

## Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta

Aufi Rahma Fahrurisa

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

\* [aufirahma171200@gmail.com](mailto:aufirahma171200@gmail.com)

**Article Information:** Received Feb 2, 2022, Accepted March 5, 2022, Published March 15, 2022

### Abstract

*This study aims to find out about how the form of emotional regulation shown in victims of bullying and the causes that can be accepted in victims of bullying to not respond to bullying. This research is a qualitative research with descriptive approach. Data collection techniques using observation, interviews and documentation. The subjects involved in this study amounted to seven students of 7, 8 and 9 grade of SMP Batik Surakarta. The results are in accordance with the aspects of emotional regulation that cause victims to adjust to the bullying experienced, among others: (1) the ability to monitor emotions, namely the belief of individuals to understand the whole process that occurs in a problem, such as realizing the bullying actions that victims get and choose to respond calmly, (2) the ability to evaluate emotions, namely the ability of individuals to manage emotions experienced, such as choosing to play with other friends as a diversion of emotions felt, (3) the ability to modify emotions is the ability of individuals to change emotions into self-motivation, the victim has the motivation to focus on studies that are being pursued and improve academic achievement to be able to make the victim's parents happy. Based on the results of the study concluded that the high level of emotional regulation possessed by the victim makes the victim does not respond to the actions of the perpetrator, so that the victim is quite able to limit the impact of bullying so as not to reach too far into the victim's life and assume that the act of bullying experienced is only temporary. The form of attitude that is carried out on the victim of bullying so as not to retaliate for the bullying committed by the perpetrator is the existence of supporting factors such as victim awareness to focus on school in order to get satisfactory grades and graduate well, as well as the belief in the victim that the characteristics and properties of different people. Bullying victims get bullying actions also caused by low interpersonal skills. The victim's inability to interact causes the victim to be less able to blend in with the school environment so that the victim is considered a quiet individual and becomes an easy target for bullies.*

**Keywords:** *Bullying; Emotion Regulation; Teen*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang bagaimana bentuk regulasi emosi yang ditunjukkan pada korban bullying serta penyebab yang dapat diterima pada korban bullying hingga tidak membalas tindakan bullying. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara serta dokumentasi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah tujuh orang siswa-siswi kelas 7, 8 dan 9 SMP Batik Surakarta. Adapun hasil yang sesuai dengan aspek regulasi emosi yang menyebabkan korban dapat menyesuaikan diri terhadap bullying yang dialaminya antara lain: (1) Kemampuan memonitor emosi yaitu keyakinan individu untuk memahami keseluruhan proses yang terjadi pada suatu masalah, seperti menyadari tindakan bullying yang korban dapatkan serta memilih untuk menyikapi dengan tenang, (2) Kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk

mengelola emosi yang dialami, seperti memilih bermain dengan teman lain sebagai pengalihan emosi yang dirasakan, (3) Kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi menjadi motivasi diri, korban memiliki motivasi untuk memfokuskan diri pada studi yang sedang ditempuh dan meningkatkan prestasi akademik untuk dapat membahagiakan orang tua korban. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tingginya tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh korban membuat korban tidak membalas tindakan pelaku, sehingga korban cukup mampu membatasi dampak bullying agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan korban dan menganggap bahwa tindakan bullying yang dialami hanya sementara. Bentuk sikap yang dilakukan pada korban bullying sehingga tidak membalas perbuatan bullying yang dilakukan pelaku yaitu adanya faktor pendukung seperti kesadaran korban untuk fokus pada sekolah agar mendapatkan nilai yang memuaskan dan lulus dengan baik, juga keyakinan dalam diri korban bahwasanya karakteristik dan sifat orang yang berbeda-beda. Korban bullying mendapatkan tindakan bullying juga disebabkan karena rendahnya kemampuan interpersonal yang dimiliki. Ketidakmampuan korban untuk berinteraksi menyebabkan korban kurang mampu untuk membaur dengan lingkungan sekolah sehingga korban dianggap sebagai individu yang pendiam dan menjadi target yang mudah bagi para pelaku bullying.

**Kata kunci:** Bullying; Regulasi Emosi; Remaja

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu usaha untuk membentuk manusia seutuhnya yang berkualitas, baik secara akademik maupun non akademik. Sekolah menjadi salah satu institusi yang menentukan keberhasilan atau kegagalan pencapaian perkembangan kepribadian pada seorang remaja. Sekolah seharusnya menjadi tempat yang nyaman, menyenangkan dan sehat sebagai penunjang proses pembelajaran. Namun bagi sebagian peserta didik ternyata lingkungan sekolah tidak selalu nyaman dan menyenangkan, bahkan sebaliknya sekolah membuat peserta didik di lingkungan sekolah menjadi stress, cemas, dan takut (Ellisyani & Setiawan, 2016).

Salah satu penyebab ketidaknyamanan adalah adanya perilaku *bullying* yang terjadi di sekolah. *Bullying* terjadi pada semua tingkat usia, tetapi mulai meningkat pada akhir sekolah dasar, puncaknya akan terjadi pada tahapan sekolah menengah dan umumnya berkurang pada tahap pendidikan yang lebih tinggi. *Bullying* mempengaruhi kondisi regulasi dalam mengontrol emosi baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Remaja laki-laki lebih sering terlibat dalam agresi fisik dibandingkan dengan remaja perempuan (Liu & Graves, 2011).

*Bullying* adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku yang dilakukan berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. *Victorian of education and early childhood development* mendefinisikan *bullying* terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus. Namun demikian, fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih saja ditemukan kasus *bullying* dan

kekerasan di lingkungan pendidikan (sekolah). Tindakan *bullying* merupakan salah satu bentuk penganiayaan (Wardah, 2020).

*School bullying* merupakan bentuk agresifitas antar siswa yang memiliki dampak negatif bagi korbannya. Korban tidak bisa membela diri karena perbedaan fisik, jumlah dan kekuatan psikologis. Dampak lain yang dialami korban *bullying* adalah berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa takut, rendah diri, tidak nyaman, merasa tidak berharga, menarik diri dari pergaulan, takut datang ke sekolah, nilai akademik menurun karena sulit berkonsentrasi dalam belajar, bahkan keinginan bunuh diri karena tidak kuat dalam menghadapi tekanan-tekanan, serta berdampak depresi pada anak (Aryani & Bakhtiar, 2018).

Data di tahun 2020, menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) terdapat 76 kasus *bullying* di sekolah. Berlanjut pada tahun 2021, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima pengaduan terkait kasus *bullying* sebanyak 107 kasus. Hingga saat ini data KPAI pada tahun 2022 terdapat 226 kasus kekerasan fisik, psikis, termasuk *bullying* di sekolah. Jumlah ini berdasarkan pengaduan langsung, melalui media dan melalui surat elektronik.

Hasil penelitian Dwipayanti dan Indrawati (2014) peserta didik tingkat menengah pertama yang menjadi korban *bullying* cenderung untuk mengalami gejala somatisasi lebih tinggi dibanding dengan peserta didik (remaja) yang lain. Sakit kepala berulang hingga sulit tidur merupakan contoh-contoh gejala somatisasi yang dapat terjadi. Bahkan dapat mengakibatkan anak (peserta didik) korban penindasan menjadi takut untuk bersekolah dan mempengaruhi tingkat absensi anak di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardah (2020) pada bulan September 2018 menyebutkan bahwa terjadinya perilaku *bullying* di lingkungan sekolah seperti dalam penelitiannya di SMPN 4 Banjarmasin merupakan permasalahan yang cukup memprihatinkan bagi peserta didik. Dalam hasil wawancaranya dengan dua korban *bullying* pada akhir bulan Januari 2019, yaitu perempuan berinisial SL. SL mendapatkan julukan kurang mengenakan dari teman-temannya, karena kondisi fisiknya yang kurang sempurna, sehingga membuat SL sering absen dan membuat nilai akademiknya menurun. Kemudian, siswa laki-laki berinisial MHY. MHY ketika di olok-olok dengan nama ayahnya yang sudah meninggal dunia. MHY merasa sangat marah namun tidak membalas apapun kepada pelaku. MHY mengelola emosi marah dengan menggerutu dan diam.

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam perkembangannya ada pada masa remaja. Remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 13 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 2003). Menurut Papalia et.al (2008), masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai akhir atau dua puluhan. Masa remaja merupakan periode individu belajar menggunakan kemampuan sosial emosi untuk

memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain akan mudah terbentuk apabila masing-masing individu mampu mengungkapkan diri serta memahami emosi diri atas semua hal yang terjadi yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan (Coloroso, 2007). Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Santrock (2007) mengemukakan remaja dengan regulasi emosi yang rendah akan memicu masalah emosional dalam diri, sehingga rentan akan perilaku negatif yang menuju pada *bullying*.

Data dari wawancara awal peneliti dengan guru bimbingan dan konseling pada awal bulan September 2022 didapatkan bahwa maraknya perilaku *bullying* di SMP Batik Surakarta merupakan permasalahan yang cukup serius terjadi pada peserta didik di sekolah. Siswa sering terlibat aksi pukul satu sama yang lain pada saat istirahat belajar, aksi mengejek satu sama lain baik secara langsung maupun via pesan singkat dan bahkan mengintimidasi anak yang terlihat lemah. Hal ini diduga karena tidak adanya interaksi sosial sebagai akibat dari dampak pandemi yang terjadi di tahun 2020 sehingga anak-anak melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ).

Hasil wawancara dan observasi secara umum dengan dua korban *bullying* pada pertengahan bulan September 2022, yaitu perempuan berinisial LA. LA mendapatkan perilaku *bullying* dengan ejekan sebutan “gajah”. LA sangat marah dan berteriak tetapi tidak memberitahu oranglain. Kadang-kadang LA hanya membalas kepada pelaku *bullying* dengan berteriak membalas ejekan tersebut. Selanjutnya, korban *bullying* laki-laki berinisial A. A mendapati ejekan fisik yang menyakitkan. A sangat marah, hingga membuat tubuh A gemetar dan menangis dengan melaporkan tindakan *bullying* kepada guru BK. Hal yang serupa terjadi pada siswa H yang sering diejek “bisu” oleh teman sekelasnya karena H mempunyai suara yang kecil, akibatnya H memutuskan untuk mengundurkan diri sebagai murid dan pindah dari sekolah setelah kejadian ini terjadi berulang-ulang.

Berdasarkan hasil observasi dan interview yang telah dilakukan sesuai dengan pendapat dari Agustina (2017), perilaku *bullying* sangat erat kaitannya dengan emosi. Seorang anak yang merasa cemas, cemburu, putus asa, atau terasing akan mengalami kesulitan belajar, banyak diam, dan sulit untuk membangun hubungan antar teman yang lain. *Bullying* dapat merugikan bagi semua orang apabila cara penyaluran emosi atau regulasi emosi seseorang tidak dapat dikendalikan lagi.

Selanjutnya dalam penelitian ini, regulasi yang dimaksud adalah gambaran mengenai penyaluran emosi yang berhubungan secara langsung dengan perilaku *bullying* yang didapatkan oleh peserta didik. Penelitian terdahulu terkait dengan regulasi emosi telah dilakukan yaitu Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban *Bullying* oleh Ani Wardah (2020) yang mendapatkan hasil bahwa peserta didik SMP korban *bullying* cenderung cukup mampu membatasi dampak

*bullying* karena kondisi regulasi emosi yang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Diti & Cahaya (2016) bahwa korban *bullying* cukup mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka. Sehingga perbedaan terlihat dari fokus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi emosi yang ditunjukkan oleh korban *bullying*.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui secara lebih mendalam mengenai bagaimana regulasi emosi yang ditunjukkan oleh korban *bullying* dan juga ingin mengetahui apa yang menyebabkan korban *bullying* tidak membalas tindakan *bullying*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik mengetahui lebih lanjut tentang fenomena tindakan *bullying* yang marak terjadi pada remaja dengan mengadakan penelitian berjudul “Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMP Batik Surakarta”.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang yang dialami subjek penelitian secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Data yang dikumpulkan bukan berupa angka, melainkan data tersebut berasal dari wawancara, observasi serta dokumentasi.

Menurut Denzin dan Lincoln (2011), menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Tujuan deskriptif ini adalah untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi di lingkungan di bawah pengamatan, diseimbangkan oleh analisis dan interpretasi. Deskriptif ini ditulis dalam bentuk narasi untuk melengkapi gambaran menyeluruh tentang apa yang terjadi dalam aktivitas atau peristiwa yang dilaporkan.

Penelitian ini dilakukan di SMP Batik Surakarta, dengan subjek berjumlah 7 orang, yaitu AY, AB, H dan KV dari kelas 7 (tujuh), A dan Q dari kelas 8 (delapan), dan KS dari kelas 9 (sembilan). Subjek merupakan siswa-siswi SMP Batik Surakarta yang dipilih atas hasil pengamatan dan laporan tindakan *bullying* yang diterima dari kedua guru bimbingan dan konseling di SMP Batik Surakarta.

## Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan wawancara pada subjek pertama, AY mendapatkan *bullying* verbal berbentuk ejekan berupa nama julukan, alasan utama yang menyebabkan hal ini adalah karena namanya yang mirip dengan kata “aurat” hal ini

membuatnya merasa risih, namun subjek tidak langsung melawan dan melaporkan hal ini kepada wali kelasnya. Subjek mengatakan bahwa ia hanya ingin fokus dengan prestasi bukan untuk mencari masalah dengan orang lain. Sama halnya dengan subjek AB dan H yang mendapatkan *bullying* verbal yang mengarah pada fisik, subjek AB mengatakan sering dipanggil “gendut” dikelasnya. Subjek AB dan H juga sering dicubit oleh pelaku, kedua subjek memiliki regulasi emosi yang baik dengan memilih untuk memberitahu pelaku bahwa perilaku bullying yang dilakukan merupakan perilaku yang salah dan segera melaporkan kepada guru bimbingan konseling sekolah. Kedua subjek mengaku kesal namun dapat mengalihkan rasa kesalnya dengan membaca buku.

Kemudian subjek A dan Q mengalami bullying sejak menginjak di bangku kelas 7, sebab yang melatarbelakangi kedua subjek menjadi korban bullying adalah karena pelaku tidak ingin tersaingi, kemampuan yang dimiliki subjek lebih dari pelaku *bullying*, serta memiliki penampilan fisik yang biasa. Subjek A mendapatkan perlakuan yang mengarah pada *bullying* fisik seperti dicubit pada bagian alat kelamin dan *bullying* verbal dengan julukan “gendut”, “pendek”, dan “tidak punya leher” oleh teman sekelasnya. Tidak berbeda dari subjek A yang mendapat bullying fisik, Q mendapatkan *bullying* verbal yang cukup parah berupa julukan “pendek” dan sindiran yang mengarah pada fisiknya, pelaku tidak hanya dari teman sekelas namun juga dari salah satu guru yang pernah memberikan sindiran serupa. Regulasi emosi yang dimiliki kedua subjek sangat baik dengan memilih untuk menghindari pelaku dan melaporkan tindakan pelaku kepada guru bimbingan konseling sekolah. Penyebab yang membuat kedua subjek memilih untuk menghindari pelaku adalah karena motivasi yang keduanya miliki untuk menuntut ilmu dengan tenang dan tidak ingin berada dalam permasalahan di sekolah.

Selanjutnya subjek KV dan KS pernah mendapatkan *bullying* fisik seperti dijahili saat sedang ibadah berjamaah, bahkan subjek KS pernah ditusuk-tusuk dengan jarum pentul hingga kepalanya dilempari dengan mur baut oleh pelaku. Kedua subjek pernah menanggapi hingga melakukan perlawanan balik kepada pelaku sebelum akhirnya melaporkan kejadian tersebut kepada guru bimbingan konseling sekolah. Regulasi emosi yang ditunjukkan oleh keduanya cukup baik sejak terbentuknya motivasi dalam diri bahwa kedua subjek hanya ingin fokus kepada nilai akademik agar lulus dengan baik dan mendapatkan sekolah lanjutan yang diinginkan juga berpikir bahwa semuanya hanya sementara.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketujuh subjek menghasilkan bahwa seluruh subjek korban *bullying* siswa dan siswi SMP Batik Surakarta sebagian besar mendapatkan perilaku bullying verbal berupa julukan, ejekan, dan sindiran yang lebih mengarah pada bentuk kekurangan fisik dari korban, juga bullying fisik karena dinilai lemah. Subjek juga memiliki kemampuan untuk meregulasi emosinya seperti menghindari pelaku *bullying*, mampu memotivasi dirinya, percaya diri dan ingin lebih baik dari pelaku bullying agar terhindar dari perilaku yang tidak

menyenangkan disekolah dan keinginan untuk membahagiakan kedua orang tua subjek. Subjek juga mampu memotivasi diri mereka dengan cara ingin mendapatkan prestasi yang lebih baik dari pelaku bullying dan hanya menganggap sebagai ujian kecil untuk menjadi pemimpin yang besar.

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas tentang regulasi emosi pada korban *bullying*, sebagian besar subjek mengetahui tentang bentuk-bentuk *bullying* dan mengalami perilaku bullying tersebut. Hasil wawancara yang dilakukan dengan ketujuh orang subjek serta berdasarkan observasi peneliti ketika subjek berada di lingkungan sekolah menunjukkan bahwa ketujuh orang subjek yaitu AY, AB, H dan KV dari kelas 7 (tujuh), A dan Q dari kelas 8 (delapan), dan KS dari kelas 9 (sembilan) pernah mendapatkan perilaku *bullying* dari teman disekolah mereka, awalnya subjek tidak terlalu memikirkan kejadian tersebut dan menganggap sebagai bentuk candaan hingga kejadian yang berulang dan mengarah kepada tindakan *bullying* mulai berdampak pada ketidakstabilan emosi serta aktivitas pembelajaran disekolah yang mulai mengganggu individu.

Hasil penelitian lebih lanjut berdasarkan pengamatan dan wawancara terhadap teman sekelas subjek menunjukkan bahwa seluruh subjek yang menjadi korban *bullying* di SMP Batik Surakarta merupakan individu yang pendiam atau memiliki kemampuan interpersonal yang rendah sehingga kurang dapat bersosialisasi dengan lingkungan kelasnya. Bentuk *bullying* yang dialami oleh korban antara lain: *bullying* verbal (disebut “gendut” dan “pendek” serta nama orangtua dijadikan bahan olokan), *bullying* psikologis (dijauhi dan dikucilkan), dan *bullying* fisik (dilempar, didorong, dicubit dan dipukul). Sehingga diketahui beberapa dampak yang dialami oleh korban *bullying* antara lain dampak secara: psikologis (marah, kesal, tertekan, terintimidasi, dan berujung pada stres setelah mengalami bullying), fisik (sakit dan memar-memar di beberapa bagian tubuh akibat *bullying* fisik), sosial (korban terisolir di sekolah karena tidak memiliki teman dan masalah yang dialami korban berdampak di rumah), dan akademis (mengganggu konsentrasi belajar).

Kemudian diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi terhadap korban *bullying*, antara lain: (1) Faktor pendukung seperti, adanya kesadaran korban untuk fokus pada sekolah agar mendapatkan nilai dan lulus dengan baik, keyakinan dalam diri korban bahwa karakteristik dan sifat orang berbeda-beda, juga keberadaan dan dukungan dari keluarga (orangtua) dan orang-orang di sekitar korban (teman) yang memberi dukungan korban *bullying* untuk tidak terpuruk pada keadaan, (2) Faktor penghambat seperti korban cenderung sulit bergaul, kurang membuka diri pada orang lain dan malas bersosialisasi di lingkungan sekolah, takut mendapat sanksi dari pihak sekolah, kurangnya kepedulian dari teman sekelas korban untuk membantu korban mencegah *bullying* terjadi karena anggapan sebagai bahan candaan saja, sekolah dan guru kurang mendukung penanganan (solusi) terhadap permasalahan *bullying* hingga adanya guru yang pernah melakukan *bullying* verbal kepada korban.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka tingkat regulasi emosi dari ketujuh subjek korban *bullying* dinilai baik dengan tidak mengambil keputusan yang gegabah, diam atau memilih untuk melaporkan tindakan *bullying* yang subjek dapatkan kepada guru wali kelas dan guru bimbingan konseling. Adapun sesuai dengan aspek regulasi emosi oleh Thompson (dalam Koustiuk 2002) tentang cara korban untuk menyesuaikan diri terhadap *bullying* yang dialaminya antara lain: (1) Kemampuan memonitor emosi yaitu keyakinan individu untuk memahami keseluruhan proses yang terjadi pada suatu masalah, seperti menyadari tindakan *bullying* yang subjek dapatkan serta memilih untuk menyikapi dengan tenang, mengucap *istighfar*, korban cukup mampu membatasi tindakan *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka, dan menganggap bahwa perilaku *bullying* yang dialaminya ini hanya dirasakan dalam jangka pendek, (2) Kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola emosi yang dialami. Korban memilih untuk diam, membaca buku, bermain dengan teman lain sebagai pengalihan emosi yang dirasakan, (3) Kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu sedang berada dalam putus asa, cemas dan marah, korban memiliki motivasi untuk memfokuskan diri pada studi yang sedang ditempuh dan meningkatkan prestasi akademik untuk dapat membahagiakan orang tua masing-masing individu.

Mawardah & Adiyanti (2014) mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya untuk tidak terjebak dalam perilaku negatif seperti bullying terutama ketika tindakan *bullying* yang hingga membuat dirinya tertekan baik dari dalam maupun lingkungannya. Hal tersebut berarti kemampuan dalam meregulasi emosi berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam mengontrol dirinya sehingga dapat membuat seseorang mengarahkan perilakunya dengan baik dan terhindar dari dampak *bullying* yang didapatkan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hamid (2016) bahwa pada dasarnya pengalaman emosi yang dimaknai oleh individu dapat menjadi sumber motivasi maupun sumber stressor yang akan menentukan cara atau strategi untuk mengelola dengan baik emosi yang dirasakan agar mampu mengatasi atau menghadapi dengan baik situasi yang membuatnya tertekan.

Maka korban *bullying* yang mampu merespon kesulitan dan dampak dari *bullying* yang dialaminya dengan kegigihan dan ketabahan dapat dikategorikan mampu meregulasi emosinya dengan baik atau orang yang mampu menaikan derajatnya (Ellisyani & Setiawan, 2016). Menurut Shumsky (2016), subjek yang penyesuaian emosinya baik dapat memperhitungkan tujuan-tujuan serta lingkungan di dalam menilai berbagai tindakan-tindakan moral.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Puspitasari (2015) tentang hubungan regulasi emosi dengan *bullying* pada

remaja mengemukakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku negatif yang didapatkan oleh korban *bullying* remaja. Penelitian lain yang sama dilakukan oleh Dewinda & Efrizon (2018) mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada santri kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara variabel regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah emosi yang dimunculkan oleh santri kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang begitupun sebaliknya.

## Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek yang menjadi korban *bullying* di SMP Batik Surakarta memiliki regulasi emosi tinggi yang dapat mengatasi suatu masalah, hal ini disebabkan karena subjek memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, serta mampu mengontrol emosi yang dirasakannya. Korban memiliki kemampuan untuk belajar menahan emosinya karena mempertimbangkan dampak yang lebih buruk kalau dirinya membalas perlakuan pelaku, dan korban juga menganggap *bullying* yang dialaminya sebagai salah satu bentuk ujian dan tantangan hidup.

Penyebab dari bagaimana sebagian besar subjek yang merupakan korban mendapatkan perilaku *bullying* adalah karena subjek memiliki kemampuan interpersonal yang rendah dan berkepribadian pendiam, memiliki akses serta berinteraksi langsung dengan pelaku *bullying*, bentuk *bullying* yang dialami berupa *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* psikologi.

Korban *bullying* secara psikologis mengalami dampak berupa perasaan marah, kesal, tertekan, terintimidasi, dan stres setelah mengalami *bullying*, juga secara fisik dan sosial seperti korban menyendiri akibat terisolir di sekolah karena tidak memiliki teman dan secara akademis seperti mengganggu konsentrasi belajar.

Prasetio & Daud (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengembangkan kemampuan dirinya dalam mengendalikan emosi yang sedang dialami.

Dalam penelitian lain oleh Dewinda & Efrizon (2018) yang menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying*, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah emosi yang dimunculkan dan begitupun sebaliknya.

## **Daftar Pustaka**

- Agustina. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan. Skripsi Jurusan Psikologi. Medan : Universitas Medan Area.
- Diajeng & Mustriwi. (2021). Gambaran Regulasi Emosi Remaja SMK Korban Bullying Di SMK Multimedia Tumpang. *Nursing Information Journal*. Volume 1 Nomor 1.
- Ellisyani & Setiawan. 2016. Regulasi Emosi Pada Korban Bullying Di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *PSIKIS : Jurnal Psikologi Islami*. Volume 2 Nomor 1.
- Fitriani & Alsa. (2015). Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. Volume 1 Nomor 3.
- Hertinjung, W. (2013). Bentuk-bentuk Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*. Halaman 450-458.
- Junita & Mamesah., dkk. (2019). Kondisi Emosi Pelaku Bullying (Studi Kasus Pada Siswa Kelas VIII di SMP Diponegoro 1 Jakarta). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Volume 1 Nomor 2.
- Katz, E. & Tufford, L., dkk. (2014). Illuminating Students' Pre-Practicum Conceptual and Emotional States: Implications for Field Education. *Journal of Teaching in Social Work*. Volume 34:96-108.
- Kinanti, A. (2019). Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah Menengah Atas Homogen Yogyakarta. Skripsi Jurusan Psikologi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.
- Muzdalifah & Deasyanti. (2020). Negative Emotional State Dan Cyberbullying Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. Volume 9 Nomor 1.
- Permatasari, S. & Situmorang, N. Z., dkk. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Agresi Di Pontianak. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*. Volume 3 Nomor 6.
- Prasetyo, N. & Daud. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*. Volume 2 Nomor 1.
- Putri, S. & Coralia, F. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Korban Bullying di SMPN "X" Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*. Volume 5 Nomor 1 (134-140).
- Rachmah, D. (2014). Empati Pada Pelaku Bullying. *Jurnal Ecopsy*. Volume 1 Nomor 2.
- Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP. *Jurnal Magister Psikologi UMA*. Volume 12 Nomor 2.
- Risyana, D. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. Skripsi Jurusan Psikologi. Riau : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Santosa, M. & Sugiarti, R. (2022). Studi Literatur: Perilaku Bullying Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Volume 4 Nomor 5.
- Sari & Suryanto. (2016). Kecerdasan Emosi, Anonimitas dan Cyberbullying (Bully Dunia Maya). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Volume 5 Nomor 1.
- Sejiwa. (2008). Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak. Jakarta: PT. Grasindo.
- Taek, P. & Soleman., dkk. (2021). Pengembangan Karakter Siswa Melalui Metode

- Pembelajaran Bermain Peran (Roleplaying). *Gatranusantara: Jurnal Politik, Hukum, Sosial Budaya dan Pendidikan*. Volume 19 Nomor 2.
- Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri Dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. Volume 2 Nomor 2.
- Widyayanti & Arofah., dkk. (2022). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja Awal. *Jurnal Spirits*. Volume 12 Nomor 2.