

Studi Literatur: Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah

Monica Santosa^{1*}, Rini Sugiarti²

^{1,2}Pascasarjana Psikologi Universitas Semarang

Email: Monicasantosa2912@gmail.com^{1*}, riendoe@usm.ac.id²

Abstrak

Bullying merupakan perilaku negatif dimana seseorang merasa lebih berkuasa dan menggunakan kekuasaannya untuk menyakiti, memojokkan orang lain secara individu maupun kelompok. Perilaku bullying dapat dilakukan secara verbal, fisik, dan mental. Perilaku bullying dilakukan tidak hanya sekali, melainkan bersifat terus menerus sampai korban merasa tidak berdaya. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa dimana seseorang berada dalam emosi yang meledak-ledak dan sulit dikendalikan. Mereka membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode literature review yang bersumber dari beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apa saja faktor yang memicu munculnya perilaku bullying dan apa dampak dari perilaku bullying serta mencari solusi untuk remaja mampu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. **Kata kunci** : *Bullying, regulasi emosi, dan remaja*

Abstract

Bullying is a negative behavior in which a person feels more powerful and uses his power to harm, corner others individually or in groups. Bullying behavior can be done verbally, physically, and mentally. Bullying behavior is carried out not only once, but is continuous until the victim feels helpless. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. A time when a person is in explosive emotions and difficult to control. They need good emotional regulation abilities. The method used in this study is a literature review method sourced from several previous studies related to variables in this study. The purpose of this study is to look at what are the factors that trigger the emergence of bullying behavior and what are the impacts of bullying behavior and find solutions for adolescents to be able to have good emotional regulation skills.

Keywords: *Bullying, emotional regulation, and adolescence*

PENDAHULUAN

Kasus bullying di kalangan remaja bukanlah hal yang asing lagi saat ini, terutama di dunia pendidikan. Setiap tahunnya, kasus *bullying* meningkat. Data terbaru dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mendapatkan adanya laporan dari masyarakat berkaitan dengan perlindungan anak di

tahun 2021 yaitu ada 2.982 kasus. Dari jumlah tersebut, 38% menjadi korban kekerasan fisik dan atau psikis (50% kekerasan fisik yaitu penganiayaan, 45% kekerasan psikis, 3.5% pembunuhan, dan 1.5% korban tawuran), 29% korban kejahatan seksual, 14% korban perlakuan salah dan penelantaran, 7% korban eksploitasi secara ekonomi dan seksual, serta 4% berhadapan dengan hukum sebagai pelaku kejahatan. (Tim KPAI, 2022)

Belum lama ini, issue terbaru bullying pada remaja yang menewaskan satu orang siswa MTS Negeri 1 Kotamobagu, Sulawesi Utara yang berusia 13 tahun yang disebabkan oleh perudungan sembilan orang pelaku sehingga korban mengalami kerusakan organ dalam. Tiara Diah Sosialita seorang psikolog Universitas Airlangga mengatakan bahwa bullying itu seperti gunung es, dimana tidak mendapat atensi khusus dari masyarakat luas. Salah satu faktor bullying pada remaja adalah faktor psikologis dengan munculnya perasaan negatif seperti marah, iri, dendam, dan tidak suka. (Kurnia, 2022)

Bullying pada remaja bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Perilaku mengancam, menyakiti, menekan, menindas, bahkan membunuh yang dilakukan oleh pelaku bullying bertujuan supaya korban mengalami penderitaan. Perilaku *bullying* tidak hanya dilakukan sekali atau dua kali, melainkan berkali-kali sehingga bisa menyebabkan pembiasaan bagi pelaku individu maupun kelompoknya.

Dari penelitian sebelumnya, dikatakan bahwa remaja yang memiliki regulasi emosi yang baik, maka perilaku *bullying*nya rendah dan begitupun sebaliknya. (Puspitasari(Puspitasari, 2015), Dewinda dan Efrizon(Dewinda, H. R., 2018, pp. 37–44)). Novadri dkk menambahkan bahwa pelaku *bullying* dengan jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki perilaku *bullying* yang lebih tinggi dibanding dengan perempuan. (Prasetio, 2021, pp. 37–44)

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah literature review. Literature review adalah metode penelitian dengan memfokuskan pada topik tertentu. Dalam penelitian ini fokusnya adalah pengaruh perilaku bullying terhadap regulasi emosi pada remaja. Literature yang digunakan adalah penelitian sebelumnya yang membahas mengenai variabel terkait dalam penelitian ini. Adapun tahapan dalam metode ini yaitu: menemukan literature yang relevan, melakukan evaluasi sumber literature review, dan melakukan identifikasi tema dan kesenjangan antara teori dengan kondisi dilapangan jika ada. (Cahyono, 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying adalah tindakan agresif yang ditandai dengan pengulangan dan diferensial kekuatan. Ini melibatkan pola penyalahgunaan kekuasaan, di mana seseorang berulang kali menyalahgunakan posisi otoritas mereka. Menindas korban yang tidak mampu membela diri karena berbagai macam karena faktor-faktor termasuk memiliki stamina fisik dan stamina psikologis yang lebih rendah daripada mereka. (Ghani, S. A., Awang, M. M., Ahmad, A. R., Jalal, B., & Bakar, 2020) *Bullying* didefinisikan sebagai "semacam perilaku agresif di mana seseorang dengan sengaja dan terus-menerus menyebabkan bahaya atau ketidaknyamanan bagi orang lain."

Bullying seringkali diakibatkan oleh inherennya karakteristik tertentu, seperti ketakutan korban untuk melapor, dan sebagian besar hasilnya termasuk depresi dan perkembangan harga diri korban yang buruk. Karena korban terutama menjadi rentan berarti orang lain memiliki kewajiban untuk melindungi korban. Memiliki hak-hak demokrasi.

Perundungan terjadi di berbagai lingkungan, seperti sekolah dan tempat kerja. Konvensi Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Hak-Hak Anak menganggap serius perlindungan anak terhadap pelecehan dan mengakuinya sebagai hak fundamental setiap anak. Pertarungan melawan intimidasi telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir, tetapi itu tidak sederhana. Selalu ada dinamika kekuasaan dalam masyarakat manusia. Kekuasaan tidak boleh digunakan secara kasar, namun beberapa orang menyalahgunakan posisi mereka dengan menggunakannya untuk keuntungan pribadi. Pengganggu tergoda untuk memusuhi individu yang lebih lemah berulang kali. Interaksi korban bullying sangat dibatasi dan dengan demikian normal. Setiap organisasi manusia yang cukup sukses kemungkinan akan menahan mereka, sehingga sulit bagi korban untuk pergi.

Jenis kekerasan remaja yang paling umum yang telah menjadi kekhawatiran signifikan bagi siswa dan masalah kesehatan masyarakat global adalah intimidasi di sekolah.

Bullying adalah masalah berat yang mempengaruhi anak-anak dan remaja, terutama di sekolah. Ini memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang pada pelaku *bullying*, korban, dan orang lain yang menyaksikan peristiwa *bullying*. Karena *bullying* bisa bersifat langsung maupun tidak langsung, ada berbagai bentuk *bullying* yang mempengaruhi anak-anak dan remaja. Prestasi dan prestasi akademik korban dipengaruhi oleh dampak fisik, perilaku, mental, dan kesehatan. Korban *bullying* menjadi sangat tidak aman. Orang yang diintimidasi sering kali waspada dan tidak aman, jadi bahkan ketika mereka tidak secara aktif diintimidasi, mereka sadar bahwa itu bisa terjadi kapan saja. Ketika korban merasa sendirian, ditolak, ditarik, dan marah, perasaan itu berdampak pada kesehatan emosional dan mental korban. Korban terus-menerus mempertimbangkan bagaimana melarikan diri dari pengganggu, yang menyebabkan mereka memiliki mengakibatkan potensi kerugian dari berpartisipasi di lingkungan sekitar dengan ketegangan yang terus-menerus. (Mohan, 2021, pp. 35–39)

Bullying adalah situasi bermusuhan yang membuat korban merasa tidak aman. Akibatnya, kekhawatiran utama bagi para korban adalah diintimidasi sekali lagi dan apa yang dapat dikatakan atau dilakukan oleh para pengganggu di lain waktu. Karena merasa bahwa bullying tersebut tidak adil, banyak korban juga mengalami peningkatan tingkat kemarahan. Gaya reaksi yang terlalu reaktif mungkin bermanfaat bagi si pengganggu dan karenanya mendorong perilaku *bullying* mereka. Ini menyiratkan bahwa remaja yang rentan lebih mungkin mengalami viktimisasi. Anak-anak yang tampaknya tidak terpengaruh secara emosional oleh bullying, di sisi lain, lebih jarang mengalami *bullying*.

Faktor-faktor Munculnya Perilaku *Bullying*

Adapun faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku *bullying* di sekolah, yaitu:

- Faktor Internal
 - a. Jenis Kelamin

Anak laki-laki lebih mungkin diintimidasi daripada perempuan, menurut penelitian, karena anak perempuan dan laki-laki memiliki potensi untuk menggertak dan disiksa.(Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, 2010, pp. 65–83) Perbedaan dalam bullying lebih signifikan ketika bermanifestasi secara fisik atau melalui ancaman atau tindakan langsung lainnya. Namun, asosiasi ini kurang signifikan untuk perilaku bullying tidak langsung seperti menyebarkan rumor atau mengisolasi diri dari orang lain.(Farrington D, 2010)

b. Perilaku Eksternalisasi

Bullying sering dihubungkan dengan perilaku eksternalisasi (seperti agresi, pembangkangan, gangguan, atau kenakalan), tetapi viktimisasi biasanya terkait dengan perilaku internalisasi (seperti kecemasan, kesedihan, atau harga diri yang rendah).(Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, 2010)

c. *Self-esteem*

Ada anggapan yang berlaku bahwa bullying dan agresivitas keduanya disebabkan oleh harga diri yang rendah. Terlepas dari kenyataan bahwa bullying dan (lemahnya) kesadaran negatif yang berhubungan dengan diri sendiri dikaitkan, kemungkinan menjadi pengganggu yang murni dan tidak terpengaruh tidak meningkat.(Farrington D, 2010) Menurut penelitian, bullying lebih berhubungan langsung dengan narsisme, arogansi, dan kualitas emosional yang tidak berperasaan (seperti kurangnya empati dan rasa malu) daripada yang diperkirakan sebelumnya.(Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, 2010)

d. Popularitas dan Keterampilan Sosial

Bullying telah disebut sebagai "masalah hubungan sosial." Faktanya, kekurangan keterampilan sosial terlihat pada korban, korban perundungan, dan pengganggu tertentu.(Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, 2010)

e. Tingkat Kelas

Dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, prevalensi bullying menurun seiring bertambahnya usia.(Smith PK, Madsen KC, 1994) Meskipun data menunjukkan bahwa itu paling umum di sekolah ketika siswa bersiap-siap untuk memasuki sekolah menengah, intimidasi lebih sering terjadi di sekolah menengah (yaitu, antara sekolah dasar dan menengah dan sekolah menengah dan sekolah menengah atas).(Jimerson SR, Swearer SM, 2009)

f. Karakteristik Fisik

Orang-orang kuat cenderung menjadi pengganggu(Farrington D, 2010) Pengganggu yang lebih besar dan lebih kuat dari rekan-rekan mereka akan mengganggu dan mengancam.

g. Etnis

Partisipasi dalam bullying adalah fenomena lintas budaya dan ras. Misalnya, penelitian telah menunjukkan bahwa siswa etnis minoritas di sekolah lebih mungkin mengalami pelecehan daripada rekan-rekan mayoritas etnis mereka.(Jimerson SR, Swearer SM, 2009)

h. Cacat fisik

Meskipun bullying dapat bersifat pembalasan, siswa dengan kesulitan berperilaku lebih mungkin mengalami bullying daripada siswa lain.(Rose CA, Swearer SM, 2012)

- Faktor Eksternal

a. Teman Sebaya

Perilaku teman sebaya bagi usia remaja sangat berpengaruh, sebab sebagian besar waktu mereka ada pada komintan teman sebayanya. Usia remaja suka jika memiliki banyak teman dan sefrekuensi dengan mereka. Akan membentuk kelompok berdasarkan dari hobi dan perilaku serupa yang cocok dengan dirinya.(Sari, 2021, pp. 950–957)

b. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah yang baik akan menurunkan potensi remaja untuk melakukan bullying. Tata aturan yang ada di sekolah tersebut sedikit banyak berdampak terhadap perilaku remaja.(Rosadi, 2020, pp. 2162–2167)

c. Keluarga

Rendahnya fungsi keluarga mempengaruhi munculnya perilaku bullying. (Mazzone, A & Camodeca, 2019)adanya komunikasi yang tidak harmonis dalam keluarga menyebabkan resiko untuk melakukan bullying

Remaja sebagian besar mengandalkan umpan balik dari lingkungan sosial mereka untuk mengajari mereka cara mengendalikan emosi mereka dan kapan harus menunjukkan atau menyembunyikannya.(Broekhof, 2018, pp. 17–27)

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah sekumpulan dari banyak proses wadah emosi dikelola. Proses regulasi emosi dapat disadari atau tidak disadari, dapat dikontrol, dan memiliki dampak terhadap satu atau beberapa proses yang dapat memunculkan emosi. Kemampuan dalam regulasi emosi yang baik dapat membantu seseorang untuk mengelola munculnya emosi negatif saat dihadapkan pada sebuah tekanan. Selain itu, regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya sehingga menggunakan berbagai cara untuk dapat mempengaruhi emosi seseorang dan kapan menggunakannya.(Nurwahidah, 2021, pp. 68–80)

Aspek Regulasi Emosi

Adapun aspek yang regulasi emosi menurut Thompson, yaitu: (1) Kemampuan memonitor emosi (kemampuan menyadari dan memahami apa yang sedang terjadi dalam dirinya, berkaitan dengan perasaan, pikiran, dan motif dari sebuah tindakan yang diambilnya); (2) Kemampuan mengevaluasi emosi (kemampuan mengelola dan menyeimbangkan emosi yang ada dalam dirinya yang membuatnya mampu berpikir rasional dalam mengalami emosi yang negatif); (3) Kemampuan memodifikasi emosi (kemampuan untuk mengubah emosi dalam dirinya saat ada pada suatu tekanan sehingga dapat memotivasi dirinya terutama saat mengalami emosi negatif). (Ningrum, 2019, pp. 124–136)

Strategi Regulasi Emosi

Ada dua strategi regulasi emosi menurut Gross dan John. Pertama, *cognitive reappraisal*, berkaitan dengan adanya perubahan dalam kognitif seseorang yang membuatnya mampu mengubah cara berpikir mengenai suatu keadaan yang berpotensi memicu munculnya emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Strategi ini mengarahkan potensi munculnya emosi negatif dan meningkatkan emosi positif. Seseorang yang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini tidak memiliki konsekuensi merugikan bagi hubungan sosialnya, dan memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Kedua, *expressive suppression*, merupakan sebuah modulasi respon dimana seseorang yang sudah dalam keadaan emosional mampu untuk mengurangi perilaku emosi ekspresif. Strategi ini kebalikan dari strategi *cognitive reappraisal*, dimana strategi ini mengarah pada menurunnya emosi positif dan meningkatkan emosi negatif. Saat seseorang sedang melakukan regulasi emosi, ia cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan kurang memiliki hubungan yang baik dengan orang sekitar serta tidak memiliki kedekatan secara emosional dengan orang lain. (Gross, 2014) (Chervonsky, E., & Hunt, 2018, pp. 849–873) Seseorang yang memiliki kemampuan regulasi emosi secara langsung berdampak terhadap perilaku bullying. (Elsadek, 2020) Seorang remaja yang menggunakan strategi *expressive suppression* cenderung terlibat masalah bullying, sedangkan yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* cenderung terhindar dari masalah bullying. (Wulandari, R., & Hidayah, 2018) Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang paling efektif dalam mengelola respon pengalaman emosional supaya tidak terjadi masalah sosial. (Diponegoro, Ru`ya, 2019, pp. 849–873)

SIMPULAN

Kemampuan regulasi emosi yang baik sangat diperlukan bagi remaja saat ini. Kasus bullying di Indonesia semakin tahun mengalami peningkatan, khususnya di lingkungan sekolah. Adanya faktor internal dan eksternal dalam diri remaja berpotensi untuk memunculkan perilaku bullying. Strategi regulasi emosi yang efektif sejauh ini adalah dengan menggunakan strategi *cognitive reappraisal*. Dengan adanya kemampuan remaja untuk mengolah respon secara emosi sehingga dapat memikirkan efek atau dampak dari respon emosi yang dimunculkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Broekhof, E. (2018). Longitudinal Associations Between Bullying and Emotions in Deaf and Hard of Hearing Adolescents. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education, Volume 23*.
- Cahyono, E. A. (2019). Literatur Review; Panduan Penulisan dan Penyusunan. *LPPM Akademi Keperawatan Dian Husada, Volume 12*.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2018). Emotion Suppression and Reappraisal Associated With Bullying Involvement and Other Social Outcomes in young adults. *Social Psychology of Education, Volume 21*.
- Cook CR, Williams KR, Guerra NG, Kim TE, S. S. (2010). Predictors of Bullying And Victimization In Childhood And Adolescence: A meta-analytic Investigation. *Sch Psychol Q, Volume 25*.
- Dewinda, H. R., & E. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku bullying pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekah Padang Panjang. *UPI YPTK Jurnal Psyche, Volume 11*.
- Diponegoro, Ru`ya, D. (2019). Cognitive Reappraisal Muslim Indonesia di Belanda. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Volume 8*.
- Elsadek, A. M. (2020). Regulation on bullying in high school adolescents. *By Journal Education, Volume 6*.
- Farrington D, B. A. (2010). Individual Risk Factors For School Bullying. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*.
- Ghani, S. A., Awang, M. M., Ahmad, A. R., Jalal, B., & Bakar, A. Y. A. (2020). *Fenomena Buli dan Gangsterisme: Satu Kajian Empirikal*. UPNM Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Regulation Emotion*. The Guildford Press.
- Jimerson SR, Swearer SM, E. D. (2009). *Handbook of bullying in schools: An international perspective*.
- Kurnia, D. (2022). Siswa 13 Tahun Meninggal Dirundung, Psikolog Ungkap Alasan Remaja Jadi Pelaku Bullying. *REPUBLIKA.CO.ID*.
- Mazzone, A & Camodeca, M. (2019). Bullying And Disengagement In Early Adolescence: Do Personality And Family Functioning Matter? *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01431-7>
- Mohan, T. a/p M. (2021). A Systematic Literature Review On The Effects of Bullying at school. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling, Volume 6*.
- Ningrum, R. E. C. (2019). *Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dan Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. Volume 15*. <https://doi.org/DOI:10.32528/ins.v15i1.1669>
- Nurwahidah. (2021). Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja Di DKI Jakarta. *JCA Psikologi, Volume 2*.
- Prasetyo, N. dkk. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health, Volume 2*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Puspitasari, I. F. (2015). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosadi, M. (2020). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Pengetahuan dan Sikap tentang Bully pada Remaja di SMP Negeri 1 Sanga-sanga. *Borneo Student Research, Volume 1*.
- Rose CA, Swearer SM, E. D. (2012). *Bullying And Students With Disabilities: The Untold Narrative*. Focus Except Child.
- Sari, S. I. (2021). Hubungan Faktor Teman Sebaya Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja di SMP Negeri 5 Samarinda. *Borneo Student Research, Volume 2*.
- Smith PK, Madsen KC, M. J. (1994). *What Causes The Age Decline In Reports Of Being Bullied At School?*

Towards A Developmental Analysis Of Risks Of Being Bullied.

Tim KPAI. (2022). *KPAI: Aduan Anak Jadi Korban Kekerasan Fisik Mendominasi pada 2021.*

Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Untuk Menurunkan Perilaku Cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling, Volume 2.*