

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PERATURAN EMOSIONAL TERHADAP CENDERUNG PERILAKU BULLYING PADA KELOMPOK REMAJA DI SMP 3 SEMPARUK

Nining Sriningsih, Enggi Bachrudin

Dosen S1 Keperawatan, STIKes Yatsi, Tangerang

Mahasiswa Program S1 Keperawatan, STIKes Yatsi, Tangerang

[niningsriningsih@stikesyatsi.ac.id](mailto:niningsriningsih@stikesyatsi.ac.id), [enggi.bachrudin1903@gmail.com](mailto:enggi.bachrudin1903@gmail.com)

### ABSTRAK

Latar belakang: Perilaku Bullying sangat berpengaruh terhadap psikologis anak remaja disebabkan dengan adanya tindakan verbal dan non verbal, salah satunya remaja akan mengalami banyak perubahan, baik dari segi fisik, kognitif, sosial, dan emosional dapat membantu meningkatkan kesehatan, membantu mengatasi distress psikologis dengan melakukan suatu tindakan regulasi emosi. Tujuan penelitian: Untuk mengetahui Pengaruh Pendidikan Kesehatan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Kelompok Teman Sebaya Anak Remaja di SMPN 3 Semparuk, Tahun 2020. Desain penelitian: Dalam penelitian ini digunakan oleh peneliti quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan The One Grup Pretest-Posttest Design. Desain ini digunakan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan hasilnya dapat diketahui lebih akurat karena membandingkan dengan sebelum diberikan. Hasil penelitian : diketahui dari nilai Z pada variabel pengetahuan adalah -5,987, dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil kecenderungan perilaku bullying sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai regulasi emosi, maka ada pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku bullying pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk” (Sig 0,000 < 0,05). Kesimpulan dan saran : berdasarkan uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test ada pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku bullying pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk”.

**Kata Kunci : Pendidikan Kesehatan, Regulasi Emosi, Perilaku Bullying**

### ABSTRACT

*Background: Bullying behavior is very influential on adolescents' psychological well-being due to verbal and non-verbal actions, one of which adolescents will experience many changes, both in terms of physical, cognitive, social, and emotional can help improve health, help overcome psychological distress by doing an act of emotional regulation. The purpose of this study: To determine the effect of Emotional Health Education on Bullying Behavior Trends in Peer Group Teens in SMPN 3 Semparuk, 2020. Research design: In this study used by quasi-experimental researchers with a quantitative approach to the design of The One Group Pretest-Posttest Design. This design is used before and after being given treatment and the results can be known to be more accurate because it compares with before being given. Research results: it is known from the value of Z on the knowledge variable is -5,987, and the significance value is 0,000. Because the value of sig. 0,000 < 0,05, it can be concluded that there is a difference between the results of the tendency of bullying behavior before and after health education regarding emotional regulation, then there is the effect of emotional regulation health education on bullying behavior tendencies in teenage peer groups at SMPN 3 Semparuk "(Sig 0,000 < 0,05). Conclusions and suggestions: based on the Wilcoxon Signed Rank Test analysis test there is the influence of emotional regulation health education on the tendency of bullying behavior in teenage peer groups at SMPN 3 Semparuk ".*

**Keywords: Health Education, Emotion Regulation, Bullying Behavior**

**PENDAHULUAN**

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan melalui Pendidikan Kesehatan yang diaplikasikan lewat kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok remaja atau individu. (Notoatmojo, dalam Mursudarinah, 2016). Dengan harapan bahwa dengan adanya pesan tersebut, maka masyarakat, kelompok remaja atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Untuk menyampaikan pesan pada suatu kelompok yang cukup besar ceramah merupakan metode yang dianjurkan (Notoatmodjo 2012).

Berdasarkan kasus-kasus Bullying yang banyak terjadi di kalangan remaja baik di sekolah ataupun di lingkungan luar sekolah, dengan itu berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah: “Bagaimana pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan anak remaja tentang perilaku Bullying terhadap psikologis. Regulasi emosi merupakan kemampuan mengekspresikan emosi yang dilakukan baik secara lisan maupun tulisan dapat membantu meningkatkan kesehatan, kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik pada seseorang saat menghadapi peristiwa trauma dalam hidupnya dan membantu mengatasi distress psikologis (Amna 2017).

Aspek-aspek yang telah diuraikan dapat disimpulkan, bahwa aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut; (1) Pemantauan, yaitu kemampuan ini berhubungan dengan bagaimana individu tersebut membuat suatu menetapkan langkah apa yang akan digunakan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikirannya (Amna 2017) sehingga dapat lebih jelas memantau emosi yang sedang dihadapi (Kostiuk & Gregory, dalam Mutia Nawaedah, MG. Adiyanti, 2014); (2) Penilaian, individu memberikan penilaian baik itu positif atas segala peristiwa yang dihadapi sesuai dengan pengaruh yang dimilikinya dan bagaimana menggunakan pengetahuan tersebut untuk menghasilkan apa yang menjadi harapannya Thompson (Kostiuk & Gregory, dalam (Mawardah and Adiyanti 2014). Adiyanti, 2014); (3) Perubahan emosi yaitu kearah yang lebih baik dengan mengubah pengaruh negatif yang masuk menjadi suatu dorongan dalam diri agar menjadi individu dengan motivasi perubahan ke arah yang positif Thompson (Kostiuk & Gregory, dalam (Mawardah and Adiyanti 2014)), dan kemudian diterapkan dalam perilaku atas respon yang dipilihnya (Garber & Dodge, dalam (Mawardah and Adiyanti 2014)).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk mengambil judul Pengaruh Pendidikan Kesehatan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Kelompok Teman Sebaya Anak Remaja Di Smpn 3 Semparuk Tahun 2020.

## METODE

Peneliti quasi eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *The One Grup Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan hasilnya dapat diketahui lebih akurat karena membandingkan dengan sebelum diberikan. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 60 siswa di kelas VIII A & B SMPN 3 Semparuk, Untuk teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mengukur variable pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecendrungan prilaku bullying pada kelompok teman sebaya, dengan itu peneliti menggunakan rumus *Total Sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Dikelas VIII A & B SMPN 3 Semparuk Tahun 2020 (N=60).**

<i>Variabel</i>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
<i>Umur</i>		
<i>13 tahun</i>	50	83,3
<i>14 tahun</i>	10	16,7
<i>Total</i>	60	100,0
<i>Jenis Kelamin</i>		
<i>Laki – Laki</i>	33	42,5
<i>Perempuan</i>	27	57,5
<i>Total</i>	60	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 distribusi frekuensi umur responden dari 60 responden, didapatkan hasil responden yang terbanyak yaitu berusia 13 tahun sebanyak 50 responden. distribusi frekuensi jenis kelamin dari 60 responden, didapatkan hasil bahwa responden yang terbanyak yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intervensi Pendidikan Kesehatan Regulasi Emosi (N=60)**

<i>Variabel</i>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b><i>Pendidikan kesehatan</i></b>		
<i>Menyimak</i>	50	83,3
<i>Kurang menyimak</i>	10	16,7
<i>Total</i>	60	100,0

Berdasarkan tabel 5.2 Diketahui bahwa dari 60 responden terdapat hasil intervensi pendidikan kesehatan regulasi emosi, Menyimak 50 (83,3) sedangkan yang kurang menyimak 10 (16,7).

**Tabel 3 Distribusi normalitas kecenderungan perilaku bullying pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk (N=60)**

Variabel	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	N	Sig.	N	Sig.
Kecenderungan perilaku bullying	60	0,000	60	0,000

  

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	N	Sig.	N	Sig.
Kecenderungan perilaku bullying	60	0,006	60	0,001

Uji normalitas diatas menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* serta uji *Shapiro-Wilk*. Hasil dari uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi kecenderungan perilaku bullying sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 0,000 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 0,000. Sedangkan nilai signifikansi menggunakan uji *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikansi kecenderungan perilaku bullying sebelum diberikan pendidikan kesehatan yaitu 0,006 dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan yaitu 0,001.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal ( $P\text{-value} < 0,05$ ). Kesimpulan dari uji normalitas menunjukkan bahwa penelitian ini, dapat menggunakan uji *Non Parametrik* dengan analisis statistik *Wilcoxon Sign Test*.

**Tabel 4 Uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan regulasi emosi pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk (N=60)**

Variabel	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>			N
	<i>Negatif Ranks</i>	<i>Positif Ranks</i>	<i>Ties</i>	
<i>Pre kecenderungan perilaku bullying – post kecenderungan perilaku bullying</i>	0	47	13	60

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dalam tabel *Negatif Rank* merupakan 0 responden mengalami penurunan nilai pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dalam tabel *Positif Rank* 47 responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dan 13 responden dalam tabel *Ties* tidak mengalami perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan.

**Tabel 5 Uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan regulasi emosi pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk (N=60).**

Table	<i>Pre kecenderungan perilaku bullying – post kecenderungan perilaku bullying</i>
Z	-5,987
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai Z pada variabel pengetahuan adalah -5,987, dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai sig.  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah

diberikan pendidikan kesehatan mengenai regulasi emosi, sehingga dapat disimpulkan pula “ada pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku bullying pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk” (Sig 0,000 < 0,05).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisa Umur dan Jenis Kelamin.**

Distribusi frekuensi umur responden dari 60 responden, didapatkan hasil responden yang berusia 13 tahun sebanyak 50 responden, responden yang berusia 14 tahun sebanyak 10 responden. Usia setiap orang berbeda-beda karena perbedaan antara kelahiran maupun kematian seseorang. Menurut Azwar, 2011, Usia merupakan tingkat kehidupan manusia. Semakin bertambah umur seorang individu, mereka mendapat jenjang pendidikan yang lebih tinggi sehingga pengetahuan yang didapat terus bertambah dan berkembang sehingga ia biasa berfikir lebih realistis. Dilihat dari hasil diatas, maka responden yang terbanyak adalah responden yang berusia 13 tahun sebanyak 50 responden. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah usia, jadi semakin bertambahnya umur seseorang maka pengetahuan akan bertambah dan peetahua cenderung akan dapat mempegaruhi perilaku seseorang. Hal ini diperkuat oleh Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru. Ini terjadi akibat pematangan fungsi organ. Pada aspek psikologis dan mental taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa. Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin dari 60 responden, didapatkan hasil bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang.

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil  $p= 0,005$  ( $p<0,05$ ), skor mean yang diperoleh dari kelompok laki-laki sebesar 63,10 sedangkan dari kelompok perempuan sebesar 54,78. Hal tersebut sesuai dengan yang dikatakan oleh Latifah (2012) bahwa jenis kelamin juga turut mempengaruhi perilaku *bullying* yang dilakukan oleh seseorang. Menurut Egan dalam Damantari (2011) *bullying* dan victimization lebih sering terjadi pada anak laki-laki, hal yang

sama menyebutkan bahwa perilaku *bullying* lebih menonjol terjadi pada kalangan laki-laki daripada perempuan.

#### **Distribusi Frekuensi Intervensi Pendidikan Kesehatan Regulasi Emosi**

Distribusi frekuensi, Diketahui bahwa dari 60 responden terdapat hasil intervensi pendidikan kesehatan regulasi emosi, Menyimak 50 (83,3) sedangkan yang kurang menyimak 10 (16,7). Hal ini didukung oleh penelitian Nurlinda,(2018) yaitu pemanfaatan teknologi sebagai model pembelajaran E-Learning dengan menggunakan media social Facebook, Line < dan Whasapp menunjukkan adanya keefektifan, kemaun serta kepuasan belajar dengan dimilikinya akun-akun media social tersebut. Whasapp messenger merupakan teknologi populasi yang sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran (Jumiatmoko, 2016). Jumiatmoko mengatakan bahwa dalam Whasapp messenger terdapat whatsapp grup yang mampu membangun sebuah pembelajaran yang menyenangkan terkait berbagai topik diskusi yang diberikan oleh pengajar.

#### **Pengaruh Pendidikan Kesehatan Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Kelompok Teman Sebaya Anak Remaja Di SMPN 3 Semparuk Tahun 2020.**

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dalam tabel 5.2.2 *Negative Rank* merupakan 0 responden mengalami penurunan nilai pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dalam tabel *Positive Rank* 47 responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dan 13 responden dalam tabel *Ties* tidak mengalami perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *bullying* sesudah diberikan pendidikan kesehatan dari 56 responden diperoleh hasil yaitu baik 37 responden (66,1 %) dan cukup 19 responden (33,9 %). Pada penelitian ini didapatkan responden paling banyak memiliki pengetahuan yang baik tentang *bullying*. Berdasarkan tabel 5.2.3 diketahui nilai Z pada variabel pengetahuan adalah -5,987, dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai regulasi emosi, sehingga dapat disimpulkan pula “ada pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *bullying* pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk” (Sig 0,000 < 0,05).

## SIMPULAN

Distribusi frekuensi, umur responden dari 60 responden, didapatkan hasil responden yang terbanyak yaitu berusia 13 tahun sebanyak 50 responden. distribusi frekuensi jenis kelamin dari 60 responden, didapatkan hasil bahwa responden yang terbanyak yaitu berjenis kelamin laki-laki sebanyak 33 orang. Distribusi frekuensi, diketahui bahwa dari 60 responden terdapat hasil intervensi pendidikan kesehatan regulasi emosi, Menyimak 50 (83,3) sedangkan yang kurang menyimak 10 (16,7). Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan regulasi emosi, dapat disimpulkan bahwa dalam tabel Negatif Rank merupakan 0 responden mengalami penurunan nilai pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan, dalam tabel Positif Rank 47 responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dan 13 responden dalam tabel Ties tidak mengalami perubahan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Berdasarkan Uji analisis *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui nilai Z pada variabel pengetahuan adalah -5,987, dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil kecenderungan perilaku *bullying* sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan mengenai regulasi emosi, sehingga dapat disimpulkan pula “ada pengaruh pendidikan kesehatan regulasi emosi terhadap kecenderungan perilaku *bullying* pada kelompok teman sebaya anak remaja di SMPN 3 Semparuk” (Sig 0,000 < 0,05).

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur ryff's psychological well-being (RPWB) versi bahasa indonesia: studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*.
- Arkandito, G. F., Maryani, E., Rahmawan, D., & Wirakusumah, T. K. (2016). Jurnal Manajemen Komunikasi. Komunikasi Verbal Pada Anggota Keluarga Yang Memiliki Anak Indigo Verbal Communication in Family Members With Indigo Children. *Jurnal Manajemen Komunikasi*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bulu, Yunita, Neni Maemunah, and Sulasmini. 2019. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku *Bullying* Pada Remaja Awal.” *Nursing News*.
- BPS, BKKBN, Depkes, & International, M. (2013). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012. In *SDKI*. <https://doi.org/10.1111/j.1471-0528.2007.01580.x>



- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *Journal ISTIGHNA*. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Faizah, Firsta, and Zaujatul Amna. 2017. "BULLYING DAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI BANDA ACEH." *Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh*.
- Lingkungan Keluarga, P., Sebaya, T., Diri, P., Literasi, D., Terhadap, K., Konsumtif, P., ... Alamat, □. (2017). PENGARUH LINGKUNGAN KELUARGA, TEMAN SEBAYA, PENGENDALIAN DIRI DAN LITERASI KEUANGAN TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA. *Journal of Economic Education*.
- Mawardah, Mutia, and MG Adiyanti. 2014. "Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying." *Jurnal Psikologi*.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Notoatmodjo. 2012. "Kerangka Konsep." *Journal of Chemical Information and Modeling*. ("PENGARUH KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU MEMBOLOS PADA REMAJA SMKN 10 SEMARANG," 2017)
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>

**ARTIKEL PENELITIAN**

*Jurnal Kesehatan, Vol. 10 No. 1 (2021). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x*

*DOI 10.37048/kesehatan.v10i1.344*