

**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE
THERAPY* TERHADAP REGULASI EMOSI
KELOMPOK RENTAN PELAKU *BULLYING***

SKRIPSI

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Oleh:

DENNADA EKA PUSPITA

2022080009

PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2026

**PENGARUH *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE
THERAPY* TERHADAP REGULASI EMOSI
KELOMPOK RENTAN PELAKU *BULLYING***

SKRIPSI

Disusun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik



Oleh:

DENNADA EKA PUSPITA

2022080009

PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS GRESIK

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap

Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*

Nama : Dennada Eka Puspita

NIM 2022080009

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 10 Juni 2026

Pembimbing I



Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043

Pembimbing II



Dr.dr Riski Dwi Prameswari M.Kes., M.Biomed
NIPY. 107102020120066



PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN
Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202024236

LEMBAR BRITA ACARA BIMBINGAN



UNIGRES
UNIVERSITAS GRESIK
Character Building Through Education

FAKULTAS HUKUM : Prodi Ilmu Hukum | FAKULTAS SAstra :
Prodi Sastra Inggris | FAKULTAS EKONOMI : Prodi Manajemen,
Prodi Akuntansi | FAKULTAS TEKNIK : Prodi Teknik Sipil, Prodi
Teknik Mesin, Prodi Ilmu Komputer | FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN : Prodi Administrasi Pendidikan |
FAKULTAS ILMU KESEHATAN : Prodi Ilmu Keperawatan, Prodi
Profesi Ners, Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja |
PROGRAM PASCASARJANA : Prodi Manajemen Pendidikan

SK DAN PT No. 1209/SK/DAN-PT/Akred/PT/XII/2021 Peringkat Akreditasi "Baik Sekali"

BERITA ACARA BIMBINGAN

1. Nama : Dennada Eka Puspita
2. NIM : 2022080009
3. Fakultas : Ilmu Kesehatan
4. Program Studi : Ilmu Keperawatan
5. Program Pendidikan : Strata 1 (S-1)
6. Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap
Regulasi Emosi kelompok Rentan Pelaku Bullying
7. Pembimbing I : Hj. Retno Twistandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Pembimbing II : Dr.dr Riski Dwi Prameswari M.Kes.,M.Biomed
9. Konsultasi : Skripsi

Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
26-01-2026	- Konsul bab 1-3		
30-01-2026	- Konsul bab 4		
02-02-2026	- Revisi bab 1-4		
11-03-2026	- bimbingan bab 5		
16-03-2026	- Revisi bab 5 (penulisan dan lokasi umum)		
15-04-2026	- Bimbingan olah data		

20-04-2026	- Bimbingan bab 5 data khusus dan pembahasan		
04-05-2026	- Revisi bab 5 - Bimbingan bab 6 - Bimbingan abstrak		
12-05-2026	- Bimbingan artikel - Revisi abstrak		
19-05-2026	- Revisi abstrak - Submit artikel		
02-06-2026	- Acc Ujian		

10. Bimbingan Telah selesai pada tanggal : 05 Juni 2026

11. Telah Memenuhi syarat ujian yang akan dilaksanakan pada hari/tanggal : 01 Juli 2026

Pembimbing I

Gresik,
Pembimbing II

Hj. Retno Twistiana Yuni, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020070043

Dr.dr Riski Dwi Prameswari.,M.Kes.,M.Biomed
NIPY. 107102020120066

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Natalia Christi Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 10710202024236
PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN



Jl. Arif Rahman Hakim 2B Gresik, Jawa Timur



(031) 3981918 | (031) 3978628



humas@unigres.ac.id



www.unigres.ac.id

LEMBAR PENETAPAN TIM PENGUJI

LEMBAR PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap
Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*
Nama Mahasiswa : Dennada Eka Puspita
NIM : 2022080009
Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji
Pada Tanggal : 01 Juli 2026

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK 2025

TIM PENGUJI :

Ahmad Hasan Basri S.Kep.,Ns.,M.,Kep
NIPY. 107102020150131
Ketua

Retno Twistindayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 107102020070043
Anggota I

Dr.dr.Riski Dwi Prameswari, M.kes.,M.Biomed
NIPY. 107102020120066
Anggota II

1.....
2.....
3.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Retno Twistindayani, S.Kep., Ns., M.Kep
NIPY. 10710202007004

PERNYATAAN ORISINILITAS

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dennada Eka Puspita

NIM : 2022080009

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang Strata 1 (S1)

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap
Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah Skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



Dennada Eka Puspita

NIM. 2022080009

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dennada Eka Puspita

NIM : 2022080009

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenjang Strata 1 (S1)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik Hak Bebas Royalti Noneksklusif (non- exclusive royalty fee right) atas skripsi saya yang berjudul: Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti tersebut Nama Fakultas berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Gresik, 13 Juli 2026

Yang Menyatakan



Dennada Eka Puspita

NIM. 2022080009

SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI



UNIGRES
UNIVERSITAS GRESIK
Character Building Through Education

FAKULTAS HUKUM : Prodi Ilmu Hukum | FAKULTAS SASTRA :
Prodi Sastra Inggris | FAKULTAS EKONOMI : Prodi Manajemen,
Prodi Akuntansi | FAKULTAS TEKNIK : Prodi Teknik Sipil, Prodi
Teknik Mesin, Prodi Ilmu Komputer | FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN : Prodi Administrasi Pendidikan |
FAKULTAS ILMU KESEHATAN : Prodi Ilmu Keperawatan, Prodi
Profesi Ners, Prodi Keselamatan dan Kesehatan Kerja |
PROGRAM PASCASARJANA : Prodi Manajemen Pendidikan

SK BAN PT No. 1209/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2021 Peringkat Akreditasi "Baik Sekali"

SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI

Pada hari Jum'at 10 Juli 2026. Berdasarkan pengecekan skripsi dari Mahasiswa

Nama : Dennada Eka Puspita

NIM : 2022080009

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap
Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*

Hasil Cek Plagiasi : 23%

Maka diputuskan bahwa dokumen skripsi mahasiswa bersangkutan dinyatakan

Lolos/Tidak Lolos".

Gresik, 13 Juli 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Hj. Retno Twistandavahi, S.Kep.Ns., M.Kep Dr. dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes., M.Biomed

NIPY. 107102020070043

NIPY. 107102020120066



Dipindai dengan CamScanner

Jl. Arif Rahman Hakim 28 Gresik, Jawa Timur

(031) 3981918 | (031) 3978628



humas@unigres.ac.id



www.unigres.ac.id

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang di kerjakannya dan dapat (siksa) dari kejahatan yang diperbuatnya”

(Q.S AL-Baqarah:286)

“janganlah takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh. Dan jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang-orang yang tidak pernah melangkah. Dan jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah yang kedua”

(Buya Hamka)

“Suro Diro Joyoningrat Lebur Dening Pangastuti”

(Sunan Kalijaga)

It's fine to fake it 'til you make it 'til you do 'til it's true.

(Taylor Swift)

Hidup adalah perjalanan belajar tanpa akhir. kadang kita melukai, kadang kita terluka. Semua orang pernah salah langkah, keliru mengambil keputusan, atau gagal memahami sudut pandang orang lain. Tapi hidup bukan tentang sempurna, melainkan tentang belajar, memaafkan, dan tumbuh. Teruslah rendah hati, jadilah pemaaf, dan jangan berhenti memperbaiki diri dan tumbulah menjadi lebih baik.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

~Life is a journey of learning, humility, full of love and compassion~

Tiada lembar yang paling indah dalam laporan tugas akhir (skripsi) ini kecuali lembar persembahan *Bismillahhirohmannirihim* MasyaAllah Tabarakallah, Alhamdulillah Hirabbil Alamin, karya ini merupakan bentuk rasa Syukur saya kepada Allah SWT karena telah memberikan kemudahan dan pertolongan yang tiada henti hingga saat ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Untuk kedua orang tua saya tercintah Ayahanda Sutiono dan Mama Indah Wati yang selalu melangitkan doa-doa baik dan selalu memberi kehangatan cinta dan penuh kasih sayang yang tulus, dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk kalian ayah, mama dan adik tersayang.

Tak lupa dipersembahkan kepada nenek, kakek yang dengan penuh cinta memberi semangat dan dukungan setiap hari kepada saya. Dan untuk Dennada Eka Puspita, terimakasih telah mampu berusaha dan berjuang sejauh ini. Mampu mengenadlikan diri walaupun banyak tekanan dari luar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan ramat dan hidaya nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul “Pengaruh *Mindulness-Based Cognotove Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada progam studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan kali ini perkenalkan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Rian Pramana Suwanda, S.STP., M.HP.CHRMP selaku rector Universitas Gresik yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti Pendidikan di Fakultas Kesehatan Progam Studi Ilmu Keperawatan.
2. Hj. Retno Twistindavani, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Gresik dan Dosen pembimbing 1 saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan, dan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Progam Studi Ilmu Keperawatan.
3. Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep Ns,.M.Kep selaku ketua progam studi ilmu keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Progam Studi Ilmu Keperawatan

4. Dr. dr Riski Dwi Prameswari M.Kes selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi dapat terselesaikan.
5. SMK YPI Darussalam 2 Cerme Guru beserta Staf nya yang telah mengizinkan dan mendukung penulis untuk melakukan penelitian skripsi.
6. Kedua orang tua saya. Cinta pertama Ayahanda Sutiono dan pintu surgaku Mama Indah Wati. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah diberikan, karena beliau lah mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan, doa dan kasih saya penuh setiap langkah hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan studi hingga sarjana. Terima kasih sudah menjadi tempat untuk berkeluh kesah dan selalu menghibur penulis ketika lagi sedih, pusing dan merasa capek, dan sudah menjadi tempat untuk pulang, terima kasih telah melangkitkan doa-doa yang tiada henti di setiap sujud nya buat penulis, terima kasih telah menjadi tempat aman, nyaman bagi penulis, *you are eternal love that gives sincere affection to the author*, yah mama.
7. Kepada little sister Nandira Dwi Puspita Sari, yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi seorang kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dibidangnya. Terima kasih atas semangat, canda tawa, lelucon setiap penulis merasa cape. Tumbulah menjadi versi paling hebat dan kuat disegala arah.
8. Keluarga besar saya, terutama nenek, kakek. Terima kasih atas semua dukungan yang telah di berikan pada penulis, bahwa penulis mampu mengerjakan tugas akhir ini.

9. Tak lupa responden yang sudah berpartisipasi dalam melakukan penelitian dan penulisan skripsi ini.
10. Untuk sahabat saya Angelina Gracia Faradisa Bayu yang selalu memberikan dukungan, dan dengan sabar menemani penulis melewati masa-masa kelam. Terima kasih telah menjadi support sistem yang luar biasa, memberikan hiburan disaat lagi down dan dorongan tanpa henti, memberikan canda tawa dan nasihat sederhana dari kalian menjadi energi besar yang membuat penulis mampu melewati berbagai proses hingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
11. Untuk sahabatku satu alumnimater, Ninis, Elen, Dela yang telah berdinamika Bersama seperti bianglala selama perkuliahan. Terima kasih sudah menjadi sumber penyemangan, dan dorongan untuk memulai hal baru. Terima kasih sudah membersamai penulis atas 4 tahun ini selama masa kuliah serta menjadi tempat penulis dikala banyaknya anomali dikepala. Selamat berkelana pada lautan yang lebih luas selanjutnya, selamat meniti mimpi segala hal-hal indah yang kalian mimpikan.
12. Para rekan alumnimater A17 sicne 2022, terima kasih sudah berjuang bersama dalam menyelesaikan tugas akhir ini, semoga kalian sukses pada jalan masing-masing, samapi jumpa dilain kesempatan Kawan-kawan.
13. Untuk seseorang yang tidak bisa aku sebutkan satu-satu. Terima kasih telah memberikan semangat kepada penulis disetiap harinya, terima kasih atas doa-doa yang di berikan kepada penulis. Kehadiran kalian tidak hanya membantu dalam menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab, tetapi

menjadi sumber pengalamana, motivasi bagi penulis selama menempuh tahap ini.

14. Last but now least, Dennada Eka Pusita, ya! Diri saya sendiri manusia manis, sosok jiwa yang berkepala batu, wanita sederhana bermimpi selangit. Apresiasi besar dan terima kasih telah bekerja keras dan bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan kekhawatiran, namun tetap dijalani dan berhasil dilalui. Terima kasih kepada hati yang tetap Ikhlas, meskipun banyak hal diluar prediksi. Terima kasih tetap menjadi kuat dan berani mengambil resiko saat banyak hal tak terduga yang datang dalam hidup. Terima kasih kepada raga yang tetap terus melangkah, meski lelah menghadapi tekanan tapi tetap diperjuangkan. Teruslah belajar dan mensyukuri nikmat yang tuhan telah berikan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba hal yang membuatmu patah. God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.

ABSTRAK

Pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* Terhadap Regulasi Emosi Kelompok Rentan Pelaku *Bullying*

Oleh : Dennada Eka Puspita

Progam Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

Perilaku *bullying* di lingkungan sekolah menengah masih menjadi fenomena yang krusial dan berdampak negative pada akademis dan kesejahteraan psikolog siswa. Remaja yang berada pada kelompok rentan sering kali memanifestasikan kegagalan pengelolaan emosi menjadi tindakan dan intimidasi terhadap teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap regulasi emosi kelompok rentan pelaku *bullying* usia 16-17 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *Pre-Test Pos-Test*. Penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK YPI Darussalam 2 Cerme Gresik tahun ajaran 2026/2027, dengan sampel 31 siswa yang ditentukan menggunakan purposive sampling. Variabel independent yaitu *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan variabel dependennya adalah regulasi emosi. Instrumen yang digunakan adalah skala likert ERQ yang telah disesuaikan dengan konteks perilaku *bullying*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan Teknik statistik independent *sample Paired T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja kelompok rentan pelaku *bullying* memiliki kecenderungan tinggi dalam menerapkan strategi expressive suppression dan skor yang rendah pada strategi cognitive reappraisal. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek cenderung memendam emosi negatif (seperti kemarahan atau frustrasi) tanpa kemampuan mengubah sudut pandang kognitif, yang pada gilirannya berisiko meledak menjadi tindakan agresif atau *bullying* sebagai bentuk pelampiasan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Kelompok Rentan, Pelaku *Bullying*, Remaja.

ABSTRACT

The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Emotional Regulation in Vulnerable Groups of Bullies

By: Dennada Eka Puspita

Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Gresik

Bullying behavior in secondary schools remains a crucial phenomenon and has a negative impact on students' academic and psychological well-being. Adolescents in vulnerable groups often manifest emotional management failures into aggressive actions and intimidation towards peers. This study aims to explain the effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) on emotion regulation among vulnerable adolescent bullies aged 16–17.

This study used a quasi-experimental method with a Pre-Test Post-Test design. The study involved 11th-grade students of SMK YPI Darussalam 2 Cerme Gresik in the 2026/2027 academic year, with a sample of 31 students determined using purposive sampling. The independent variable was Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and the dependent variable was emotional regulation. The instrument used was a Likert scale (ERQ) adapted to the context of bullying behavior. Data analysis was conducted using the independent sample paired t-test.

The results showed that the majority of adolescents in the vulnerable group who are perpetrators of bullying have a high tendency to apply expressive suppression strategies and low scores on cognitive reappraisal strategies. This indicates that subjects tend to suppress negative emotions (such as anger or frustration) without the ability to change their cognitive perspective, which in turn risks exploding into aggressive actions or bullying as a form of outlet.

Keywords: Emotional Regulation, Bullying Perpetrators, Adolescents.

DAFTAR ISI

COVER.....	i
COVER.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR BERITA ACARA BIMBINGAN.....	v
LEMBAR PENETAPAN TIM PENGUJI	vii
PERNYATAAN ORIENTASI.....	x
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	viiy
<u>KATA PENGANTAR.....</u>	<u>xv</u>
DAFTAR ISI.....	xvi
<u>DAFTAR GAMBAR.....</u>	<u>xv</u>
<u>DAFTAR LAMPIRAN.....</u>	<u>xvi</u>
<u>DAFTAR SINGKATAN.....</u>	<u>xx</u>
BAB 1	9
PENDAHULUAN	9
1.1 Latar Belakang.....	9
1.2 Rumusan masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.3.1 Tujuan Umum.....	13
1.3.2 Tujuan Khusus.....	13
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Manfaat Teoritis	14
1.4.2 Manfaat Praktis.....	14
BAB 2	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 Konsep <i>bullying</i>	15
2.1.1 Definisi	15
2.1.2 Bentuk Perilaku <i>Bullying</i>	16
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Bullying</i>	18
2.1.4 Dampak <i>Bullying</i>	19
2.1.5 Pencegahan dan Solusi <i>Bullying</i>	20
2.3 Konsep Regulasi Emosi	26

2.3.1 Definisi	26
2.3.2 Aspek Regulasi Emosi	28
2.3.3 Faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi.....	31
2.4 Konsep Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).....	35
2.4.1 Definisi.....	35
2.4.2 Teknik MBCT	35
2.4.3 Tujuan Mindfulness Based Cognitive Therapy.....	36
2.5 MBCT dan Regulasi Emosi Pada Pelaku <i>Bullying</i>	37
2.5.1 Hubungan mindfulness terhadap kesadaran emosi.....	37
2.5.2 MBCT sebagai intervensi psikolog pada remaja.....	38
2.6 Keaslian Penelitian	40
Tabel 2.3 Keaslian Penelitian Analisis Faktor	40
BAB 3	46
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	46
3.1 Kerangka konseptual penelitian.....	46
Gambar 3.1 Kerangka konseptual Mindfulness-Based Cognitiv terhadap Regulasi emosi kelompok rentan bullying.....	46
3.2 Hipotesis	47
BAB 4	48
METODOLOGI PENELITIAN.....	48
4.1 Desain penelitian.....	48
4.1 Gambar desain penelitian.....	48
4.2 Kerangka kerja.....	49
Gambar 4.2 Kerangka kerja <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> terhadap regulasi emosi kelompok rentan pelaku bullying.....	49
4.3 Populasi, sampel, sebar sampel (<i>sample size</i>), dan Teknik pengambilan sampel.....	50
4.3.1 Populasi	50
4.3.2 Sampel	50
4.3.3 Besar sampel.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Identifikasi variabel	52
4.4.1 Variabel Independen.....	52
4.4.2 Variabel Dependen	52

4.5 Definisi operasional	52
Tabel 4.1 Definisi Operasional	53
4.6 Pengumpulan Data dan pengolahan data	54
4.6.1 Instrumen penelitian	54
4.6.2 Lokasi dan waktu penelitian	54
4.6.3 Prosedur pengumpulan data	54
4.6.4 Analisis Data	56
4.7 Pengolahan Data	56
4.7.1 Editing	56
4.7.2 Scoring.....	57
4.7.3 <i>Entry</i>	57
4.7.4 Tabulating.....	57
4.8 Masalah Etik	57
4.8.1 Surat persetujuan (<i>informed Consent</i>).....	57
4.8.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	58
4.8.3 Kerahasiaan (<i>Confidentialiy</i>)	58
BAB 5	59
HASIL DAB PEMBAHASAN	59
5.1 Gambaran umum Lokasi penelitian	59
5.2 Hasil Penelitian	60
5.2.1 Data umum	60
5.2 Data Khusus	61
5.2.1 Mengidentifikasi Regulasi Emosi sebelum dan sesudah	64
<i>Based Cognitive Therapy</i> pada kelomppk eksperimen rentan pelaku <i>bullying</i>	64
5.2.2 Mengidentifikasi Regulasi Emosi kelompok kontrol sebelum dan sesudah.....	68
diberikan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> pada kelomppk rentan pelaku <i>bullying</i>	68
5.2.3 Menganalisis pengaruh terapi <i>Mindfulnes</i> terhadap kelompok rentan pelaku <i>bullying</i> sebelum dan sesudah diberikan intervensi.....	70
5.1 Keterbatasan Penelitian	71
BAB 6	72
KESIMPULAN DAN SARAN.....	72

6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konseptual Mindfulness-Based Cognitiv terhadap Regulasi emosi kelompok rentan bullying.....	46
Gambar 4.2 Kerangka kerja <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> terhadap regulasi emosi kelompok rentan pelaku bullying.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	78
Lmapiran 3 Uji Laik Etik	79
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	80
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	81
Lampiran 6. From Kuisisioner Regulasi Emosi.....	82
Lampiran 7. From Kuisisioner <i>Bullying</i>	85
Lampiran. 8 SOP (Standar Oprasional Prosedur).....	86
Lampiran.9 Hasil Tabaulasi umum	90
Lampiran.10 Hasil Tabulasi Data Kelompok Eksperimen.....	91
Lamapiran. 11 HasilTabulasi Data Kelokpok Kontrol.....	92
Lampiran. 12 Hasil Uji SPSS.....	93
Lampiran. 13 Dokumentasi.....	96

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

MBCT : *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

SOP : Standar Operasional Prosedur

KPAI : Komisi Perlindungan Anak Indonesia

SMA : Sekolah Menengah Atas

SMK : Sekolah Menengah Kejuruan

ERQ : *Emotion Regulation Questionnaire*