



Cendekia Sehat : Jurnal Penelitian Keperawatan



Hubungan antara regulasi emosi dengan bullying pada remaja siswa kelas VII di SMPN 1 Imogiri Yogyakarta

The relationship between emotion regulation and bullying on adolescent class VII students at SMP N 1 Imogiri Yogyakarta.

Nurul Hilaliyah¹, Ardhan Indra Darmawan², Suryati³
^{1,2,3}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 20 Januari 2024

Revised : 30 Januari 2024

Accepted: 8 Mei 2024

Available online: 31 Mei 2024

Keywords: *Emotion Regulation, Cognitive reappraisal, Expressive suppression; Bullying, Teenagers*

Kata kunci: Regulasi Emosi, Cognitive reappraisal, Expressive suppression; Bullying, Remaja.

Correspondence

Name: Nurul Hilaliyah

Phone: -

E-mail:

nurulhilaliyah4@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a time of "storms and pressure", namely a time when teenagers' emotional tensions increase which has an impact on social and emotional changes. Teenagers' inability to regulate emotions will have an impact on the emotional responses they choose. Bullying is a form of teenagers' inability to regulate emotions.

Objective: This study aims to determine the relationship between cognitive reappraisal emotion regulation strategies and expressive suppression emotion regulation strategies with bullying in adolescents at Middle School 1 Imogiri.

Method: This research uses a correlational quantitative research approach with a non-probability simple random sampling technique with a total of 90 teenagers.

Results: The results of statistical tests using Pearson Chi Square correlation, there is a relationship between cognitive reappraisal emotion regulation strategies and bullying showing $\text{sig} = 0.001$ ($p < 0.05$), $\text{rxy} = -0.908$ and test results of expressive suppression emotion regulation strategies with bullying showing $\text{sig} = 0.891$ ($p < 0.05$), $\text{rxy} = 0.015$, meaning the hypothesis is rejected, or there is no significant relationship.

Conclusion: Effective emotional regulation is one of the efforts to prevent bullying. Through the use of effective emotional regulation strategies, it is hoped that teenagers will be able to avoid bullying behavior.

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah masa mengalami "badai dan tekanan", yaitu masa dimana ketegangan emosi remaja meningkat yang berdampak pada perubahan sosial emosional. Ketidak mampuan remaja dalam meregulasi emosi akan berdampak pada respon emosi yang dipilih. Bullying menjadi salah satu bentuk ketidak mampuan remaja dalam meregulasi emosi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dan strategi regulasi emosi expressive suppression dengan bullying pada remaja di SMP Negeri 1 Imogiri.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel non probability simple random sampling dengan jumlah 90 orang remaja.

Hasil: Hasil uji statistik menggunakan korelasi pearson chi square, terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi cognitive reappraisal dengan bullying menunjukkan $\text{sig} = 0,001$ ($p < 0,05$), $\text{rxy} = -0,908$ dan hasil uji strategi regulasi emosi expressive suppression dengan bullying menunjukkan $\text{sig} = 0,891$ ($p < 0,05$), $\text{rxy} = 0,015$ yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan.

Simpulan: Regulasi emosi yang efektif menjadi salah satu upaya pencegahan bullying. Melalui penggunaan strategi regulasi emosi yang efektif diharapkan mampu menjadi bekal bagi remaja untuk menghindari perilaku bullying.

PENDAHULUAN

Bullying menjadi fenomena yang sampai saat ini marak terjadi di Indonesia. Layaknya gunung es, hanya sebagian kecil kasus bullying yang terkuak dan terdeteksi sedang masih banyak kasus lainnya yang tidak diketahui bahkan dianggap normal. Data hasil riset Programme for International Student Assessment (PISA) pada tahun 2018, menyatakan sebanyak 41,1 persen murid Indonesia mengaku pernah mengalami kejadian bullying. Angka tersebut menempatkan Indonesia pada peringkat ke-5 tertinggi dari 78 negara yang tergabung dalam organization for economic co-operation and development (OECD) yang hanya sebesar 22.7 persen (OECD, 2019).

Bullying dapat terjadi dimanapun salah satunya sekolah. Fenomena bullying telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah. Praktik bullying bisa terjadi diberbagai tingkat sekolah baik SD, SMP, SMA bahkan Perguruan Tinggi (Putri, 2022). Retno Listyarti, Ketua Dewan Pakar Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), menyebutkan dalam rentang waktu Januari hingga September 2023 tercatat 23 kasus bullying yang terjadi di satuan pendidikan. Dari 23 kasus tersebut, 50 persen terjadi di jenjang SMP, 23 persen di jenjang SD dan 13,5 persen di jenjang SMK.

Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar yang dibuktikan dengan jumlah sekolah di Yogyakarta yang tidak pernah turun drastis. Di sisi lain Yogyakarta yang diberi predikat sebagai kota pelajar juga tidak terlepas dari kenakalan remaja, Di Yogyakarta kasus perundungan tidak bisa dikatakan sedikit (Widopuspito and Sutarman, 2023). Dikutip dari Direktur UNICEF Perwakilan Pulau Jawa, Arie Rukmantara mengatakan, kasus perundungan masih terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Bahkan, angkanya mencapai 21 persen yang terjadi pada anak berumur 13 hingga 17 tahun (Ayuningtyas, 2018). Salah satu kasus yang terjadi pada akhir tahun 2019 di kecamatan imogiri yang menyebabkan satu korban tewas karna diserang oleh sekelompok remaja. Hal tersebut tidak terlepas dari proses perkembangan emosi remaja (Suryana et al., 2022).

Menurut Aulina tujuan dari perilaku bullying ini yaitu untuk mendapatkan sesuatu dan perilaku bullying sering dianggap sebagai masalah social yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi perilaku bullying yaitu kecemasan, faktor harga diri, faktor regulasi emosi dan faktor dukungan sosial (Denpasar, 2023). Berdasarkan beberapa faktor tersebut peneliti tertarik menilik lebih jauh mengenai regulasi emosi, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying Hal ini sesuai dengan penelitian Prasetio, dkk. (2021) yang menilai hubungan regulasi emosi pada anak SMA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan bullying. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah bullying. Pada penelitian lain yang dilakukan Nur (2019), mengenai harga diri menjadi salah satu faktor kecendrungan perilaku bullying, namun menariknya juga ditemukan bahwa ada peran regulasi emosi terhadap tingkat harga diri sehingga terjadi perilaku bullying.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 29 September 2023 pada guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 01 Imogiri menyebutkan bahwa masih ada siswa yang memanggil temannya dengan nama orang tua atau nama julukan lain, menjauhi teman karna suatu hal, menatap sinis teman yang tidak disukai dan beberapa hal lain yang tidak diketahui oleh guru. Selanjutnya hasil wawancara dengan 10 siswa kelas VII, 7 dari 10 menyatakan ketika kesal sering kasi tanpa sadar berkata kasar kepada teman, pernah dijahili

dengan ditarik kursi ketika ingin duduk. Penulis menduga kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan terhadap bullying. Disamping itu, saat ini semakin marak kasus bullying pada remaja di lingkungan sekolah salah satunya jenjang SMP. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti dengan subjek penelitiannya adalah remaja siswa SMP tepatnya di SMP Negeri 01 Imogiri.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dan rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah cross-sectional, yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variable independen dan variabel dependen dinilai secara simultan pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 01 Imogiri yang berjumlah 225 siswa remaja usia 12-13 tahun. Besar sampel pada penelitian ini adalah 74 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Penelitian dilaksanakan pada 05-07 November 2023. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner *bullying* dan *Emotion regulation questionnaire for children and adolescents* (ERQ-CA). Penelitian ini dilakukan uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat etik No.2.05/KEPK/SSG/II/2024.

HASIL

Pada penelitian ini dilakukan analisis univariat untuk mengetahui karakteristik umum responden penelitian. Responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas VII di SMP negeri 01 Imogiri yang berjumlah 90 orang. Adapun karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin di SMP Negeri 1 Imogiri

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
12 Tahun	29	32,2%
13 Tahun	59	65,6%
14 Tahun	2	2,2%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	42	46,7%
Perempuan	48	53,3%
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun dengan jumlah 59 siswa (65,6%), berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 48 siswa (53,3%).

Hasil uji bivariat hubungan antara regulasi emosi dengan bullying siswa disajikan menggunakan tabulasi silang berikut:

Tabel 2. Tabulasi silang antara regulasi emosi expressive suppression dengan bullying siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Imogiri Yogyakarta

Regulasi Emosi: Expressive Suppression	Bullying				Nilai p	Nilai r
	Tidak Perilaku		Perilaku			
	n	%	n	%		
Tinggi	59	76,5	8	72	0,015	0,891
Rendah	20	23,5	3	28		
	79	100	11	100		

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat 79 siswa yang tidak berperilaku bullying dengan kemampuan regulasi emosi expressive suppression yang tinggi sebanyak 59 (76,5%) siswa dan kemampuan regulasi emosi expressive suppression yang rendah sebanyak 20 (23,5%) siswa. Terdapat 11 siswa yang berperilaku bullying dengan kemampuan regulasi emosi expressive suppression yang tinggi sebanyak 8 (72%) siswa dan kemampuan regulasi emosi expressive suppression yang rendah sebanyak 3 (28%) siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *pearson chi square* menunjukkan nilai sig = 0,625 ($p < 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi expressive suppression dengan perilaku bullying pada remaja di SMP Negeri 1 Imogiri, atau dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,150 menunjukkan bentuk hubungan positif yang berarti, jika remaja efektif menggunakan strategi regulasi emosi expressive suppression maka mereka tetap melakukan bullying.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai regulasi emosi expressive suppression yang dilakukan oleh Intishar dan Nugrahawati (2023), bahwa semakin tinggi expressive suppression maka semakin tinggi perilaku cyberbullying pada pengguna media sosial. Hal ini juga diperkuat dengan teori dari Gross and Thompson (2007), yang mengemukakan bahwa strategi expressive suppression merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengurangi atau menghambat ekspresi emosi yang memuncak, ketika sudah berada dalam keadaan penuh emosional, dan cenderung merespon emosi menjadi perilaku. Sehingga remaja yang menggunakan strategi ini, mereka cenderung memendam emosi baik emosi positif maupun emosi negatif (kemarahan atau kesedihan) untuk menguranginya. Pada masa remaja, mereka cenderung mengikuti perilaku temannya. Teman adalah tolak ukur bagaimana mereka berperilaku, perilaku yang dilakukan temannya cenderung diikuti, walaupun mereka tahu bahwa hal itu tidak baik, seperti melakukan tindakan bullying. Hal ini

sejalan dengan penelitian Topcu (2021), yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan negatif antara strategi regulasi emosi expressive suppression dengan perilaku bullying.

Remaja yang menggunakan strategi ini secara efektif, idealnya akan melakukan bullying, namun dalam penelitian ini banyak diantara siswa yang tidak melakukan bullying. Hal ini diduga karena, mereka memendam emosinya hanya sebagai bentuk penghindaran terhadap emosi tersebut terutama emosi negatif, selain itu karena remaja yang sering memendam emosinya cenderung lebih pasif, dan tidak ingin terlibat masalah social sehingga perilaku yang muncul adalah memilih aman, tidak ingin terlibat masalah (Herlidanara, 2023).

Strategi cognitive reappraisal merupakan strategi yang berfokus pada cara berpikir individu tentang situasi yang berpotensi memunculkan emosi, sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sehingga remaja yang menggunakan strategi ini dengan efektif, mampu mengekspresikan emosinya, serta mampu menerima situasi yang penuh dengan tekanan. Remaja yang demikian, idealnya tidak melakukan bullying (Gross and Thompson, 2007). Namun, dalam penelitian ini terdapat remaja yang tetap melakukan bullying. Hal ini diduga karena dalam penelitian ini subjek umumnya berusia remaja. Dimana remaja mengalami masa pencarian jati diri dengan melakukan bullying sebagai upaya untuk menemukan jati diri tersebut, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan orang-orang di lingkungannya (Nurwahidah, Sitasari and Kristiyani, 2021).

Pendapat tersebut juga sejalan dengan pendapat Ningrum, dkk (2019), yang menyebutkan pada masa remaja, mereka rentan melakukan konformitas terhadap teman sebaya, serta mengalami krisis psikososial. Dimana pada masa ini mereka membutuhkan pengakuan atau kebutuhan diterima dalam lingkungannya. Adanya kebutuhan untuk diterima di lingkungan sosial, remaja rela melakukan apa saja agar sesuai dengan lingkungannya, termasuk melakukan bullying (Ningrum, Matulesy and Rini, 2019).

Penelitian serupa yang dilakukan Chervonsky dan Hunt (2019), mengungkapkan bahwa strategi regulasi emosi cognitive reappraisal tidak memainkan peran utama dalam hal fungsi interpersonal remaja yang terkait dengan perilaku bullying mereka. Walaupun dengan menggunakan strategi cognitive reappraisal remaja mampu mempengaruhi emosi terutama emosi negatifnya, seperti kemarahan atau kesedihan menjadi lebih positif dan menyenangkan, dengan timbulnya perasaan yang lebih tenang ketika dalam suasana atau kondisi yang penuh tekanan, hal itu tidak membuat mereka terhindar dari melakukan perilaku negatif atau perilaku bullying karena faktor regulasi emosi bukan satu-satunya hal yang menyebabkan mereka tidak melakukan bullying.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan bullying siswa kelas VII di SMPN 01 Imogiri Bantul Yogyakarta. Saran dari penelitian ini adalah perlunya

tindakan atau intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa SMP. Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama disarankan melakukan penelitian eksperimental sebagai kelanjutan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation , mental health , and social wellbeing in a young adolescent sample : a concurrent and longitudinal investigation. *Social Psychology of Education*, 19(2), 270– 282.
- Denpasar, D.I.K. (2023) ‘Faktor Determinan Perilaku Bullying Pada Siswa Smp Determinant Factors Of Bullying Behavior In Junior High School Students In Denpasar City Pendahuluan Masa remaja atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa merupakan waktu bagi individu menuntut ilmu’, 11(3), pp. 601–610. OECD (2019) PISA 2018 Results. What school life means for students’ lives., OECD Publishing. Available at: https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf.
- Gross, J.J. and Thompson, R. (2007) ‘Handbook of emotion regulation’, *Emotion regulation: Conceptual foundations*, pp. 3–26.
- Herlidanara, A.J. (2023) ‘Perilaku Bullying Remaja : Bagaimana Peran Regulasi Emosi ?’.
- Intishar, A.R. and Nugrahawati, E.N. (2023) ‘Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Cyberbullying pada Pengguna Media Sosial’, *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), pp. 140–147. Available at: <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i1.5164>.
- Nur, F. (2019) ‘Pengaruh Harga Diri Terhadap Bullying di Moderatori oleh Regulasi Emosi’.
- Ningrum, R.E.C., Matulessy, A. and Rini, R.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), p. 124. Available at: <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1669>.
- Nurwahidah, Sitasari, N.W. and Kristiyani, V. (2021) ‘Hubungan antara strategi regulasi emosi dengan perilaku bullying pada remaja di DKI Jakarta’, *JCA Psikologi*, 2, pp. 68–80.
- Prasetio, N., Daud, M. and Hamid, A.N. (2021) ‘Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Makassar’, *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), pp. 144–154. Available at: <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>.
- Putri, E.D. (2022) ‘Kasus Bullying di Lingkungan Sekolah : Dampak Serta Penanganannya’, *Keguruan: Jurnal Penelitian, Pemikiran dan Pengabdian*, 10, pp. 24–30
- Putri, N.R. et al. (2022) *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Get Press. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=60Z9EAAAQBAJ>.
- Rubiani, A. and Sembiring, S. (2018) ‘Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan’, *JURNAL DIVERSITA*, 4, p. 99. Available at: <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>.
- Suryana, E. et al. (2022) ‘Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan’, *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), pp. 1917–1928. 5 Available at: <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Widopuspito, A. and Sutarman, S. (2023) ‘Penanggulangan Tindakan Perundungan Peserta Didik Dalam Perspektif Islam Di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta’, *Al- Manar*, 12(1), pp. 38–46. Available at: <https://doi.org/10.36668/jal.v12i1.381>.