

Perilaku *Bullying* Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?

Aldo Jeremia Herlidanara

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Isrida Yul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : isrida@untag-sby.ac.id

Abstract

Bullying behavior is a negative behavior that many teenagers do. This bullying behavior often occurs in school environments conducted by peers. Individuals' ability to control emotions if they are low will cause behavioral disorders, resulting in bullying behavior. One of the factors influencing the emergence of bullying behavior is emotional regulation. This study aims to understand the relationship between emotional regulation and bullying behavior in adolescents. This research design uses correlational quantitative research methods. This study was conducted with 138 high school students in Pasuruan. The instrument used in this study was the Likert scale. The data analysis technique used is the correlation of Product Moment with the help of SPSS 25 for Windows. Based on the results of the data analysis, the result that there is a negative and significant relationship between emotional regulation and bullying behavior in adolescents was accepted. The higher the emotional regulation possessed by adolescents, the lower the level of bullying behavior that occurs in adolescents.

Keywords: *Bullying Behavior; Emotional Regulation; Teenager*

Abstrak

Perilaku *bullying* merupakan perilaku negatif yang banyak dilakukan oleh remaja. Perilaku *bullying* ini sering terjadi di lingkungan sekolah yang dilakukan oleh teman sebaya. Kemampuan individu dalam mengontrol emosi jika tergolong rendah akan menyebabkan gangguan perilaku, sehingga akan menimbulkan perilaku *bullying*. Salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *bullying* adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan partisipasi sebanyak 138 siswa SMA di Pasuruan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 25 *for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja maka semakin rendah tingkat perilaku *bullying* yang terjadi pada remaja.

Kata Kunci: *Perilaku Bullying; Regulasi Emosi; Remaja*

Pendahuluan

Masa Remaja (*adolescence*) adalah individu yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Permasalahan dalam perubahan sosial yang dialami remaja yaitu harus dapat menyesuaikan diri dengan meningkatnya pengaruh dari teman sebaya. Remaja memiliki standar baru dalam menerima atau menghindari anggota kelompok sebaya, seperti kelompok besar atau geng yang ada di lingkungan sekolah, namun,

masalah yang paling umum adalah tindakan kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh individu atau kelompok remaja dengan tujuan menyakiti korban yang lebih lemah, yang dikenal sebagai perilaku *bullying* (Chairani, 2013).

Perilaku *Bullying* merupakan tindakan intimidasi atau kekerasan yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah (Coloroso, 2007). Perilaku *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok (Sejiwa, 2008). Perilaku *Bullying* adalah perilaku yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah secara berulang-ulang dengan tujuan membuat korban menderita tanpa melawan (Nicolaidis dkk., 2002). Bentuk dari perilaku *bullying* dapat bersifat fisik seperti memukul, menampar, dan menendang. Bersifat verbal seperti memaki, menggossip, dan mengejek, serta bersifat psikologis seperti mengintimidasi, mengucilkan dan mengabaikan (Olweus, 1993).

Data Simponi KPPA mencatat pada akhir tahun 2021, di Jawa Timur terdapat 1283 korban kekerasan yang dilaporkan. Jumlah tersebut terdiri dari 873 anak perempuan dan 410 anak laki-laki (timesindonesia.co.id, 2021). Laporan Lembaga Perlindungan Anak (LPA) Jawa Timur pada bulan Januari tahun 2022, terdapat seorang guru olahraga di salah satu SMPN di Kota Surabaya melakukan kekerasan terhadap salah satu siswanya di depan kelas saat pembelajaran (jatim.antaranews.com, 2022). KPAI telah merekap 53 kasus korban perundungan di sekolah dan 168 kasus perundungan di dunia maya pada tahun 2021. Sampai pada bulan Januari hingga Oktober tahun 2022, kasus perundungan di sekolah meningkat menjadi 81 kasus dan kasus perundungan di dunia maya menurun menjadi 18 kasus (bbc.com, 2022).

Faktor yang menyebabkan munculnya perilaku *bullying* pada remaja salah satunya yaitu regulasi emosi yang rendah dalam diri remaja (Cowie dan Jennifer, 2008). Remaja melakukan perilaku *bullying* karena kurang mampu untuk mengontrol emosi dan biasanya masih kurang tepat ketika menghadapi masalah emosionalnya, hal ini disebut dengan regulasi emosi (Cowie dan Jennifer, 2008). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi seseorang dengan berbagai cara untuk mempengaruhi emosi tersebut dan ketika kapan emosi tersebut muncul (Gross dan John, 2003). Remaja yang mempunyai regulasi emosi yang baik akan mampu memahami keadaan emosinya dengan tenang, dan mengarahkan emosinya ketika mendapat tekanan, sehingga dapat mengurangi konflik di antara remaja yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku *bullying*.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu regulasi emosi berkorelasi negatif dengan perilaku *bullying* pada remaja. Asumsinya, semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah munculnya perilaku *bullying*.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Manfaat teoritis dan praktis penelitian ini adalah memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian serta mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya peran regulasi emosi pada diri remaja sehingga dapat menurunkan terjadinya perilaku *bullying* khususnya di lingkungan sekolah.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang sekolah di SMA Negeri 2 Kota Pasuruan dengan jumlah populasi 952 siswa, dimana 383 siswa berjenis kelamin laki-laki dan 569 siswa berjenis kelamin perempuan (dapo.kemdikbud.go.id, diakses pada tanggal 20 September 2022). Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 138 responden. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *Stratified Random Sampling*.

Teknik pengumpulan data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala psikologi dengan jenis skala sikap model *Likert* yang terbagi menjadi dua macam yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Terdapat lima kategori pada model skala *Likert* yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis Korelasi Bivariat yaitu korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson.

Skala perilaku *bullying* dilakukan menggunakan uji validitas yang diperoleh sebanyak 55 aitem dinyatakan dinyatakan valid, sedangkan 9 aitem gugur dengan *Cronbach's Alpha* 0,949. Sedangkan skala regulasi emosi dilakukan menggunakan uji validitas diperoleh sebanyak 24 aitem dinyatakan valid, sedangkan 8 aitem gugur dengan *Cronbach's Alpha* 0,882.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data peneliti melakukan uji prasyarat untuk menentukan teknik analisis data yang digunakan. Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh variabel regulasi emosi dengan perilaku *bullying* dengan nilai sig. = 0,200 sehingga data terdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linieritas diperoleh nilai sig. = 0,707 (> 0,05), artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel regulasi emosi dengan perilaku *bullying*. Dalam uji prasyarat telah memenuhi yaitu dalam uji normalitas dan uji linearitas. Teknik korelasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *Bivariate Correlation* yaitu korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Product Moment* dan diperoleh korelasi sebesar -0,242 dengan taraf signifikansi $p = 0,004 (< 0,05)$.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	df	sig	
Perilaku <i>Bullying</i> (Y)	138	0,200	Distribusi Data Normal

Sumber: Output SPSS Versi 25 for Windows

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying*

Variabel	F Deviation from Linearity	p	Keterangan
Regulasi Emosi - Perilaku <i>Bullying</i>	0,858	0,707	Linier

Sumber: *Output SPSS Versi 25 for Windows*

Tabel 3
Hasil Uji Bivariate Correlation Product Moment Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying*

Variabel	<i>Correlation</i>		Keterangan
	Pearson Correlation	p	
Regulasi Emosi - Perilaku <i>Bullying</i>	-0,242	0,004	Signifikan

Sumber: *Output SPSS Versi 25 for Windows*

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan di atas, didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar -0,242 dengan signifikansi $p = 0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian yang berbunyi terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja, diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo dkk., (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *bullying*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif regulasi emosi dengan *bullying* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *bullying* pada siswa kelas XII di SMA Negeri 2 Makassar. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Jayanti, (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosional dengan perilaku *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terkait hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas XI SMK X Semarang dapat diterima. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah perilaku *bullying* pada siswa kelas XI SMK X Semarang.

Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja menjelaskan bahwa regulasi emosi meliputi semua kesadaran dan ketidaksadaran strategi yang digunakan untuk menaikkan, memelihara dan menurunkan satu atau lebih komponen dari respon emosi. Komponen tersebut adalah perasaan, perilaku dan respon fisiologis. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik, apabila kemampuan dalam menyadari dan memahami perasaan

mereka ketika sedang merasa sedih atau marah dapat membantu siswa bertahan dari perilaku negatif seperti perilaku *bullying* dengan cara tidak mudah melampiaskan emosinya seperti mengejek atau memukul teman. Dampak apabila remaja sulit menyadari dan memahami regulasi emosinya, maka akan menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* seperti mengejek, memfitnah, memukul, menampar, bahkan mengucilkan individu/kelompok individu yang lain. Hal ini dapat dijelaskan bahwa jika remaja dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka akan dapat meminimalisir terjadinya perilaku *bullying*, sehingga relasi pertemanan pada masa remaja akan terjalin dengan baik. Jika dalam sebuah hubungan dengan teman sebaya terlihat baik, maka akan terjalin komunikasi yang baik juga, sehingga dapat mengurangi konflik di antara remaja yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku *bullying*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada remaja di Sekolah SMA Negeri 2 Pasuruan, diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada siswa maka semakin rendah tingkat perilaku *bullying* yang terjadi.

Bagi subjek penelitian disarankan untuk dapat meningkatkan regulasi emosi di dalam diri agar dapat meminimalisir tindakan perilaku *bullying* yang berakibat fatal bagi teman sebaya maupun orang lain, dengan cara memahami perasaan yang sedang dialami agar tidak mudah meluapkan emosinya kepada orang lain. Sedangkan saran bagi sekolah, hasil penelitian ini disarankan bisa dijadikan sebagai acuan bagaimana cara meminimalisir terjadinya perilaku *bullying* di sekolah dengan cara memberikan sosialisasi tentang regulasi emosi dan menyediakan layanan pelatihan dan konseling kepada siswa cara memiliki regulasi emosi yang baik.

Referensi

- Asri, H. (2018). Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas V MIN 2 Sinjai. (*Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai*).
- Chairani, S. U. (2013). The Relationship Between Emotion Regulation And Religiosity With Bullying Behavior Tendencies In Teens.
- Coloroso. (2007). The Bully, The Bullied, and The Bystander.
- Cowie, H., & Jennifer, D. (2008). New Perspectives On Bullying. *Open University Press*.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Nicolaides, S., Toda, Y., & Smith, P. K. (2002). Knowledge and attitudes about school bullying in trainee teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 72(1), 105–118. <https://doi.org/10.1348/000709902158793>
- Ningrum, Rr. E. C., Matulesy, A., & Rini, Rr. A. P. (2019). Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>

- Nurwahidah, Wahyu, S. N., & Kristiyani, V. (2021). Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di Dki Jakarta (Vol. 2).
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do* (J. Dunn, Ed.; 1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar. In *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E* (Vol. 2, Issue 1). <https://news.detik.com>
- Putri, W., & Jayanti, D. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Smk X Semarang. In *Jurnal Empati* (Vol. 8, Issue 1).
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Erlangga.
- Sejiwa. (2008). *Bullying : Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*. Grasindo.
- Syukri, M. (2020). Hubungan Pola Asuh dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 243. <https://doi.org/10.33087/jiubi.v20i1.880>
- Yamane, T. (1967). *Elementary Sampling Theory*. U. S. America: Prentice Hall.