

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi emosi

Menurut Reivich dan Shatte, regulasi emosi¹ 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. Memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.²

Sementara itu Gross, menyatakan bahwa regulasi emosi yaitu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.³ Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Thompson, mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor,

¹ Istilah regulasi emosi mengandung beberapa pengertian yaitu mengatur emosi, mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan berupa mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Nicola Morgan, *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*, Tangerang Selatan, Gemilang, 2014, hlm. 139

² Siti Chairani Umasugi, “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja”, Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2013 hlm. 7

³ Nila Anggreiny, “Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual”, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2014 hlm. 22

mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara luas mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.⁴

Regulasi emosi atau pengendalian emosi terjadi pada situasi tertentu, terutama jika emosi yang muncul lebih ringan. Hal ini berarti bahwa emosi yang muncul dapat diatur atau dihentikan sebelum melakukan aksi. Menurut Liz Kessler, pengendalian emosi merupakan belajar melakukan meditasi. Selain itu jika merasa tertekan atau gelisah, pusatkan perhatian pada napasmu, terimalah apa yang saat ini kamu rasakan dan percayalah bahwa baik masalah yang membuatmu stress maupun reaksi fisik atau emosimu itu tidak ada yang tidak akan berakhir.⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mengontrol, menerima, mengendalikan suatu kegiatan, mengevaluasi serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

2. 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.

⁴ Siti Chairani Umasugi, "Hubungan antara Regulasi Emosi ...", hlm. 7

⁵ Nicola Morgan, *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*, Tangerang Selatan, Gemilang, 2014, hlm. 235

- 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 merubah 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.⁶

Menurut Gross, ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* 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.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* yaitu kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga

⁶ Siti Chairani Umasugi, "Hubungan antara Regulasi Emosi ...", hlm. 7

individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.⁷

Dari aspek-aspek yang diungkapkan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi merupakan kemampuan subjek untuk menyadari dan memahami, mengelola dan memodifikasi emosi serta mampu mengatasi, mengontrol dan menerima emosi yang negatif sehingga mampu untuk memotivasi diri dan tidak terpengaruh dan tetap dapat melakukan sesuatu dengan baik.

3. 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.

⁷ Nila Anggreiny, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ...*, hlm. 28

d. Budaya

Budaya yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima dan menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.⁸

Sedangkan menurut Coon, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya lansia memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik.

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gendernya*. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

⁸ Moch. Hasyim Latief Rosyidi, *Regulasi emosi pada istri yang Tertular HIV/AIDS*, Skripsi, Universitas Islam Negeri sunan kalijaga, Yogyakarta, 2014, hlm. 147

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah.

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian seperti *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan mengontrol emosi yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola Asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Di antaranya melalui pendekatan tidak langsung dalam interaksi keluarga (antara anak dengan orang tua), teknik pengajaran (*teaching*), dan pelatihan (*coaching*).

f. Budaya

Norma atau *belief* yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

g. Tujuan dilakukannya regulasi emosi (*Goals*)

Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

h. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (*Strategies*)

Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.

i. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (*Capabilities*)

Jika sifat (*trait*) kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.⁹

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian dan kognitif subjek, pola asuh, budaya dan hubungan sosial khususnya dengan lingkungan ataupun di dalam keluarga, faktor religiusitas juga sangat mempengaruhi sehingga memahami tujuan dilakukannya regulasi emosi untuk mencapai tujuan sehingga dapat membantu rasa penerimaan diri terhadap masalah yang dimiliki.

B. Bullying

1. 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.¹⁰

Yayasan Sejiwa, menyatakan *bullying* merupakan suatu dimensi dimana terjadi penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan oleh seseorang atau sekelompok orang. *Bullying* merupakan tindakan yang menyalahi kekuatan dan kekuasaan

⁹ Nila Anggreiny, *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ...*, hlm. 25-27

¹⁰ Barbara Krahe, *Agresi di Ruang Publik*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2005 hlm. 197

yang bersifat merugikan orang lain baik secara fisik maupun psikis sehingga korban merasa di bawah tekanan dan cenderung tidak berdaya.¹¹

Menurut Rigby, *bullying* merupakan suatu hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan dalam aksi yang dapat menyebabkan penderitaan pada korbannya. Aksi ini dapat dilakukan oleh individu ataupun kelompok yang lebih berkuasa, tidak bertanggung jawab dan dilakukan berulang kali dengan sengaja untuk menyakiti korban.¹² Definisi *bullying* sendiri, menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri.¹³

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan suatu perilaku agresif yang dimiliki individu atau sekelompok orang untuk menyakiti, sehingga terjadi penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan membuat individu lain merasa kesusahan, dan terjadi secara berulang-ulang serta dapat diprediksi mengakibatkan kerugian pada korbannya baik secara fisik maupun psikis sehingga korban merasa tidak berdaya, dan menimbulkan efek trauma dalam kurun waktu yang cukup lama.

2. 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.

¹¹ Siti Chairani Umasugi, *Hubungan antara Regulasi Emosi ...*, hlm. 3

¹² Barbara Krahe, *Agresi di Ruang Publik ...*, hlm. 197

¹³ Fitria Chakrawati, *Bullying, Siapa Takut?*, Solo, Tiga Ananda, 2015, hlm. 13

- d. Bentuk berkelompok yaitu membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mengucilkan seseorang.¹⁴

Sedangkan 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, menggosip, membentak dan sebagainya.
- c. *Bullying* psikis, *bullying* seperti ini menyakiti korban secara psikis misalnya mengucilkan, mengintimidasi atau menekan, mengabaikan, menatap dengan muka mengancam, menakuti, dan sebagainya.¹⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi bentuk *bullying* dapat berbentuk fisik, verbal, psikis, isyarat tubuh dan berkelompok, berupa memberikan nama panggilan yang tidak menyenangkan kepada korbannya, menggoda ataupun menyerang, mendorong, memukul, memaksa korbannya untuk menyerahkan uang ataupun barangnya, dikucilkan, diabaikan atau ditinggalkan korbannya sehingga tidak diikutsertakan pada kegiatan-kegiatan tertentu atau sengaja dijauhi.

¹⁴ Imanda Arief Rahmawan, *Hubungan antara Pola Asuh Permisif dengan Intensi Bullying pada Siswa–Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Jurnal, Universitas Ahmad Dahlan, 2013, hlm. 5

¹⁵ Fitria Chakrawati, *Bullying, Siapa Takut?*, Solo, Tiga Ananda, 2015, hlm. 14

3. 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.

Namun demikian pembuli juga tidak memiliki perasaan bertanggung jawab terhadap tindakan yang telah mereka lakukan, selalu ingin mengontrol, serta tidak mampu memahami dan menghargai orang lain. Pembuli juga biasanya menunjukkan kekuasaan mereka dengan mengganggu dan mengancam anak-anak atau murid lain yang bukan anggota kelompok mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pembuli mungkin berasal dari korban yang pernah mengalami perlakuan agresif atau

kekerasaan. Kebanyakan dari mereka menjadi pembuli sebagai bentuk balas dendam. Dalam kasus ini peranan sebagai korban *bullying* telah berubah peranan menjadi pembuli.

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. Anak-anak yang sering menjadi korban *bullying* biasanya menonjolkan ciri-ciri tingkah laku internal seperti bersikap pasif, sensitif, pendiam, lemah dan tidak akan membalas sekiranya diserang atau diganggu. Secara umum, anak-anak yang menjadi korban *bullying* karena mereka memiliki kepercayaan diri dan penghargaan diri (*self esteem*) yang rendah.

b. Faktor teman sebaya

Tindakan *bullying* yang diterima dan adanya pembiaran dari teman-teman atas kejadian *bullying* dapat menyebabkan perilaku *bullying* meningkat.

c. Faktor sekolah

Adanya senioritas, hukuman yang tidak tegas dan tidak konsisten pada pelaku dapat menyebabkan *bullying* meningkat.

d. Faktor komunitas

Adanya tokoh yang menjadi acuan pelaku untuk menduplikasikan kemiripannya, biasanya individu mencontoh perilaku negatif tokoh idolanya.¹⁶

¹⁶ Imanda Arief Rahmawan, *Hubungan antara Pola Asuh Permisif dengan Intensi Bullying pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Jurnal, Universitas Ahmad Dahlan, 2013, hlm. 6

Astuti, menyatakan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* yaitu :

a. Perbedaan kelas ekonomi, agama, gender, etnisitas atau rasisme

Pada dasarnya, perbedaan (terlebih jika perbedaan tersebut bersifat ekstrim) individu dengan suatu kelompok, jika tidak toleransi oleh anggota kelompok tersebut, maka dapat menjadi penyebab *bullying*.

b. Senioritas

Perilaku *bullying* seringkali juga justru diperluas oleh siswa sendiri sebagai kejadian yang bersifat lazim. Pelajar yang akan menjadi senior menginginkan suatu tradisi untuk melanjutkan atau menunjukkan kekuasaan, penyaluran dendam, iri hati atau mencari popularitas.

c. Tradisi senioritas

Senioritas yang salah diartikan dan dijadikan kesempatan atau alasan untuk melakukan *bullying* terhadap junior tidak berhenti dalam suatu periode saja. Hal ini tak jarang menjadi peraturan tak tertulis yang diwariskan secara turun menurun kepada tingkatan berikutnya.

d. Keluarga yang tidak rukun

Kompleksitas masalah keluarga seperti ketidakhadiran ayah, ibu menderita depresi, kurangnya komunikasi, antara orang tua dan anak, perceraian atau ketidakharmonisan orang tua dan ketidakmampuan sosial ekonomi merupakan penyebab tindakan agresi yang signifikan.

e. Situasi sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif

Bullying juga dapat terjadi jika pengawasan dan bimbingan etika dari para guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten.

f. Karakter individu atau kelompok seperti :

1. Dendam atau iri hati, karena pelaku merasa pernah diperlakukan kasar dan dipermalukan sehingga pelaku menyimpan dendam dan kejengkelan yang akan dilampiaskan kepada orang yang lebih lemah atau junior pada saat menjadi senior.
2. Adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuasaan fisik dan daya tarik seksual, yaitu keinginan untuk memperlihatkan kekuatan yang dimiliki sehingga korban tidak berani melawannya.
1. Untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainan (*peers*), yaitu keinginan untuk menunjukkan eksistensi diri, mencari perhatian dan ingin terkenal.

g. Persepsi nilai¹⁷ yang salah atas perilaku korban

Korban seringkali merasa dirinya memang pantas untuk diperlakukan demikian (*bullying*), sehingga korban hanya mendinginkan hal tersebut terjadi berulang kali padanya.¹⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* yaitu individu itu sendiri yang terlibat secara langsung dalam peristiwa *bullying*, yaitu pembuli dan korban *bullying*, faktor teman sebaya, sekolah dan komunitas. Individu yang terlihat lemah, hubungan teman sebaya yang jelek, perbedaan kelas ekonomi, tradisi senioritas, keluarga

¹⁷ Istilah nilai sangat beragam, menurut Spranger nilai merupakan suatu tatanan yang dijadikan panduan oleh individu untuk menimbang dan memilih alternative keputusan dalam situasi sosial tertentu. Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta, PT Bumi Aksara, 2011, hlm. 134

¹⁸ Imanda Arief Rahmawan, *Hubungan antara Pola Asuh Permisif dengan Intensi Bullying pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta*, Jurnal, Universitas Ahmad Dahlan, 2013, hlm. 5-6

yang tidak rukun, karakter individu seperti memiliki dendam atau iri hati, ingin menguasai korban, ataupun ingin meningkatkan popularitas, serta pola asuh yang permisif juga memicu anak untuk memberontak.

4. Akibat *Bullying*

Menurut Sullivan, ada 3 tipe korban akibat *bullying*, yaitu :

a. Korban *bully* yang pasif

Ciri-cirinya adalah merasa cemas, rendahnya *self-esteem* dan kepercayaan diri, lemah secara fisik, dan tidak populer di antara teman-temannya. Korban yang pasif ini biasanya tidak berbuat apa-apa untuk membela dirinya.

b. Korban yang provokatif

Ciri-cirinya adalah secara fisik lebih kuat dibandingkan dengan korban *bully* yang pasif, selain itu mereka juga lebih aktif dibandingkan dengan korban *bullying* yang pasif, sulit untuk berkonsentrasi, menyebabkan ketegangan, kekesalan dan memprovokasi teman-temannya untuk membelanya.

c. Korban sekaligus pelaku *bully*

Ciri-cirinya adalah mereka memprovokasi dan menghasut perilaku agresivitas pada orang lain. Dilihat dari keluarganya, korban *bullying* biasanya berasal dari keluarga yang mempunyai tingkat stres, misalnya berasal dari keluarga imigran, keluarga besar, atau orang tua yang bercerai.¹⁹

¹⁹ Mohammad Nuh, *Bahasa Inggris untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI semester 1 : Stop Bullying Now*, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud, Jakarta, 2014, hlm. 25

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa akibat *bullying* pada diri korban dapat menimbulkan perasaan tertekan, menyebabkan korban mengalami kesakitan fisik dan psikologis, kepercayaan diri (*self esteem*) yang rendah, sulit untuk berkonsentrasi dan mengalami tingkat stress hingga cenderung ingin melakukan bunuh diri.

5. Penyebab Menjadi Korban *Bullying*

Suatu penelitian yang dikemukakan oleh Borg Dkk, mengupas hal-hal mengenai penyebab korban *bullying*, antara lain:

- a. Korban *bully* cenderung rajin dalam hal akademis daripada pelaku.
- b. Korban *bully* menganggap alasan ia mendapat perilaku *bully* adalah karena nilai akademis yang bagus.
- c. Korban *bully* lebih mudah cemas daripada teman-teman sebayanya.
- d. Pengurangan jumlah korban *bully* seiring kenaikan tingkat kelas.
- e. Anak laki-laki cenderung mendapatkan perlakuan *bully* secara langsung daripada korban perempuan.
- f. Anak perempuan yang menjadi korban umumnya dipandang sebagai anak yang pendiam.
- g. Korban *bully*, baik laki-laki maupun perempuan mempunyai hubungan yang kurang erat dengan teman-teman sekelasnya.²⁰

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa penyebab korban *bullying* yaitu korban cenderung rajin dibidang akademis, mudah cemas, pendiam dan tidak mempunyai hubungan yang baik dengan teman di kelasnya.

²⁰ Mohammad Nuh, *Bahasa Inggris untuk SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI semester 1 : Stop Bullying Now*, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud, Jakarta, 2014, hlm. 25

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Petersen dan Ebata, menjelaskan masa remaja (*adolescence*) diidentifikasi sebagai tahap transisi yang mengalami perubahan yang signifikan seperti pubertas, perubahan kognitif dalam mengenali emosi, dan gambaran diri. Dalam bahasa Inggris remaja (*adolescence*) adalah yang berarti *at-tadarruj* (berangsur-angsur). Jadi, artinya adalah berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan, sosial serta emosional.²¹

Remaja sering kali didefinisikan sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau seseorang yang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur, mudah tersinggung dan sebagainya. Masa remaja disebut pula sebagai penghubung antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual.²²

Menurut Piaget, remaja adalah suatu usia di mana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Istilah remaja (*adolescence*) sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.²³

Berdasarkan beberapa pengertian remaja di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa

²¹ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, Bandung, Pustaka Setia, 2006, hlm. 55

²² Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, Jakarta, CV. Rajawali, 1998, hlm. 148

²³ Mohammad Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta, PT Bumi Aksara, 2011, hlm. 9

peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perkembangan yang sangat cepat dari aspek fisik, psikis dan sosial.

2. Batasan Usia Remaja

Terdapat batasan usia pada masa remaja yang difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Menurut Kartini kartono dibagi tiga yaitu :

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja pertengahan (16-18 tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Pada masa remaja ini rentan akan menimbulkan kemantapan pada diri sendiri untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (19-21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan

menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.²⁴

Jadi dapat disimpulkan bahwa batasan usia remaja dibagi menjadi tiga yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (16-18 tahun), dan remaja akhir (19-21 tahun). Peneliti memilih kriteria batasan usia remaja pertengahan karena pada periode ini remaja mulai menemukan jati dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya.

3. Ciri-Ciri Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan yang dialami oleh setiap individu, sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa ini memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode perkembangan yang lain. Berikut ini dijelaskan satu persatu dari ciri-ciri perubahan yang terjadi pada masa remaja.

a. Masa yang penting

Terdapat perbedaan dalam tingkat kepentingannya. Baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang sama pentingnya bagi remaja karena adanya akibat fisik dan akibat psikologis. perkembangan fisik remaja diiringi oleh cepatnya perkembangan mental, khususnya pada awal masa remaja. Atas semua perkembangan itu diperlukan penyesuaian mental dan pembentukan sikap, serta nilai dan minat baru.

b. Masa transisi

Transisi merupakan tahap peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Maksudnya apa yang telah terjadi sebelumnya akan mem bekas pada apa yang akan terjadi sekarang dan yang akan datang.

²⁴ Kartini Kartono, *Psikologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*, Jakarta, CV. Rajawali, 1998, hlm. 36

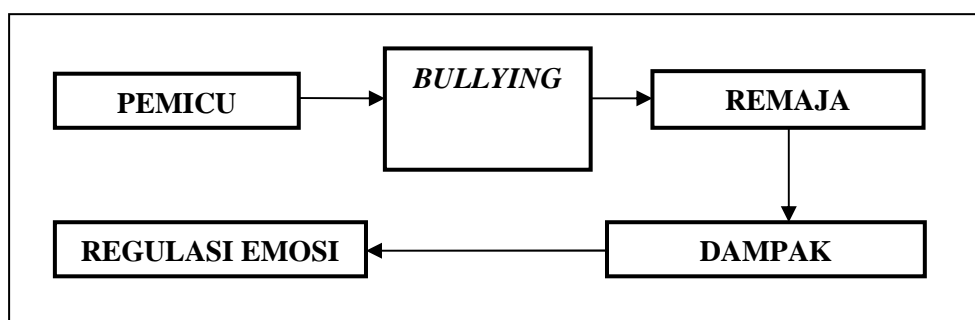
c. Masa perubahan

Selama masa remaja, tingkat perubahan sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan yang terjadi pada masa remaja memang beragam, perubahan yang terjadi pada semua remaja yaitu seperti emosi yang tinggi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan nilai-nilai sebagai konsekuensi perubahan minat dan pola tingkah laku, dan remaja menuntut kebebasan.²⁵

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja yaitu ditandai dengan tiga hal yaitu yang pertama perubahan fisik yang berhubungan dengan aspek anatomi dan aspek fisiologis, yang kedua perubahan emosional yang ditandai dengan sikap rasional, objektif, bertanggung jawab, dapat menerima kritikan orang lain untuk bertindak lebih lanjut serta mampu menyelesaikan masalah dan yang ketiga ditandai dengan perubahan sosial yang mampu menemukan jati diri.

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

Bagan 1
Kerangka Berfikir



Ket : —→Terjadinya regulasi emosi pada korban *bullying*

²⁵ Muhammad Al-Mighwar, *Psikologi Remaja*, Bandung, Pustaka Setia, 2006, hlm. 63