REGULASI EMOSI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMA MUHAMMADIYAH 2 PALEMBANG

Nanda Diti Ellisyani

Kiki Cahaya Setiawan

Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

nandaditiellisyani@gmail.com

cahayasetiawankiki@yahoo.co.id

ABSTRACT

Bullying is an act that violates the strength and power that is harmful to others both physically and psychologically so that victims feel under pressure and tend to be helpless. Teens tend to have volatile emotions. In his teens, so that one can avoid anti-social behavior, the ability to manage emotions is also called the regulation emosi. Tujuan this study was to determine the shape, the impact of, and factors affecting the regulation of emotions in victims of bullying in SMA Muhammadiyah 2 Palembang who can adapt to the events they experienced bullying, and bullying they experienced wisdom.

The subjects in this study were five teenagers aged between 16-18 years of age when being bullied and domiciled in Palembang. This study used a qualitative approach, whereas the method used is descriptive. A qualitative approach with descriptive method aims to help readers find out what happens in the environment under observation, is balanced by the analysis and interpretation of emotion regulation on the victims of bullying.

The results of this study showed some of the themes in emotion regulation in young victims of bullying. As for the theme, namely how the victim to adjust to the bullying she experienced among others: (1) Strategies to emotion regulation is the belief the individual to be able to solve a problem, such as playing games, give istighfar, and focusing on the study, (2) Engaging in goal directed behavior is the individual's ability to be unaffected by negative emotions felt, and not run away from permasalahannya. Korban chose to focus on his studies as a way to resolve the problem, (3) control of emotional responses that an individual's ability to be able to control the emotions, the victim was able locates and recognizes that the origin of the trouble not only from themselves, (4) Acceptance of emotional response that is the ability of individuals to receive an event that led to negative emotions, the victim is quite capable of limiting the effects of bullying that is not too far reach of their lives, and assume that the impact of bullying they experienced only be felt in the short term.

Keywords: *Emotion Regulation, Bullying, Teen*

ABSTRAK

Bullying merupakan tindakan yang menyalahi kekuatan dan kekuasaan yang bersifat merugikan orang lain baik secara fisik maupun psikis sehingga korban merasa di bawah tekanan dan cenderung tidak berdaya. Remaja cenderung memiliki emosi yang bergejolak. Di usia remaja, agar seseorang dapat terhindar dari perilaku-perilaku anti sosial, maka diperlukan kemampuan untuk mengelola emosi yang disebut juga dengan regulasi emosi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk, dampak, dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada korban

bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang mampu menyesuaikan diri terhadap peristiwa *bullying* yang mereka alami, serta hikmah *bullying* yang mereka alami.

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah lima remaja berusia antara 16-18 tahun saat menjadi korban *bullying* dan berdomisili di wilayah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan metode yang digunakan adalah deskriptif. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif ini bertujuan untuk membantu pembaca mengetahui apa yang terjadi di lingkungan di bawah pengamatan, diseimbangkan oleh analisis dan interpretasi mengenai regulasi emosi pada korban *bullying*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan beberapa tema dalam regulasi emosi pada remaja korban *bullying*. Adapun tema tersebut yaitu cara korban untuk menyesuaikan diri terhadap *bullying* yang dialaminya antara lain: (1) *Strategies to emotion regulation* yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, seperti bermain game, mengucapkan istighfar, dan memfokuskan diri pada studi, (2) *Engaging in goal directed behavior* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, serta tidak lari dari permasalahannya. Korban memilih untuk fokus pada studinya sebagai salah satu cara menyelesaikan permasalahannya, (3) *Control emotional responses* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi, korban mampu menempatkan dan mengakui bahwa asal usul kesulitan tidak hanya berasal dari diri mereka sendiri, (4) *Acceptance of emotional response* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif, korban cukup mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka, dan menganggap bahwa dampak *bullying* yang dialaminya ini hanya dirasakan dalam jangka pendek.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Bullying*, *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 diharapkan mampu melaksanakan program bimbingan, pengajaran dan latihan dalam rangka membantu peserta didik agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut masalah sosial, emosional, maupun spiritual.

Sekolah Menengah Atas sebagai lembaga pendidikan dan sarana untuk menambah ilmu, wawasan serta menciptakan lingkungan pembelajaran bagi siswa-siswinya dan guru sebagai pembimbing, fasilitator, dan pengelola proses belajar untuk menyiapkan siswa-siswinya menjadi penerus bangsa. Untuk menciptakan suasana sekolah yang baik dan

proses mengajar yang kondusif sekolah harus memiliki peraturan dan pengawasan yang konsisten. Kelalaian dalam menegakkan aturan dan pengawasan yang kurang konsisten akan menimbulkan masalah. Berbagai macam permasalahan yang terjadi di sekolah di antaranya adalah bermain di dalam kelas, bolos sekolah, sampai dengan tawuran.

Setiap SMA memiliki ciri khas tersendiri walaupun SMA tersebut berada pada suatu wilayah atau lingkungan dengan populasi yang sama. Begitu juga dengan SMA Muhammadiyah 2 Palembang, yang merupakan salah satu SMA swasta yang berbasis islami, yang mempunyai visi dan misi untuk memperkokoh dalam Imtaq, terpuji dalam akhlak, unggul dalam ilmu dan budaya islami, dan untuk menanamkan keimanan, menumbuhkan semangat disiplin serta meningkatkan mutu lulusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

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. Dalam sialm, penganiayaan termasuk perbuatan yang tidak terpuji, apalagi penganiayaan terhadap manusia.

Data yang dirilis Pusat Data dan Informasi, Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA), menyebutkan bahwa angka kekerasan pada tahun 2011 menunjukkan kenaikan yang cukup signifikan sekaligus mengkhawatirkan. Hal ini disebabkan karena adanya peningkatan laporan atau pengaduan yang diterima oleh Divisi Pengaduan dan Advokasi Komnas PA.

Tabel 1

Informasi Jumlah Pengaduan Kekerasan Fisik dan Psikis pada Anak dari Komisi Nasional Perlindungan Anak

Tahun	Jumlah Pengaduan
2011	2.386
2010	1.234
2009	1.998
2008	1.826
2007	1.510

(Sumber : <http://edukasi.kompas.com>, Maret 2015)

Dari jumlah pengaduan kekerasan yang ditetapkan Komnas PA yang masuk, yakni kekerasan fisik dan psikis terhitung sepanjang 2007-2011, diketahui bahwa jumlah peningkatan pengaduan kekerasan fisik dan psikis pada anak mengalami peningkatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Januari 2015 di SMA Muhammadiyah 2 Palembang menyatakan bahwa lokasi tersebut terdapat fenomena korban *bullying* pada remaja. Seperti yang terjadi pada D (16) sering diolok-olok dan dipermalikan teman sekelasnya, T (16) dan MI (16), SMA Muhammadiyah 2 Palembang, sering digosipi dan dijauhi oleh teman-teman di kelasnya. K (17) siswa SMA Muhammadiyah 2 Palembang, sering dikucilkan dan diolok-olok

teman sekelasnya dan S (17) SMA Muhammadiyah 2 Palembang, sering ditendang dan dipukul di kelasnya.

Adapun beberapa contoh kasus lain di luar SMA Muhammadiyah 2 Palembang yang menjadi korban *bullying* di lingkungan sekolah seperti, LA seorang siswi SMA Budi Luhur Yogyakarta, dianiaya dengan cara-cara di luar perikemanusiaan karena memamerkan foto tato Hello Kitty di BlackBerry Messenger. Kasus tewasnya Amiari, seorang pelajar SMK Telenika Palembang. Selain itu kegiatan seperti MOS (Masa Orientasi Siswa) yang dilakukan oleh para senior di sekolah juga merupakan bentuk penindasan yang tidak disadari.

Pada kasus *bullying* di atas, korban *bullying* mengalami masalah fisik maupun psikologis. Individu yang menjadi korban *bullying* akan mengalami masalah kesehatan seperti merasa tertekan, trauma, luka fisik, depresi dan ketakutan. Tanda-tanda *bullying* sering kali terkait dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korbannya, terdapat keinginan untuk melukai dan terjadi secara berulang-ulang, dan terdapat ancaman dan teror.

Korban *bullying* memiliki penyesuaian sosial yang buruk, hal ini menyebabkan korban merasa takut ke sekolah sehingga menimbulkan dampak yang berkepanjangan seperti depresi, minder, malu dan ingin menyendiri, sering sakit tiba-tiba, misalnya sakit perut atau pusing, merasa terisolasi dari pergaulan, prestasi akademik merosot, ketakutan, bahkan bisa menyebabkan keinginan untuk mengakhiri hidup.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 April 2015 kepada seorang guru SMA Muhammadiyah 2 Palembang berinisial UM, berdasarkan hasil wawancara yang menyatakan bahwa : *“Menurut saya mengenai tindak kekerasan atau perilaku bullying yang terjadi di sekolah, yaitu saya kira KBM (Kondisi belajar Mengajar) tidak berjalan dengan baik ya,*

sehingga ada peluang untuk melakukan hal-hal yang seperti tindak kekerasan berkelahi dan lain sebagainya tetapi kalau kondisi KBM itu kondusif tidak ada peluang untuk itu.” (UM)

Selain dari adanya masalah yang disebabkan faktor KBM (Kondisi Belajar Mengajar) di sekolah, banyak faktor yang menjadi masalah bagi remaja. Sifat emosional remaja juga menjadikannya menghadapi banyak masalah, sehingga seringkali muncul masalah baru yaitu perilaku anti sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa di balik banyaknya dampak negatif yang timbul karena menjadi korban *bullying*, ternyata masih banyak remaja yang mampu bertahan dan berjuang untuk tidak pasrah begitu saja saat menjadi korban *bullying*.

Sesuai dengan temuan hasil wawancara awal, bahwa masih ada remaja yang mampu bertahan untuk berjuang melawan dampak *bullying*. Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 April 2015. Sebagaimana hal yang diungkap oleh korban *bullying* berinisial D, yaitu: *“Ketika digosipin itu cuek bae, Diem bae mbak, dak dideketi mereka, cari kawan yang lain.”*(D) Berdasarkan petikan wawancara di atas sebagaimana yang diungkapkan, D mampu meregulasi emosinya dengan cara memonitor emosinya yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya dan membuat *strategies* yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah.

Regulasi emosi juga mempunyai kemampuan untuk menerima suatu respon emosi (*Acceptance of emotional response*) yaitu merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek berinisial T, yaitu : *“Yo sering digosipi, diomongi yang idak-idak cak itu nah. Pas digosipin diem be jadike pelajaran, jadi biso nentuke mano teman yang*

baik mano teman yang nakal, terus sebagai motivasi untuk jalani edop.” (T)

Regulasi emosi juga memberikan kemampuan untuk *Engaging in goal directed behavior* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek berinisial MI, yaitu : *“Saya sebagai ketua kelas udah agak capek, karena sudah di diemin malah nambah ribut dan saat disuruh masuk ada beberapa temen yang tidak mau masuk kelas, tapi aku malah diejek bahkan kadang dijauhi. Sudah dua kali saya mau berhenti jadi ketua kelas, tetapi tidak diizinkan wali kelas. Mungkin aku udah dipercaya dan aku jadi tambah semangat.”* (MI)

Selain itu korban *bullying* juga mampu mengevaluasi dan memodifikasi emosinya yaitu kemampuan untuk memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam *putus asa*, cemas dan marah. Sebagaimana yang diungkapkan oleh korban *bullying* berinisial K, yaitu : *“yang pertama ketika baru pertama pindah sekolah atau pertama masuk ke dalam suatu tempat kita harus menyesuaikan bagaimana cara penampilan mereka, bagaimana cara berbicara mereka, bagaimana cara kehidupan mereka. Kalau sekiranya saya sudah pantas baru saya masuk.”* (K)

Regulasi emosi juga memberikan kemampuan untuk *control emotional responses* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan mampu memodifikasi emosinya yaitu Kemampuan yang membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya, sebagaimana yang diungkapkan oleh korban *bullying* berinisial S, yaitu : *“Yang membuat S mampu mengontrol emosi, karna faktor teman dan ingat kedua orang tua mbak”*(S)

Beberapa subyek menyikapinya dengan cuek saat perilaku *bullying* terjadi dan mampu mengelola emosinya. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi perlu dilakukan agar seseorang dapat terhindar dari perilaku-

perilaku antisosial, terutama bagi remaja yang sedang mengalami konflik yang beragam dan kompleks. Kemampuan mengelola emosi ini disebut juga dengan regulasi emosi.

Landasan Teori

Definisi Regulasi emosi

Menurut Reivich dan Shatte, regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tenang di bawah tekanan. Lebih Lanjut Reivich dan Shatte, mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan Regulasi emosi yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*) individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada.

Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Thompson, membagi aspek-aspek regulasi emosi yang terdiri dari tiga macam, yaitu:

- a. Kemampuan memonitor emosi (*emotions monitoring*) yaitu kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
- b. Kemampuan mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*) yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.
- c. Kemampuan memodifikasi emosi (*emotions modification*) yaitu kemampuan individu untuk meruba emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. Faktor-faktor tersebut adalah:

- a. Usia
Menurut tugas perkembangannya usia remaja memiliki kemampuan kognitif dapat melakukan penalaran analogis dan berpikir kreatif, sehingga mampu membedakan mana yang baik dan mana yang buruk.
- b. Kognitif
Bentuk informasi yang didapat mampu mengubah persepsi yang dimiliki, sehingga cara berpikir berubah menjadi positif ketika mendapatkan informasi yang benar.
- c. Hubungan sosial khususnya teman dan keluarga
Teman sebaya penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi pada konteks di luar rumah dan keluarga dalam konteks di dalam rumah.
- d. Budaya
Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

Definisi Bullying

Olweus mengartikan *bullying* sebagai suatu perilaku agresif yang diniatkan untuk menjahati atau membuat individu merasa kesusahan, terjadi berulang kali dari waktu ke waktu dan berlangsung dalam hubungan yang tidak terdapat keseimbangan kekuasaan atau kekuatan di dalamnya.

Aspek-Aspek Bullying

Rigby, mengemukakan empat aspek *bullying* antara lain yaitu :

- a. Bentuk fisik yaitu menendang, memukul, dan menganiaya orang yang dirasa mudah dikalahkan dan lemah secara fisik.
- b. Bentuk verbal yaitu menghina, menggossip, dan memberi nama ejekan pada korbannya.
- c. Bentuk isyarat tubuh yaitu mengancam dengan gerakan dan gertakkan.
- d. Bentuk berkelompok yaitu membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mengucilkan seseorang.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Bullying

Susan dkk, menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu :

- a. Faktor individu

Terdapat dua kelompok individu yang terlibat secara langsung dalam peristiwa *bullying*, yaitu pembuli dan korban *bullying*. Kedua kelompok ini merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku *bullying*. Ciri kepribadian dan sikap seseorang individu mungkin menjadi penyebab suatu perilaku *bullying*.
- 1) Pembuli (*bullies*)

Pembuli cenderung menganggap dirinya senantiasa diancam dan berada dalam bahaya. Pembuli ini biasanya bertindak menyerang sebelum diserang. Ini merupakan bentuk pembenaran dan dukungan terhadap tingkah laku agresif yang telah dilakukannya. Biasanya, pembuli memiliki kekuatan secara fisik dengan penghargaan diri yang baik dan berkembang.
- 2) Korban *bullying* (*victims*)

Korban *bullying* ialah seseorang yang menjadi sasaran bagi berbagai tingkah laku agresif. Dengan kata lain, korban *bullying* ialah orang yang dibuli atau sasaran pembuli.

Berdasarkan latar belakang masalah dan landasan teori di atas, kerangka alur penelitian divisualisasikan dalam bentuk bagan sebagai berikut :

Bagan 1 Kerangka Berfikir

Ket : Terjadinya regulasi emosi pada korban *bullying*

Metodologi

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. Artinya data yang dikumpulkan bukan berupa angka, melainkan data tersebut berasal dari masalah wawancara, observasi serta dokumentasi.

Menurut Denzin dan Lincoln, 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 yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 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.

Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, dengan subjek berjumlah 5 orang, yaitu D, T, MI dari kelas X (sepuluh), K dan S dari kelas XI (sebelas) dan subjek sekunder berjumlah 5 (lima) orang,

meliputi guru BK dan guru pembimbing di SMA Muhammadiyah 2 Palembang dan 3 orang teman sebaya yaitu 2 (dua) orang dari kelas X (sepuluh) dan 1 (satu) orang dari kelas XI (sebelas). Jadi jumlah keseluruhan subjek berjumlah 10 (sepuluh) orang.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah dengan cara sebagai berikut : 1) Observasi, menurut John W. Creswell, menyatakan observasi sebagai sebuah proses penggalian data yang dilakukan langsung oleh peneliti sendiri (bukan oleh asisten peneliti atau oleh orang lain) dengan cara melakukan pengamatan mendetail terhadap manusia sebagai objek observasi dan lingkungannya dalam kanvas riset. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi tidak berstruktur. Observasi tidak berstruktur ialah observasi yang dilakukan secara acak dan multidimensi sehingga tidak memerlukan penjadwalan yang tetap. 2) Wawancara, adalah suatu metode penelitian yang meliputi pengumpulan data melalui interaksi verbal secara langsung antara pewawancara dan responden. Selain interaksi verbal kemampuan menangkap isyarat nonverbal juga sangat diperlukan ketika melakukan wawancara. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu dalam melakukan wawancara, pengumpul data telah menyiapkan instrument penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif. 3) Dokumentasi, merupakan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Data dokumentasi yang akan digunakan adalah berupa hasil foto, kartu

pelajar, maupun recorder kegiatan baik ketika wawancara maupun ketika observasi.

Metode Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan bekerja pada data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Miles dan Huberman menyebutkan bahwa aktivitas dalam analisis data mencakup *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

1. *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan.

2. *Data Display* (Penyajian Data)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Dengan melakukan penyajian data, akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

3. *Conclusion Drawing/Verification*

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan pembuktian (*verification*). Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-

bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Dengan demikian, kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti yang dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti berada di lapangan.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas tentang regulasi emosi pada korban *bullying*, sebagian besar subjek menceritakan bahwa mereka mengetahui beberapa bentuk *bullying* dan mengalami perilaku *bullying* tersebut. Menurut Fitria, bentuk *bullying* secara garis besar dibedakan menjadi tiga, yaitu:

- a. *Bullying* fisik, *bullying* seperti ini bertujuan menyakiti tubuh seseorang. Misalnya: memukul, menendang, mendorong, menampar, menjahili, dan sebagainya.
- b. *Bullying* verbal, artinya menyakiti dengan ucapan. misalnya pemalakan, pemerasan, mengancam, menghasut, berkata jorok pada korban, mengejek, menggossip, membentak dan sebagainya.
- c. *Bullying* psikis, *bullying* seperti ini menyakiti korban secara psikis misalnya mengucilkan, mengintimidasi, mengabaikan, menatap dengan muka mengancam, menakuti, dan sebagainya.

Subjek juga mengalami *bullying* sejak di SMP dan ketika bersekolah di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, yang menyebabkan subjek menjadi korban *bullying* karena pelaku tidak ingin tersaingi, kemampuan yang dimiliki subjek lebih dari pelaku *bullying*, memiliki penampilan yang biasa.

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 bisa 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.

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 menaikkan derajatnya. Menurut Shumsky, mereka yang penyesuaian emosinya baik dapat memperhitungkan tujuan-tujuan serta lingkungan di dalam menilai berbagai tindakan-tindakan moral. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

1. Tema-tema *bullying*
  - a. Korban *bullying* merupakan remaja yang pendiam atau memiliki kemampuan interpersonal yang rendah.
  - b. Pelaku *bullying* merupakan teman sekelas yang memiliki akses langsung dengan korban.
  - c. Bentuk *bullying* yang dialami oleh korban antara lain: *bullying* psikologis (dijauhi dan dikucilkan), *bullying* fisik (ditendang, didorong, dan dipukul), dan *bullying* verbal (disebut “bau”, “jerawat” dan “kecil” serta nama orangtua dijadikan bahan olokan).
  - d. Dampak yang dialami oleh korban *bullying* antara lain dampak secara: psikologis (marah, kesal, tertekan, terintimidasi, dan 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, nilai ulangan korban turun).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi terhadap korban *bullying*

a. Faktor pendukung

Faktor yang mendukung regulasi emosi korban *bullying* antara lain:

- 1) Keinginan dari dalam diri korban untuk membanggakan keluarga.
- 2) Kesadaran korban untuk fokus pada sekolah agar dapat lulus dengan baik.
- 3) Keyakinan dalam diri korban bahwa Allah tidak memandang kelebihan maupun kelemahan hambaNya.
- 4) Keinginan dari dalam diri korban untuk tidak merepotkan keluarganya.
- 5) Keberadaan dan dukungan dari keluarga dan orang-orang di sekitar korban yang memberi dukungan korban *bullying* untuk terus berjuang.

b. Faktor penghambat

Faktor yang menghambat regulasi emosi korban *bullying* antara lain:

- 1) Karakteristik korban yang cenderung temperamental dan sulit bergaul.
- 2) Korban takut mendapat sanksi dari pihak sekolah.
- 3) Korban kurang membuka diri pada orang lain dan malas bersosialisasi.
- 4) Korban merasa kalah secara fisik maupun jumlah dari pelaku.
- 5) Kurangnya kepedulian dari teman sekelas korban untuk membantu korban mencegah *bullying* terjadi.
- 6) Sekolah kurang mendukung penanganan terhadap permasalahan *bullying*.

3. Regulasi emosi terhadap korban *bullying*

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Strategies to emotion regulation yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat

menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan. Seperti bermain *game*, mengucapkan istighfar, dan memfokuskan diri pada studinya agar bisa lulus dengan baik dan dapat membanggakan keluarganya.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Engaging in goal directed behavior yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik. Korban *bullying* memilih untuk melakukan hal-hal positif, seperti fokus pada studinya, sebagai salah satu cara menyelesaikan permasalahannya. Setelah korban mengalihkan perhatian pada hal lain, korban merasa emosi-emosi negatif yang semula dirasakannya menghilang.

c. *Control emotional responses (impulse)*

Control emotional responses yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan. korban tidak menyalahkan diri mereka sepenuhnya, mereka juga menyadari bahwa pelaku dan lingkungan sekitar mereka turut memiliki andil. Di sisi lain, korban juga belajar untuk menahan emosinya karena mempertimbangkan dampak yang lebih buruk kalau dia membalas perlakuan pelaku.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Acceptance of emotional response yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Sekalipun korban mengalami penindasan di sekolah, korban tetap berangkat sekolah dan tidak menghindari pelaku. Korban merasa *bullying* yang dialaminya bukan

masalah besar yang dapat menghancurkan hidupnya. Korban menganggap *bullying* yang dialaminya sebagai salah satu bentuk ujian dan tantangan hidup.

4. Hikmah pengalaman menjadi korban *bullying*

Menurut Hollingworth, hikmah psikologis seseorang yang matang secara emosional adalah orang yang matang secara emosional tidak berarti hanya mampu mengontrol emosi, tapi juga berarti kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber emosi untuk mendapatkan kepuasan dari hal-hal yang disenangi, mencintai dan menerima, mengalami kemarahan bila mengalami hambatan yang juga akan menimbulkan kemarahan bagi orang lain, menerima dan menyadari arti rasa takut yang timbul apabila menghadapi hal-hal yang menakutkan, tanpa berpura-pura bertopeng keberanian.

Korban menganggap pengalamannya sebagai salah satu bentuk tantangan dan pelajaran dalam hidup agar dapat bersikap percaya diri, proses untuk mendewasakan diri, sabar, dan menganggap sebagai ujian. (D/S1/W2/180; T/S2/W1/352; MI/S3/W1/465; K/S4/W1/639; S/S5/W2/832). Korban merasa hidupnya saat ini bahagia karena korban mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul selama menjadi korban *bullying* dengan baik.

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki regulasi emosi pada korban *bullying* di SMA Muhammadiyah 2 Palembang merupakan remaja yang memiliki interpersonal rendah dan berkepribadian pendiam, memiliki akses langsung dengan pelaku *bullying*, bentuk *bullying* yang dialami berupa *bullying* psikologis, *bullying* fisik, dan *bullying* verbal.

Dampak yang dialami oleh korban *bullying* secara psikologis berupa marah, kesal, tertekan, terintimidasi, dan stres setelah mengalami *bullying*, secara fisik, sosial seperti korban terisolir di sekolah karena tidak memiliki teman di sana secara akademis seperti mengganggu konsentrasi belajar dan nilai ulangan korban menjadi rendah.

Remaja korban *bullying* memiliki regulasi emosi yang dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik, mampu mengontrol emosi yang dirasakannya. Korban juga memiliki kemampuan untuk belajar menahan emosinya karena mempertimbangkan dampak yang lebih buruk kalau dia membalas perlakuan pelaku, dan korban juga menganggap *bullying* yang dialaminya sebagai salah satu bentuk ujian dan tantangan hidup.

Diantara dimensi terpenting yang membuat korban *bullying* mampu menemukan hikmah hidupnya yaitu korban menganggap pengalamannya sebagai salah satu bentuk tantangan dan pelajaran dalam hidup agar dapat bersikap percaya diri, sabar, dan qanaah. Korban merasa hidupnya saat ini bahagia karena korban mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul selama menjadi korban *bullying* dengan baik.

Saran

1. Bagi Korban *Bullying*

Bagi remaja, memiliki hubungan sosial yang baik merupakan salah satu faktor penting untuk tahap kehidupan selanjutnya. Kemampuan interpersonal yang baik sangat diperlukan agar dapat membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Korban *bullying* yang memiliki kemampuan interpersonal yang rendah perlu mencari informasi mengenai bagaimana cara meningkatkan kemampuan interpersonal atau bagaimana cara membangun minat untuk berteman dengan teman sebaya. Korban *bullying*

perlu belajar untuk membela diri dari pelaku *bullying* dengan cara yang cerdas seperti mengabaikan saja ejekan atau hinaan pelaku ataupun berusaha menolak dengan tegas saat hendak dipukuli.

Korban *bullying* yang mampu mengontrol emosi, mengakui dan bertanggung jawab terhadap dampak-dampak yang timbul akibat *bullying*, mampu menempatkan rasa bersalah dalam porsi yang tepat, mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu mempengaruhi kehidupannya, dan memiliki pandangan bahwa *bullying* yang dialaminya bukan masalah permanen, akan memiliki ketangguhan yang lebih dalam berjuang mengatasi *bullying*.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah harus lebih peka terhadap masalah yang dialami oleh siswanya, terutama untuk menangani masalah *bullying*. Sekolah dapat mengembangkan beberapa jenis kegiatan anti-*bullying* yang melibatkan seluruh siswa. Selain itu, pihak sekolah melalui para guru, dapat mengembangkan hubungan yang lebih akrab dengan siswa. Sehingga siswa tidak segan untuk menceritakan masalah yang tengah dihadapinya pada guru. Pihak sekolah juga dapat mengembangkan metode penanganan bagi siswanya yang terlanjur menjadi korban *bullying*. Sekolah juga sebaiknya memiliki metode untuk menangani siswa yang menjadi pelaku *bullying*.

3. Bagi Orang tua

Bagi orangtua siswa, diperlukan kecakapan untuk mengenali anak yang menjadi korban *bullying*. Terutama bagi orangtua yang tidak dekat dengan anaknya. Karena itu, sebaiknya orangtua mengembangkan hubungan yang dekat dengan anak agar anak merasa nyaman untuk bercerita maupun mencari dukungan dari orangtuanya. Selain itu, bagi orangtua yang anaknya terlanjur menjadi korban *bullying*, mereka harus memberikan

dukungan pada anak agar anaknya dapat terus berjuang menghadapi pelaku.

4. Bagi Masyarakat

Proses terjadinya *bullying* tidak hanya disebabkan karena adanya pelaku dan korban namun juga karena faktor lingkungan di sekitarnya. Masyarakat yang baik sudah semestinya memiliki kepekaan untuk mengetahui apakah di lingkungan mereka sedang terjadi *bullying*. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi pada masyarakat agar masyarakat lebih paham bagaimana *bullying* itu terjadi, apa penyebab dan dampaknya, serta bagaimana cara menangani dan membantu korban *bullying*.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Suatu penelitian bukanlah hasil sempurna yang bisa menggambarkan suatu fenomena tanpa didukung oleh penelitian-penelitian lainnya. Begitu juga dengan penelitian ini masih dikatakan jauh dari sempurna. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian yang lebih banyak tentang regulasi emosi pada remaja korban *bullying* dengan metode lain seperti metode kuantitatif. Selain itu untuk memperkaya informasi dapat menggunakan subjek dengan jenis kelamin yang berbeda. Di sisi lain, diperlukan juga penelitian mengenai penanganan terhadap korban *bullying*.

Daftar Pustaka

- Ali, Mohammad, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, PT Bumi Aksara, Jakarta, 2011
- Al-Mighwar, Muhammad, *Psikologi Remaja*, Pustaka Setia, Bandung, 2006
- Alsa, Asmadi, *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2011
- Ashiddiqi, Hasbi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Tunas Gemilang, Palembang, 2010

- Az-Zabidi dan Imam. *Ringkasan Shahih Al-Bukhari*, Pustaka Amani, Jakarta, 2002
- Chakrawati, Fitria, *Bullying, Siapa Takut?*, Tiga Ananda, Solo, 2015
- Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif*, Rajawali Pers, Jakarta, 2012
- Henryk, Misiak, *Psikologi Fenomenologi, Eksistensial dan Humanistik (Suatu Survey Historis)*, PT. Eresco, (tp), 1988
- Herdiansyah, Haris, *Wawancara, Observasi, dan Fokus groups: Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*, PT raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013
- Kartini, Kartono, *Psikologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, CV. Rajawali, Jakarta, 1998
- Krahe, Barbara, *Agresi di Ruang Publik*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 2005
- Moleong, Lexi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT. Remaja Rosdakarya, Babdung, 2014
- Morgan, Nicola, *The Teenage Guide to STRESS*. Diterjemahkan Dewi Wulansari, *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*, Gemilang, Jakarta, 2014
- Nay, Robert, *How to Resolve Conflict, Sustain Relationships, and Express Yourself without Losing Control*, Pocket Books, New York, 1997. Diterjemahkan Leinovar Bahfein, *Mengelola Regulasi Emosi : Tampil Menangani Konflik, Melanggengkan Hubungan, dan Mengekspresikan Diri Tanpa Lepas Kendali*, PT Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, 2007
- Ngalim, Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, PT Remaja Rosda Karya, Bandung, 2002
- Nuh, Mohammad, *Bahasa Inggris untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI semester I : Stop Bullying Now*, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud, Jakarta, 2014
- Pribadi, Sikun, *Mutiara-Mutiara Pendidikan*, PT. Karya Unipress, Jakarta, 1987
- Soejanto, Agoes, *Psikologi Perkembangan*, PT Rineka Cipta, Jakarta, 2005
- Sugiyono, *Metode penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*, Alfabeta, Bandung, 2013
- Sulaeman, Dadang, *Psikologi Remaja: Dimensi-Dimensi Perkembangan*, Penerbit Mandar Maju, Bandung, 1995
- Wyckoff dan Barbara, *Disiplin Tanpa Teriakan atau Pukulan*, Jakarta, Binarupa Aksara, 1994
- Diakses dari Skripsi, Tesis dan Jurnal :**
- Anggreiny, Nila, “*Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*”, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2014
- Arief Imanda, rahmawan, *Hubungan antara Pola Asuh Permisif dengan Intensi Bullying pada Siswa–Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Jurnal, universitas Ahmad Dahlan, 2013
- Chairani, Siti Umasugi, “*Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2013
- Faridh, Ridhayati, *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja, Penelitian pada SMA PGRI 2 Yogyakarta*, Jurnal, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, UIN Yogyakarta, 2008
- Hasyim, Moch. Latief Rosyidi, *Regulasi Emosi pada Istri yang Tertular HIV/AIDS*, Skripsi, Universitas Islam Negeri sunan kalijaga, Yogyakarta, 2014

Pribadi, Sikun, *Mutiara-Mutiara Pendidikan*,
PT. Karya Unipress, Jakarta, 1987