti pada 27 September 2023 dengan mahasiswi IAIN Kediri pada Prodi Perbankan Syariah. Menunjukkan fakta bahwa semasa mengalami *bullying*, korban menjadi susah fokus ketika belajar, prestasinya menurun, jika pergi ke suatu tempat dia tidak berani jalan sendiri, takut untuk memesan minuman atau makanan, takut akan pandangan orang akan negatif pada dirinya, tampak murung, dan sering menangis

²² IC, Informan, Kediri, 30 Agustus 2023

²³ SA, Informan, Kediri, 26 September 2023

ketika mengingat teman-teman yang mem-*bully*-nya. Korban juga selalu menganggap bahwa orang lain akan mengejek dia seperti teman-temannya.²⁴

Dari beberapa hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dapat ditemukan bahwa korban yang pernah mengalami *bullying* terdapat di IAIN Kediri. Salah satu mahasiswi IAIN Kediri yang telah diwawancara oleh peneliti, mengaku bahwa sampai 2023 dia masih ragu dan takut jika harus bertemu dengan teman-teman yang dulu pernah mem-*bully* dirinya. Sementara mahasiswi IAIN Kediri yang lain mengaku masih memiliki trauma dan luka hati yang membekas mengenai pem-*bully*-an yang pernah terjadi pada dirinya tetapi sekarang sudah bisa berdamai dengan dirinya sendiri.

Pengalaman atau kejadian masa lampau seseorang akan tersimpan dalam otak manusia.²⁵ Berbagai macam jenis ingatan juga ada di otak manusia. Namun, manusia tidak mampu mengoptimalkan seluruh potensi otak sehingga tidak memungkinkan semua jejak ingatan itu tersimpan terus dengan sempurna, melainkan berangsur-angsur akan menghilang. Hal ini disebut dengan teori peluruhan.²⁶ Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan subjek dengan pengalaman di-*bully* sekitar 1-4 tahun yang lalu untuk menghindari hilangnya ingatan atau lupa akan kejadian masa lampau.

Institut Agama Islam Negeri Kediri atau disingkat dengan IAIN Kediri adalah kampus berbasis Islam yang memiliki salah satu visi yaitu keislaman yang memiliki makna menyinergikan ilmu pengetahuan, sikap dan perilaku dengan ruh Islam dalam mengatasi permasalahan kehidupan. IAIN Kediri juga memiliki salah

²⁴ AM, Informan, Kediri, 27 September 2023

²⁵ Alfun Sandi, Neviyarni. *Ingatan II : Pengorganisasian, Lupa dan Model-Model Ingatan*. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 3 No. 1. 2021

²⁶ Ibid.

satu misi yaitu menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang berkualitas, profesional, dan akuntabel berbasis teknologi informasi. Namun, pengajaran dan pendidikan tersebut akan terhambat jika mahasiswa mengalami permasalahan dalam dirinya.²⁷ Akibat dari tindakan *bullying* yang dialami individu akan berdampak untuk kehidupan individu yang akan datang, salah satunya akan terbawa dalam dunia kampus. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai ketua Prodi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di IAIN Kediri menemukan adanya mahasiswa yang tidak fokus ketika perkuliahan sedang berlangsung, beberapa kali pertemuan dia tidak langsung merespon ketika dipanggil. Ada juga mahasiswa yang selalu sendirian di kelas, ketika perkuliahan selesai, dia langsung pulang dan tidak bergaul dengan teman-temannya.²⁸ Studi pendahuluan lain yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai salah satu dosen Prodi Fakultas Tarbiyah menemukan adanya mahasiswa yang tidak fokus serta sering bengong ketika perkuliahan berlangsung, ada juga mahasiswa yang di kelas tidak memiliki teman, ketika pembagian kelompok tidak ada yang mau berkelompok dengannya.²⁹

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai fenomena yang ditemukan peneliti di IAIN Kediri. Peneliti ingin mengetahui bagaimana regulasi emosi mahasiswa IAIN Kediri korban yang pernah mengalami *bullying* dalam jangka waktu 1-4 tahun yang lalu. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti mengambil judul “**Regulasi Emosi Korban *Bullying* Pada Mahasiswa IAIN Kediri**”

²⁷ Khusnul Aini, Nur Wulan/. *Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan; Studi Fenomenologi*. Vol.14 No.01. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada.

²⁸ Ketua Prodi Fakultas Ekonomi dan Bisnis IAIN Kediri. Informan. 16 Mei 2024

²⁹ NR. Informan. 17 Mei 2024

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian dari konteks penelitian, maka diperlukan batasan masalah agar penelitian ini lebih fokus dan terarah. Penelitian ini membahas bagaimana aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan individu ketika mengalami *bullying*.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dijabarkan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai aspek-aspek regulasi emosi yang digunakan individu ketika mengalami *bullying*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan pembaca agar dapat mengetahui mengenai regulasi emosi pada korban *bullying* serta dapat memberikan sumbangsih pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya pada psikologi perkembangan mengenai regulasi emosi pada korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu motivasi mahasiswa agar mampu mengatasi permasalahan dengan tetap dalam kondisi emosi yang baik dan stabil. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengembangkan teori-teori dan

menjadi sumber referensi atau rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi pada korban *bullying*, sehingga dapat mempermudah pada penelitian selanjutnya.

a. Bagi Subjek

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber bacaan yang dapat menambah keilmuan tentang psikologi serta dapat meningkatkan kesadaran diri bagi subjek tentang pentingnya memahami serta mengetahui mengenai regulasi emosi dan dampak dari *bullying*.

b. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran untuk penelitian selanjutnya agar berkembang menjadi lebih baik dan relevan, khususnya dalam bidang psikologi, serta dapat mendalami lebih jauh terkait regulasi emosi dan *bullying*. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan peneliti dalam melakukan wawancara serta observasi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

E. Definisi Konsep

1. Regulasi Emosi

Menurut J.J Gross, regulasi emosi sebagai suatu tindakan individu yang memengaruhi emosinya, mengetahui kapan merasakan emosinya dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut.³⁰ Regulasi emosi memiliki tujuan yang bersifat spesifik sesuai dengan keadaan yang dialami

³⁰ James. J. Gross, *Handbook Of Emotion Regulation*, ed. by 2 (New York: The Guilford Press, 2014).

seseorang.³¹ Regulasi emosi sebagai upaya individu untuk memahami emosi yang mereka miliki, mereka memahami perasaan yang mereka rasakan dan memahami penyebab serta bagaimana mereka akan mengekspresikannya.³²

2. *Bullying*

Menurut Olweus, *bullying* adalah tindakan negatif dalam rentang waktu yang signifikan dan dilakukan berulang-ulang oleh setidaknya satu orang atau lebih ke orang lain, dengan tujuan menyakiti.³³ Orang yang mem-*bully* biasanya adalah orang yang lebih kuat dan orang yang di-*bully* adalah orang yang lemah dan tidak mampu membela dirinya.³⁴

F. Telaah Pustaka

1. Penelitian dalam jurnal yang dilakukan oleh Nurwindah, Novendawati Wahyu Sitasari, Veronica Kristiyani yang berjudul “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja di DKI Jakarta” pada tahun 2021.

Penelitian yang dilakukan di DKI Jakarta ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang disebut dengan probabilitas simple *random sampling*. Sampelnya berjumlah 100 remaja. Analisis statistik menggunakan korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p = 0,001$) dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,328 antara strategi pengaturan emosi *cognitive reappraisal* dan perilaku *bullying*. Hal ini

³¹ Muflih Wahid Hamid. *Hubungan antara Self-Talk dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa-Athlet FIKK UNM*. Vo. 07, No. 01. Journal of Pshysical education, Sport dan Recreation. 2023

³² Ibid

³³ Dan Olweus, *Bullying At School*, 9th edn (United Kingdom: Blackwell, 2004).

³⁴ Dinda Aulia, Rosalinda Nababan. *Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik SMA*. Universitas Negeri Medan.

menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang tidak signifikan ($p = 0,234$, $\alpha = 0,05$) dengan koefisien korelasi negatif ($r_{xy} = -0,120$) antara penggunaan strategi pengelolaan emosi *expressive suppression* dan perilaku *bullying*. Oleh karena itu, hipotesis ditolak, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara variabel-variabel tersebut. Dengan kata lain, semakin besar efektivitas *expressive suppression* maka semakin rendah terjadinya perilaku *bullying*, dan semakin rendah efektivitas *expressive suppression* maka semakin tinggi terjadinya perilaku *bullying*.³⁵

Persamaan penelitian ini dengan penelitian “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja di DKI Jakarta” terletak pada variabel penelitian yaitu regulasi emosi dan *bullying*. Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja di DKI Jakarta” terletak pada metode penelitian. Metode penelitian “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja di DKI Jakarta” menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel, sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik observasi dan wawancara.

³⁵ Nurwahidah, dkk. *Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja di DKI Jakarta*. JCA Psikologi. 2021. Vol.2, No.4.

2. Nanda Wulan Sari dalam Jurnal *Happiness* yang berjudul “Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*” pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap aspek dan faktor regulasi emosi pada mahasiswa usia muda yang pernah terlibat *toxic relationship*.

Hasil pada penelitian menunjukkan bahwa dari ketiga informan penelitian ini memiliki regulasi emosi yang beragam. Saat terlibat pertengkaran, informan AF, RN dan YH cenderung diam dan menjauhi pasangan untuk sementara waktu agar dapat menata ulang pikiran dan mental. Informan AF membutuhkan penghargaan pasangan sehingga mendorong adanya dialog dan bercakap-cakap untuk menyelesaikan masalah. Informan RN cenderung menekan emosinya dan tidak memperpanjang masalah, karena hal tersebut diyakini sebagai proses pendewasaan, sehingga dia mengajak pasangan untuk saling instropeksi. Sementara informan YH, cenderung mengikuti kemauan pasangan, sehingga apapun kondisinya, dia mengalah demi tidak ditinggalkan pasangannya. Secara umum, ada perbedaan cara mengekspresikan emosi antara laki-laki dan perempuan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, menggunakan informan sebanyak 3 orang korban. Penelitian ini mengungkap fenomena berdasarkan teori Gross & Thomson. Data dikumpulkan dengan metode observasi, wawancara dan observasi. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan triangulasi sumber.³⁶

³⁶ Nanda Wulan Sari. *Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Muda Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat Toxic Relationship*. Vol. 07. Happiness Journal of Psychology and Islamic Science. 2023

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian “Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*” adalah memiliki variabel X yang sama yaitu regulasi emosi. Sedangkan perbedaan terletak pada variabel Y, pada penelitian “Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*” menggunakan variabel *toxic relationship*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel Y yaitu *bullying*. Selain itu, pada penelitian “Regulasi Emosi Mahasiswa Usia Dewasa Muda Yang Pernah Terlibat *Toxic Relationship*” menggunakan metode studi kasus, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode fenomenologi.

3. Dalam jurnal Psikologi terapan dan Pendidikan yang berjudul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Bullying*” oleh Pipih Muhopilah dan Fatwa Tentama pada tahun 2019. Penelusuran dilakukan di *database* elektronik seperti *Proquest*, *Science Direct*, *Scopus* dan *Google Scholar* dengan kata kunci “*bullying*” dengan tahun terbit 2014 sampai 2019. Hasil review literatur menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *bullying* yaitu kepribadian, keluarga, *adverse children experience* dan lingkungan sekolah. Skala penelitian yang dilakukan didasarkan pada bentuk-bentuk penelitian yang disusun oleh Olweus.³⁷

Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Bullying*” oleh Pipih Muhopilah dan fatwa Tentama adalah sama-sama menggunakan metode kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian. Penelitain “Faktor-Faktor yang

³⁷ Pipih Muhopillah, Fatwa Tentama. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Bullying*. Vol. 1 No. 2. Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan. 2019

Mempengaruhi *Bullying*” yang menggunakan review literatur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode wawancara dan observasi.

4. Dalam jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar yang berjudul “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” oleh Rusmaladewi, Dewi Rosasria Indah, Intan Kumala dan Henny Anggraini pada tahun 2020.

Penelitian yang dilakukan oleh Rusmaladewi dilaksanakan di lingkungan program studi PG-PAUD FKIP Universitas Palangka Raya, dengan populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif yang sedang melaksanakan pembelajaran daring berjumlah 242 orang mahasiswa. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 87 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument skala regulasi emosi yang disebarkan menggunakan angket yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas angket dan Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross & Thompson terdiri dari: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian telah diperoleh skor angket dari 87 orang responden. Skor keseluruhannya adalah sebesar 6309 dari skor maksimal yang diharapkan 8.503, dari skor tersebut memperoleh persentase sebesar 75,53%. Sehingga dapat digolongkan dalam kategori Baik.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa program studi PG-PAUD Universitas Palangka Raya memiliki regulasi emosi yang baik selama pembelajaran daring.³⁸

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” oleh Rusmaladewi, Dewi Rosasria Indah, Intan Kumala dan Henny Anggraini terletak pada variabel penelitian. Pada penelitian “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” menggunakan variabel mahasiswa selama proses pembelajaran daring. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel mahasiswa yang pernah mengalami *bullying*. Lokasi penelitian juga memiliki perbedaan, pada penelitian “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” berada di PG-PAUD FKIP UPR, sedangkan dalam penelitian ini dilakukan berada di IAIN Kediri. Selain itu, Teknik pengumpulan data juga memiliki perbedaan, pada penelitian “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR” menggunakan instrument skala regulasi emosi, sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama menggunakan regulasi emosi sebagai variabelnya.

5. Dalam jurnal Riset Psikologi yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” oleh Ferdi Fauzi, Aura Syfa Fitriani, Atila

³⁸ Rumaladewi, dkk. *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar. 2020. Vol.16, No.2

Sangggerti, Febby Ineza Rahmawati dan Muhammad Abiyu Ibduallah Poeni pada tahun 2024. Penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam mengenai cara mahasiswa mengelola emosi dalam konteks peran ganda.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferdi Fauzi ini menunjukkan sepuluh tema terkait regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran, setiap mahasiswa menonjolkan tema berbeda dengan variasi subtema. Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang kompleksitas regulasi emosi dan cara mahasiswa mengatasi serta mengelola emosi dalam konteks peran ganda mereka. Penelitian ini tidak menyoroti tantangan mahasiswa dalam mengelola peran ganda, tetapi juga memberikan pandangan yang lebih luas tentang dinamika emosional yang terlibat dalam konflik peran.³⁹

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” oleh Ferdi Fauzi, Aura Syfa Fitriani, Atila Sangggerti, Febby Ineza Rahmawati dan Muhammad Abiyu Ibduallah Poeni terletak pada variabel penelitian. Pada penelitian “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” menggunakan mahasiswa dengan banyak peran, sedangkan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa yang pernah mengalami *bullying*. Penelitian “Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran” menggunakan model studi kasus, sedangkan penelitian ini menggunakan metode fenomenologi. Persamaan antara penelitian ini terletak pada metode yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan metode kualitatif.

³⁹ Fardi, dkk, *Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa dengan Peran Banyak*, Jurnal Riset Psikologi Vol.7 No.1, 2024