

## **GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SMK KORBAN *BULLYING* DI SMK MULTIMEDIA TUMPANG**

Hikmah Diajeng<sup>\*1</sup>, Indari<sup>2</sup>, Mustriwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa ITSK Rs dr. Soepraoen Malang

<sup>2,3</sup> Dosen Prodi Keperawatan ITSK Rs dr. Soepraoen Malang

**\*Correspondence: Hikmah Diajeng**

Email : Ajengmlg23@gmail.com

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Remaja yang menjadi korban *bullying* akan mengalami permasalahan emosional yaitu regulasi emosi, dimana remaja tidak bisa mengontrol dan mengatur emosinya. Hal ini menandakan kurangnya remaja menontrol dan mengelola emsoinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui reguasi emosi remaja SMK korban *bullying*.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan total sampling. Sampel penelitian 35 responden dengan kriteria remaja SMK korban *bullying*

**Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (23 remaja atau 65,5%) mengalami regulasi emosi rendah.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan bahwa remaja diperlukan adanya pendampingan psikologis yang bisa diberikan oleh guru bimbingan konseling serta orang tua sebagai orang terdekat dari remaja diharapkan memberikan support serta motivasi kepada remaja korban *bullying* supaya remaja tersebut mampu mengontrol emosinya.

**Kata Kunci :** *Regulasi Emosi, Remaja SMK Korban Bullying*

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Teenagers who are victims of *bullying* will experience emotional problems, namely emotional regulation, where adolescents cannot control and regulate their emotions. This indicates the lack of adolescents to control and manage their emotions. The purpose of this study was to determine the emotional regulation of vocational school youth victims of *bullying*.

**Method:** This research method is descriptive, using total sampling. The research sample is 35 respondents with the criteria of being victims of bullying in SMK teenagers

**Results:** The results showed that most (23 adolescents or 65.5%) experienced low emotional regulation.

**Conclusion:** Based on these results it is expected that adolescents needed psychological assistance that can be provided by counseling teachers and parents as the closest teens are expected to provide support and motivation to the young victims of *bullying* so that the teenager was able to control his emotions.

**Keywords:** *Emotion Regulation, Vocational Teenagers Victims of Bullying*

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang menghadapi periode baru didalam kehidupan , yaitu remaja mengalami berbagai perubahan, salah satunya adalah perubahan psikologis. Perubahan psikologis pada remaja bisa menyebabkan muncul sikap *egosentrisme* (Desmita, 2010). Usman (2013) menyatakan bahwa remaja bisa melakukan tindakan kekerasan dan perilaku *bullying* pada remaja lainnya. Remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami permasalahan emosional yang kurang menyenangkan. Pada remaja korban *bullying* cenderung tidak bisa mengontrol dan mengatur emosinya secara sadar,

sehingga remaja yang menjadi korban bullying mempunyai respon untuk membalas stimulus dan kadang remaja juga lebih untuk diam dan menghiraukan.

Data kasus bullying di Amerika 2018 dilaporkan oleh *Josephson Institute of Ethnicity* yang melakukan survei pada 43000 remaja, hasilnya 47% remaja yang berusia 15-18 tahun telah mengalami *bullying* dan 50% dari remaja tersebut telah, digoda, diejek siswa lain. Di Indonesia didapatkan bahwa 10- 60%, siswa melaporkan telah menjadi korban *bullying*, mereka mendapatkan cemoohan, ejekan, pengucilan, pemukulan, tendangan sekurang-kurangnya sekali dalam seminggu. Kasus *bullying* di yang terjadi sekolah menduduki peringkat teratas (KPAI 2018). KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Jumlah Kasus bullying di Jawa Timur baik di pendidikan maupun disosial media mencapai 2.473, dan terus menunjukkan peningkatan. Studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK Multimedia Tumpang kelas 10, pada tanggal 21 Oktober 2020, dari hasil wawancara di dapatkan bahwa 35 siswa telah menjadi korban *bullying*, juga dilakukan observasi selama 15 menit, menunjukkan bahwa 5 remaja yang telah menjadi korban *bully* terlihat menyendiri, dan memisahkan diri dari teman sebayanya. Menurut Zakiyah, E.Z., dkk. (2017). Dampak dari remaja yang pernah *di-bully* bisa menyebabkan terjadinya perubahan psikologis, salah satunya adalah emosi, ketika remaja korban *bullying* akan muncul rasa penurunan percaya diri, depresi, hingga bunuh diri.

Remaja korban *bully* dituntut untuk mengontrol emosinya, sehingga bisa berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi masalah yang dihadapinya. Dan disitu remaja juga diharapkan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif, selain itu korban *bullying* juga mampu memotivasi dan memodifikasi emosinya yaitu kemampuan yang membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya. Jika remaja tidak bisa mengendalikan emosi maka remaja cenderung akan selalu memikirkan apapun yang menyimpannya dan berampak pada psikologis kemudian bisa terjadi gangguan jiwa. Rina Mulyani (2014) menyatakan remaja yang telah menjadi korban *bully* harus memiliki resiliensi yang bagus supaya remaja mampu bertahan dari keterpurukan, mampu bangkit dari kondisinya, mampu menentang tindakan *bullying*. Remaja yang menjadi korban bullying bisa menceritakan masalahnya kepada orang lain atau orang tua, karena orangtua sebagai lingkungan terdekat dan sebagai support system, abaikan penindas dan jauhi apabila korban tidak mengabaikan makan penindas akan merasa senang jika mendapatkan reaksi yang diinginkan, tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri tunjukan kepada sekitar bahwa anda bukan orang yang lemah dan mudah untuk ditindas, beranikan bicara pada pelaku tunjukan bahwa apa yang dilakukan pelaku bukanlah hal yang baik bahkan berbahaya, bantu teman yang menjadi korban jika menyaksikan perilaku *bully*, jangan diam saja coba beri dukungan pada korban dan laporkan tindakan tersebut pada guru sekolah.

Remaja korban *bully* jika bisa menjauhi sumber stresor, remaja bisa meningkatkan keberanian dan meningkatkan rasa percaya diri menganggap dirinya mampu agar tidak menjadi korban *bullying* lagi. Dengan cara memperkuat dirinya, lebih mendekatkan diri kepada Tuhannya, mencoba untuk memodifikasi emosi seperti contoh membentuk diri sendiri untuk menjadi hal hal yang diinginkan, bersikap sabar dan tabah, memiliki pandangan yang positif kepada diri sendiri dan orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, mampu introspeksi diri. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Gambaran regulasi emosi remaja SMK korban *bullying* di SMK Multimedia Tumpang"

## METODE

Desain dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah remaja SMK korban *bullying*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja SMK korban *bullying* dengan metode *total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden.

**HASIL**
**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Keterangan	f	%
<b>Usia</b>		
12 – 15 tahun	0	0
15 – 18 tahun	35	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	9	25, 7
Perempuan	26	74, 3
<b>Pengalaman <i>bullying</i> sebelumnya</b>		
Ya	35	100
Tidak	0	0
<b>Jenis <i>bullying</i> yang pernah di alami</b>		
Verbal	30	85, 7
Non Verbal	5	14, 3
<b>Orang Terdekat Orang</b>		
tua	29	82, 9
Teman	5	14, 3
Pacar	1	2, 8
<b>Pengalaman Trauma</b>		
Psikis	22	62, 9
Fisik	13	37, 1
<b>Kesulitan mengontrol emosi Saat Pubertas</b>		
Ya	29	82, 9
Tidak	6	17, 1
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Note: Descriptive kuantitative*

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada regulasi emosi remaja SMK korban *bullying* terbanyak (23 remaja atau 65,7%) yang mengalami regulasi emosi rendah.

**Tabel 2.** Karakteristik Berdasarkan Regulasi Emosi Remaja SMK Korban *Bullying* di SMK Multimedia Tumpang.

No	Regulasi Emosi	f	%
1.	Tinggi	5	14, 3
2.	Sedang	7	20
3.	Rendah	23	65, 7
	<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

*Note: Descriptive kuantitative*

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang dilaksanakan pada 24 – 25 Februari 2021 dengan jumlah responden 35 remaja, diperoleh data bahwa sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi rendah sebanyak (23 responden 65,7%), sebagian kecil remaja mengalami regulasi emosi sedang (7 responden 20%), sebagian kecil remaja mengalami regulasi emosi tinggi (5 responden 14,3%). Data menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja memiliki regulasi emosi yang rendah. Hal ini bisa disebabkan karena usia, jenis kelamin, pengalaman *bullying*, jenis *bullying*, pengalaman trauma dan kesulitan mengontrol emosi saat pubertas. Regulasi emosi remaja sebagian besar remaja rendah bisa disebabkan pengalaman *bullying*

sebelumnya.

Data umum penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (23 remaja 65,7%) mempunyai pengalaman *bullying* sebelumnya (table 4.3). Pengalaman seseorang sebelumnya akan mempengaruhi pandangan seseorang tentang suatu hal serta bagaimana mereka menyingkapi suatu persoalan, ketika seseorang memiliki pengalaman yang buruk sebelumnya maka ketika dihadapkan pada permasalahan yang sama maka emosi orang tersebut ikut terpengaruh. Hedrikson, 2013 mengatakan bahwa individu mempunyai pengalaman yang berbeda-beda dimana hal tersebut dapat mempengaruhi seseorang dalam mengatur emosinya, sehingga individu dapat banyak belajar dari orang lain dan sekitarnya tentang pengalaman bagaimana mengatur emosinya. Yang dapat mempengaruhi regulasi emosi remaja adalah ketika remaja mempunyai pengalaman *bullying* sebelumnya remaja dituntut untuk dapat mengatur dan mengontrol emosinya serta remaja dapat memotivasi dan memodifikasi emosinya, sehingga remaja bisa mengontrol emosinya dan menghadapi masalahnya.

Jenis *bullying* yang diterima remaja juga bisa menyebabkan kemampuan regulasi emosi remaja yang rendah. Yaitu berdasarkan data umum pada tabel 4.1, hampir seluruh (30 remaja atau 85,7%) mengalami regulasi emosi rendah. Sedangkan berdasarkan data silang pada tabel 4.3, sebagian besar (19 remaja atau 63,3%) mengalami jenis *bullying* verbal. Menurut Beane, (2014) *bullying* verbal juga dapat mempengaruhi regulasi emosi, karena mengacu pada perilaku – perilaku yang melibatkan kontak langsung antara perilaku dan korban, seperti menghina, menyinggung, dan mengejek dengan sebutan nama orang tua, sehingga akan menimbulkan kesulitannya remaja untuk mengontrol emosinya. Menurut peneliti jenis *bullying* sangat mempengaruhi regulasi emosi remaja. Seseorang ketika mengalami *bullying* verbal maka akan selalu diingat dalam pikirannya dan perasaannya. *Bullying* verbal yang diterima oleh remaja menimbulkan tekanan tersendiri pada psikis remaja, remaja menjaditerluka dan trauma sehingga remaja sulit untuk mengontrol emosinya dan ketika dihadapkan pada suatu masalah remaja akan marah dan emosi remaja tidak terkendali.

Ketiga yang mempengaruhi regulasi emosi remaja korban *bullying* adalah faktor pengalaman trauma. Berdasarkan data umum 4.1, sebagian besar (22 remaja atau 62,9%) mengalami regulasi emosi rendah. Sedangkan berdasarkan data silang pada tabel 4.3, sebagian besar (15 remaja atau 68,1%) mengalami pengalaman trauma psikis (pikiran seperti keluarga broken home, kehilangan, dan putus cinta). Menurut Hendrikson, (2013) faktor pengalaman trauma merupakan peristiwa yang pernah terjadi di masa lalu, terutama peristiwa yang dapat menanamkan rasa takut dan trauma serta waspada yang berlebihan dan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. Menurut peneliti faktor pengalaman trauma remaja dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja dalam mengatur emosi remaja dan remaja akan mengingat kejadian – kejadian dulu yang pernah dialami sehingga remaja sulit untuk mengontrol emosinya.

Dari hasil penelitian berdasarkan tabel frekuensi diatas menunjukkan seluruhnya (35 remaja atau 100%) berusia 15 – 18 tahun. Sebagian besar (26 remaja atau 74,3%) remaja berjenis kelamin perempuan. Seluruhnya (35 remaja atau 100%) mengalami pengalaman *bullying* sebelumnya. Hampir seluruhnya (30 remaja atau 85,7%) remaja mengalami jenis *bullying* verbal yaitu dengan menyinggung, mengejek, dan menyebut sebutan dengan nama orang tua. Hampir seluruhnya (29 remaja atau 82,9) remaja orang terdekat yaitu orang tua. Sebagian besar (22 remaja atau 62,9%) mempunyai pengalaman trauma. Hampir seluruhnya (29 remaja atau 82,9%) mengalami kesulitan mengontrol emosi setelah pubertas. Hal ini menunjukkan regulasi emosi yang dialami remaja korban *bullying* dengan kategori **regulasi emosi rendah** adalah mereka dihadapkan banyak pengalaman yang kurang menyenangkan. Menurut Sarwono, (2016). Pada usia 15 – 18 tahun remaja memasuki masa transisi dari anak – anak menuju dewasa sehingga remaja dihadapkan dengan perubahan – perubahan psikologis dan sosial emosional yang menyebabkan remaja sulit untuk mengontrol emosinya.

**KESIMPULAN**

Dari penelitian tentang gambaran regulasi emosi remaja SMK korban *bullying* di SMK Multimedia Tumpang didapatkan sebagian besar remaja mengalami regulasi emosi dengan kategori rendah yaitu sebanyak (23 responden 65,7%), sebagian kecil mengalami regulasi emosi sedang sebanyak (7 responden 20%), dan sebagian kecil mengalami regulasi emosi tinggi sebanyak (5 responden 14,3%). Banyaknya responden yang mengalami regulasi emosi rendah, hal ini dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, pengalaman *bullying* sebelumnya, jenis *bullying*, pengalaman trauma, kesulitan mengontrol emosi setelah pubertas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aminah, Siti. (2015). *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Organisasi Terhadap Keterampilan Sosial (Social Skill) SMK Negeri Kota Yogyakarta Kelompok Pariwisata*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ari Kunto. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Akbar, G. (2013). *Mental Imagery Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying*, Jurnal Psikologi Unmul. Vol.1 No.1 Hal.23- 37.
- Christina, V. (2011). *Dampak Psikologis Pada Remaja Korban Bullying*. Program Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Diah Wahyuningsih. (2016). *Bullying Ditinjau dari Secure Attachment Dengan Oran Tua dan Kontrol Diri Pada Siswa SMA Negeri 8 Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Desmita. (2010). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Siswa SMP Kristen Gergaji*. Karya Tulis Ilmiah. Program Sarjana Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang
- Dogruer. (2015). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak Dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- Donsu. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fera Feriyal. (2014). *Perilaku Bullying Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI Jurusan Otomotif STM Yudya Karya Magelang*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Gross, James J. (2014). *Handbook of Emotional Regulation, Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Hurlock dan Sarwono. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga: Jakarta.
- Konoka dan Johja. (2011:240). *Remajadan masalahnya*. Bandung: Alfabeta.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum sebuah Pandangan Apresiatif The Science of Psychology: (An Appreciative View)*. Buku 1. Jakarta : Salemba Humanika.
- Muhammad Asrori. (2010). *Faktor faktor yang memoengaruhi perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Nasirotun. (2013). *Perkembangan Pengetahuan*. Jakarta: Salemba
- Notoadmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta Selatan: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.

- Oktaviana. (2015). *Jurnal Ilmiah Ilmu Psikologi*. Surakarta
- Papalia dan Olds. (2010). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Parzefal, M-R., & Salin, D. M. (2010). *Peception of and reactions to workplace bullying: A social exchange perspective*. *Human Relations*, 63(6), 761-780.
- Rina Mulyani, (2014). *Pendekatan konseling spiritual untuk mengatasi bullying (kekerasan) Siswa SMANegri 1 Depok Selemam Yogyakarta*.
- Ratnasari. S., & Suleeman. J. (2017). *Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15 (01) 35-46.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: PT. Alfabet
- Skiner. (2018). Dalam Notoatmodjo (2011). *Bentuk Respon Terhadap Stimulus*. *Jurnal Psikologi*.
- Wati, P. (2012). *Hubungan Bullying dan Keterampilan Sosial Di Sekolah Dasar*. *Jurnal Psikologi*.
- Wawan & M Dewi. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. cetakan II. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Zakiah, EZ., dkk. (2017). *Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying*. *Jurnal Penelitian & PPM* 4 (2):129-389.
- KPAI, (2018). *Kasus Bullying di Sekolah*. Jakarta pusat: <https://amp.kompas.com/nasional/read/2019/07/23/18331981/hari-anak-nasional-kpai-ingatkan-masyarakat-jangan-anggap-remeh-kasus>.