

BAB I

Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Remaja menurut Santrock (2007), adalah individu yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Sedangkan menurut Rosenblum dan Lewis (dalam Santrock, 2007) masa remaja merupakan suatu masa dimana naik dan turunnya emosi terjadi lebih sering. Remaja mudah marah, tetapi tidak dapat mengekspresikannya secara cukup dan masih kurang dalam pengendaliannya. Sedangkan dalam tugas perkembangannya remaja seharusnya sudah mampu mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2011). Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat dikatakan bahwa remaja secara emosional cenderung belum stabil, hal ini dapat mempengaruhi perilaku remaja. Pada masa remaja, mereka mudah terpancing emosinya, sehingga sering terjadi berbagai penyimpangan perilaku, seperti tindakan yang bersifat melukai orang lain, pertengkaran dan kekerasan serta kendali diri yang rendah. Lebih lanjut, remaja melakukan banyak penyimpangan disebabkan oleh konflik batin, sehingga untuk mengurangi konflik batinnya mereka melakukan tindakan-tindakan seperti melakukan penindasan terhadap pihak yang lebih lemah atau disebut juga perilaku *bullying* (Santrock, 2007).

Bullying merupakan fenomena yang tidak pernah berhenti terjadi di seluruh dunia, begitu juga di Indonesia. Berdasarkan data hasil survey *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* tahun 2015, yang menunjukkan bahwa 24,1% remaja pria dan 17,4% remaja wanita telah mengalami *bullying*. Data lain dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat pada tahun 2016 sebanyak 37% remaja menjadi korban *bullying* dan 23% pelaku *bullying*. Maraknya kasus *bullying* juga dapat diketahui dari hasil survey yang dilakukan oleh Kementerian Sosial Indonesia tahun 2017, yang menunjukkan bahwa sebanyak 84% remaja usia 12 tahun hingga 17 tahun pernah menjadi korban *bullying*. Lebih lanjut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan tingkat *bullying* tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta yakni 18.442 kasus per tanggal 31 Desember 2019. Sedangkan untuk wilayah Jawa Barat 8133 kasus, Sumatera 1595 kasus, Jawa Timur sebanyak 1487 kasus, Nusa Tenggara Barat 1056 kasus, Nusa Tenggara Timur 1127 kasus, Kalimantan 991 kasus dan Sulawesi 631 kasus. Data lain dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang juga menunjukkan tingginya kasus *bullying* di wilayah DKI Jakarta tahun

2011 sampai 2016 dengan rincian kasus di Jakarta Selatan 24%, Jakarta Pusat sebesar 20%, Jakarta Barat 20%, Jakarta Timur 18% dan Jakarta Utara 18%. Berdasarkan data yang dipaparkan, dapat diketahui bahwa kasus *bullying* setiap tahunnya selalu terjadi peningkatan, baik peningkatan pada kasus yang dialami korban *bullying* maupun peningkatan kasus pelaku *bullying*. Lebih lanjut berdasarkan data tersebut diatas, dapat diketahui bahwa kasus *bullying* tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta yaitu sekitar 18.442 kasus per tahun, dibandingkan dengan wilayah lainnya di Indonesia. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai masalah *bullying* di wilayah tersebut.

Kasus-kasus *bullying* yang dialami remaja tersebut, tidak sesuai dengan amanat Undang Undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak dalam pasal 4 yang menyatakan, setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Dengan melihat gambaran kasus *bullying* yang terjadi serta ketidaksesuaiannya dengan undang-undang yang berlaku, maka penting untuk mengetahui lebih lanjut tentang apa yang dimaksud dengan *bullying*.

Bullying merupakan perilaku negatif yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam diri seseorang dan biasanya terjadi berulang-ulang ditandai dengan ketidakseimbangan antara pelaku dan korban (Solberg & Olweus, 2003). Sedangkan menurut Coloroso (dalam Puspitasari, 2015), *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Perilaku *bullying* tentu mempunyai dampak terhadap pelaku dan korbannya. Dampak perilaku *bullying* terhadap pelaku diantaranya, pelaku mengalami masalah kurangnya empati, perilaku abnormal dan perilaku hiperaktif, dimana beberapa hal tersebut sangat berkaitan dengan respon pelaku ketika dirinya terlibat dalam interaksi sosial di masyarakat (Skrzypiec *et al.* dalam Damayanti & Kurniawati, 2019). Lebih lanjut, pelaku *bullying* sering terlibat perkelahian, mengonsumsi alkohol serta melakukan tindakan pencurian (Priyatna, 2010). Sedangkan dampak yang dialami korban diantaranya, korban mengalami trauma dalam waktu yang singkat hingga dalam waktu yang cukup lama, korban juga mengalami masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baik lingkungan sosial maupun di sekolah, hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan tingkat prestasi serta putus sekolah (Modecki *et al.* dalam Damayanti & Kurniawati, 2019). Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja dengan sifat temprament atau sifat buruk yang dapat mengarah pada terbentuknya tingkah laku personalitasnya, remaja yang aktif dan impulsif lebih besar kemungkinan melakukan *bullying*, sedangkan remaja yang pasif dan pemalu sedikit kemungkinan melakukan *bullying* (Novianti dalam Jannatung, 2018). Selain itu, terdapat faktor internal lain yang menyebabkan remaja melakukan *bullying* yaitu regulasi emosi (Kowalski

dalam Risyana, 2019). Remaja melakukan *bullying* karena tidak mampu melakukan kontrol terhadap emosi mereka, dan umumnya mereka masih kurang tepat dalam menyelesaikan masalah emosional nya (Jenniver, 2008).

Regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) adalah kemampuan kontrol yang cukup besar atas emosi, menggunakan berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang individu miliki dan kapan mereka memilikinya. Menurut Gross dan John (2003) terdapat dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu dalam mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu dalam mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. Lebih lanjut, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* mengarah pada penurunan tingkat pengalaman emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Dimana, seseorang yang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini ia tidak memiliki konsekuensi merugikan bagi hubungan sosialnya, dan memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Sedangkan *expressive suppression* mengarah pada peningkatan emosi negatif dan menurunnya emosi positif, ketika seseorang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini, ia cenderung kurang menyukai hubungan sosial, menghindari hubungan yang akrab, serta memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang lain dan tidak memiliki kedekatan secara emosional dengan orang lain (Gross, 2014).

Untuk memperkuat fenomena dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan wawancara kepada dua subjek dengan hasil wawancara sebagai berikut: hasil wawancara dengan subjek (F), remaja berusia 15 tahun, diketahui bahwa ia melakukan *bullying* karena pelampiasan, di rumah F dimarahi oleh orangtua dan kakaknya, F juga mengaku dirinya mudah marah tetapi hanya dipendam sendiri dan tidak mempunyai teman untuk bercerita dikarenakan ia kurang menyukai interaksi sosial, sehingga pada saat ia sudah tidak sanggup lagi menahannya ia melampiaskan ke orang lain dengan menyakiti orang tersebut, memaki orang tersebut sampai menangis (F, komunikasi pribadi, 3 Juni 2021). Sedangkan hasil wawancara dengan subjek (Y) remaja berusia 19 tahun diketahui bahwa, dirinya tidak melakukan *bullying*, karena dapat meredakan emosi dengan cara melakukan hobinya yaitu menggambar. Menurut Y hal itu lebih baik daripada harus marah marah kepada orang lain. Y juga mengaku merupakan pribadi yang tidak suka memendam emosi negatifnya karena memiliki banyak teman untuk bercerita, ketika ada situasi yang memicu kemarahan, ia tidak langsung terpancing untuk melakukan hal yang menyakiti orang lain seperti memukul, mencubit, mendorong atau berkata kasar pada orang lain, ia lebih

memilih bercerita kepada teman temannya, mengambil pelajaran dari situasi-situasi tersebut dan mencoba memperbaiki hal yang salah (Y, komunikasi pribadi, 3 Juni 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua remaja tersebut diatas, dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa, remaja F yang berusia 15 tahun, melakukan *bullying* karena diduga menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression*, dimana F tidak mampu menemukan cara untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatifnya, serta tidak mampu mengekspresikan emosinya dan lebih sering memendam emosi negatifnya. Sedangkan remaja Y berusia 19 tahun tidak melakukan *bullying*, karena diduga menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dimana Y dapat menemukan cara untuk mengurangi emosi negatifnya, dapat menenangkan diri dalam suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, dan dapat mengekspresikan emosi negatifnya secara tepat dari pada memendam nya sendiri.

Kemampuan regulasi emosi berdampak langsung pada perilaku *bullying* (Elsadek & Abdady, 2020). Remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* cenderung tidak terlibat masalah *bullying*, sedangkan remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* cenderung terlibat masalah *bullying* (Wulandari & Hidayah, 2018). Lebih lanjut, regulasi emosi *expressive suppression* menunjukkan hubungan yang negatif dengan perilaku *bullying* pada remaja serta mengalami masalah dalam interaksi sosialnya, sedangkan regulasi emosi *cognitive reappraisal* menunjukkan hubungan yang positif dengan perilaku *bullying* dan kehidupan sosial remaja (Chervonsky & Hunt, 2018). Selain itu, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang paling efektif dalam mengubah respon pengalaman emosional agar tidak terjadi masalah sosial seperti *bullying*, dibandingkan dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* (Diponegoro dkk. 2019) Remaja dengan Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* lebih puas dengan kehidupannya, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik. Sedangkan remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dalam kehidupan sehari-harinya, akan cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan atau stress, ia lebih memilih untuk menutupi perasaan batinnya, sehingga kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi (Gross & John, 2003).

Remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* menyebabkan ia tidak melakukan *bullying*, karena mampu menemukan cara untuk meredakan emosi negatifnya, mampu menerima situasi yang menimbulkan emosi negatif, dan mampu menenangkan diri setelah merasakan emosi negatif yang berlebihan serta mampu mengekspresikan nya secara tepat, sehingga lebih tenang dan dapat memfokuskan pikiran-pikirannya yang mengganggu, seperti ketika

dijauhi oleh teman temannya ia tidak menjadikannya hal yang membuatnya marah, tetapi ia memilih untuk meningkatkan kemampuannya agar menjadi lebih baik, sehingga cenderung memiliki harga diri yang baik. Sedangkan remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* menyebabkan ia melakukan *bullying*, karena tidak mampu menemukan cara untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatifnya, tidak mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, serta tidak dapat menenangkan diri kembali dari emosi yang berlebihan dan, tidak mampu mengekspresikan emosinya secara tepat, serta lebih sering memendam emosi negatifnya, sehingga sulit untuk memperbaiki suasana hati dan emosinya. Seperti ketika direndahkan teman temannya ia akan memukul teman temannya tanpa berusaha menenangkan dirinya, yang menyebabkan ia mempunyai hubungan yang tidak baik dengan teman-temannya, sehingga ia kurang memiliki kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Wulandari & Hidayah, 2018) yang menunjukkan hubungan signifikan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada siswa SMA. Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Chervonsky & Hunt, 2018), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada siswa SMA. Kemudian pada tahun 2019, penelitian dilakukan oleh (Ningrum *et al.*, 2019) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan regulasi emosi *expressive suppression* dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja SMK.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu diatas, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang fenomena hubungan regulasi emosi yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja. Namun, belum terdapat penelitian sebelumnya yang meneliti topik tersebut pada remaja secara umum. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti akan meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja secara umum di wilayah DKI Jakarta. Dilakukannya penelitian di wilayah DKI Jakarta karena melihat berbagai data dan fenomena yang menunjukkan tingginya kasus *bullying* di wilayah tersebut. Diharapkan pula, dengan penelitian ini dapat menurunkan jumlah kasus *bullying* pada remaja, selain itu dengan adanya penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran remaja bahwa perilaku *bullying* berdampak langsung pada diri korban *bullying* dan pelaku *bullying*. Dampak yang dirasakan korban *bullying* termasuk trauma jangka panjang dan penurunan tingkat prestasi akademik. Sedangkan dampaknya pada pelaku *bullying* termasuk perilaku abnormal seperti mengonsumsi alkohol dan

terlibat tindak kriminalitas. Hal tersebut dapat menghambat perkembangan remaja, yang seharusnya pada masa remaja dapat mengembangkan berbagai *skill* dan kemampuan, guna mempersiapkan diri untuk masa dewasa.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta?

1.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta.
2. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta.

1.3.2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.3.3. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan dan sebagai sumber informasi bagi penelitian sejenis di masa yang akan datang.

1.3.4. Manfaat Praktis

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum tentang kasus *bullying* pada remaja sehingga dapat mencegah terjadinya masalah serupa di kemudian hari.

1.4. Kerangka Berpikir

Masa remaja adalah masa dimana mudah terpancing nya emosi, tetapi masih kurang dalam pengendaliannya sehingga sering terjadi berbagai penyimpangan perilaku, seperti tindakan yang bersifat melukai orang lain,

pertengkaran dan kekerasan serta kendali diri yang rendah. Lebih lanjut, remaja melakukan banyak penyimpangan disebabkan oleh konflik batin, sehingga untuk mengurangi konflik batinnya mereka melakukan tindakan-tindakan seperti melakukan penindasan terhadap pihak yang lebih lemah atau disebut juga perilaku *bullying*.

Bullying begitu marak terjadi di seluruh dunia, dan begitu pula di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya data yang menunjukkan maraknya kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia dan berdasarkan data, tingkat *bullying* tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta, dari data-data tersebut diketahui bahwa, dari tahun ke tahun selalu terjadi peningkatan terkait pengaduan kasus *bullying*.

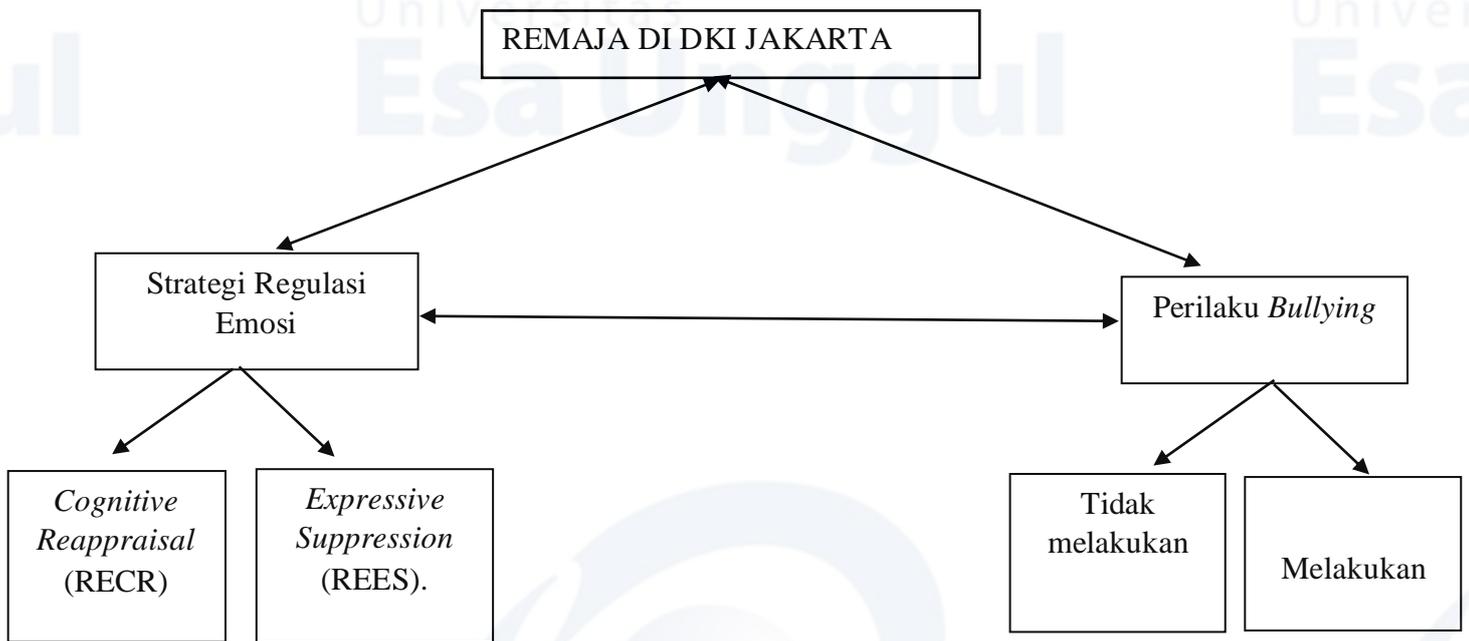
Dengan melihat maraknya kasus *bullying* yang terjadi, maka perlu mengetahui lebih lanjut tentang apa yang dimaksud dengan *bullying*. *Bullying* merupakan perbuatan intimidasi yang dilakukan oleh sekelompok orang yang kuat terhadap sekelompok orang yang lemah dengan tujuan menyakiti. Perilaku *bullying* berdampak pada pelaku dan juga pada korbannya. Dampak perilaku *bullying* terhadap pelaku yaitu menyebabkan, pelaku mengalami masalah empati yang kurang, pelaku sering terlibat perkelahian, mengonsumsi alkohol serta melakukan tindakan pencurian. Sedangkan dampak yang dialami korban yaitu, korban mengalami trauma untuk jangka pendek dan jangka panjang, korban juga mengalami masalah penyesuaian diri dengan lingkungan. Perilaku *bullying* yang dilakukan remaja terjadi terus-menerus karena remaja sedang berada dalam masa mencari jati diri. Dari pembahasan mengenai *bullying* di atas, dapat diketahui bahwa, kasus *bullying* banyak terjadi di kalangan remaja.

Remaja yang melakukan *bullying* berasal dari keluarga atau orangtua yang terlalu keras sehingga remaja terbiasa dengan suasana yang penuh ancaman. Faktor lain yang menyebabkan remaja melakukan *bullying* adalah faktor internal yang berkaitan dengan sifat temperamen atau sifat buruk dari remaja tersebut, yang dapat mengarah pada terbentuknya tingkah laku personal seperti tingkah laku remaja yang aktif dan impulsif lebih besar kemungkinan melakukan *bullying*, dari pada remaja yang pasif dan pemalu. Selain karena hal itu, terdapat faktor internal lain yang menyebabkan remaja melakukan *bullying* yaitu regulasi emosi. Remaja melakukan *bullying* karena tidak mampu melakukan kontrol terhadap emosi mereka, dan umumnya mereka masih kurang tepat dalam menyelesaikan masalah emosionalnya.

Regulasi emosi adalah kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan disekitar. Terdapat dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu dalam mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh

emosionalnya. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu dalam mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional.

Remaja dengan kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* menyebabkan ia tidak melakukan *bullying*, karena mampu menemukan cara untuk meredam emosi negatifnya, mampu menerima situasi yang menimbulkan emosi negatif, dan mampu menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan serta mampu mengekspresikan emosi negatifnya secara tepat, sehingga lebih tenang dan dapat memfokuskan pikiran-pikirannya yang mengganggu, seperti ketika dijauhi oleh teman temannya ia tidak menjadikannya hal yang membuatnya marah tetapi ia memilih untuk meningkatkan kemampuannya agar menjadi lebih baik. Sedangkan remaja dengan regulasi emosi *expressive suppression* menyebabkan ia melakukan *bullying*, karena tidak mampu menemukan cara untuk mengatur dan mengendalikan emosi negatifnya, tidak mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif serta tidak dapat menenangkan diri kembali dari emosi yang berlebihan dan tidak mampu mengekspresikan emosinya secara tepat dan cenderung memendam emosi negatifnya. Seperti ketika direndahkan teman temannya ia akan memukul teman temannya tanpa berusaha menenangkan dirinya.



Gambar 1. Bagan kerangka berpikir hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku bullying pada remaja di DKI Jakarta.