

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, atau pelatihan dalam rangka membantu para siswa agar mampu mengembangkan potensinya secara optimal, baik yang menyangkut aspek moral, spritual, intelektual, emosional, sosial, maupun fisik motoriknya (Rianto & Moad, 2024). Jenjang pendidikan terbagi menjadi SD, SMP dan SMA. Diantara semua jenjang pendidikan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), berada dalam masa awal pubertas, dimana terjadi transisi dan perkembangan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial (Sarwono, 2011).

Pada masa ini individu merasa tidak stabil keadaannya, lebih emosional, selain itu cenderung tidak yakin dengan identitas mereka, sehingga sering sekali membuat kesalahan dan ingin membuktikan kepada diri mereka bahwasanya mereka luar biasa, brilliant, dan sebagainya (Izzani & Linda, 2024). Perubahan tersebut seringkali memengaruhi cara siswa berperilaku dan berinteraksi, baik dengan teman sebaya, guru, maupun lingkungan sekolah secara umum (Rahman dkk., 2024). Siswa di SMP seringkali belum memiliki kemandirian emosional yang matang, sehingga sulit membangun interaksi

sosial yang sehat dan cenderung melampiaskan emosi secara tidak tepat (Husna, 2011). Selain itu, siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada dinamika sosial seperti pertemanan, persaingan, dan tekanan kelompok sebaya.

Menurut Papalia dan Eldman (2009) pada fase ini siswa mulai lebih memprioritaskan hubungan dengan teman sebaya dibandingkan keluarga. Hal ini ditunjukkan dengan kuatnya keinginan individu untuk diterima dalam kelompok, sehingga menjadi rentan terhadap pengaruh teman termasuk dalam melakukan perilaku menyimpang. Salmivalli (2010) apabila individu tersebut tidak mendapat *peer acceptance* atau merasa terancam status sosialnya dalam kelompok akan lebih cenderung melakukan agresi terhadap teman sebaya untuk mempertahankan atau meningkatkan posisi sosial. Sehingga mengambil risiko dengan melakukan kenakalan maupun kekerasan yang menjadi salah satu penyebab terjadinya perilaku *bullying* (Agustina, Nuraeni & Khoerunisa, 2024).

Perilaku *Bullying* menurut Olweus (1993) diartikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja oleh individu maupun kelompok secara berulang dalam kurun waktu tertentu terhadap seseorang yang tidak mampu membela diri, sehingga tindakan ini mencerminkan penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan secara sistematis. Perilaku *Bullying* adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan sengaja dan berulang, baik oleh individu maupun

kelompok, yang melibatkan agresi lisan, fisik, maupun psikologis, dengan tujuan menyebabkan kerugian baik secara fisik, sosial, maupun psikologis pada seseorang (Tight, 2023).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui Permendikbud Nomor 82 Tahun 2015 menetapkan bahwa istilah perundungan digunakan sebagai padanan dari kata *bullying*. Selain itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) juga telah mengadopsi istilah perundungan sebagai istilah resmi yang digunakan untuk menggambarkan perilaku *bullying*. Perilaku *bullying* merupakan tindakan kekerasan terhadap anak yang dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis korban, seperti rasa cemas, takut, sulit berkonsentrasi dalam belajar, terintimidasi, dan mengalami kesulitan dalam bersosialisasi atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Yuliastri dkk., 2022). Menurut Olweus (1993) aspek-aspek perilaku *bullying* antara lain *bullying* lisan, *bullying* fisik dan *bullying* non lisan/non fisik.

Penelitian Longa dan Anggraini (2025) tingkat perilaku *bullying* pada 285 siswa ditemukan 225 siswa (78,94%) tingkat tinggi, 55 siswa (19,29%) tingkat sedang, dan sisanya 5 siswa (1,75%) tingkat rendah. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) menunjukkan bahwa pada tahun 2022, sebanyak 19,6% anak usia sekolah di Indonesia pernah menjadi korban perundungan. Dari persentase tersebut, 12,7% mengalami

bullying dalam bentuk fisik, 30,7% mengalami *bullying* secara lisan, dan 36,6% mengalami *bullying* sosial.

Perilaku *bullying* menjadi masalah yang kerap terjadi di setiap tahapan usia mulai dari usia awal anak-anak (Storey & Slaby, 2013) dan memuncak pada masa SMP (Dewi, 2023). Perilaku menyimpang atau pelanggaran yang terjadi pada kalangan pelajar atau siswa di kota-kota besar di Indonesia memang cenderung meningkat baik sisi kuantitas maupun kualitasnya (Sudarsono, dalam Ningrum 2021). Namun demikian, fenomena serupa ternyata juga mulai banyak ditemukan di wilayah kota kecil maupun kabupaten, termasuk di Kabupaten Kayong Utara, Kalimantan Barat.

Kabupaten Kayong Utara berada di wilayah Kalimantan Barat. Kabupaten ini merupakan salah satu dari 16 wilayah yang diusulkan untuk pemekaran pada tanggal 8 Desember 2006. Kayong Utara dimekarkan dari Kabupaten Ketapang. Pada akhir tahun 2024, jumlah penduduk di wilayah ini tercatat sebanyak 127.350 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 28.558 jiwa merupakan siswa-siswi, dengan 5.136 di antaranya merupakan siswa SMP yang tersebar di 42 sekolah menengah pertama di seluruh wilayah Kayong Utara. Salah satu sekolah yang menjadi pilihan utama bagi orang tua/wali dalam menyekolahkan anak mereka adalah SMP Negeri 1 Sukadana. Sekolah ini terletak di Kecamatan Sukadana sebagai pusat administrasi pelayanan masyarakat. Jumlah peserta

didik di SMP Negeri 1 Sukadana tercatat sebanyak 545 siswa. Komisi Perlindungan Anak Daerah (KPAD) Kabupaten Kayong Utara melaporkan adanya peningkatan kasus kekerasan seksual terhadap anak selama dua tahun terakhir. Hingga Mei 2025, tercatat 9 kasus telah dilaporkan ke kanal pengaduan KPAD, setelah sebelumnya terdapat 25 kasus serupa sepanjang tahun 2024.

Selama periode lima bulan pertama tahun 2025, berdasarkan wawancara melalui Guru BK, SMP Negeri 1 Sukadana mencatat sebanyak 12 kasus bullying yang dilaporkan secara langsung kepada pihak sekolah, baik melalui guru bimbingan konseling maupun laporan dari teman sebaya. Kasus yang terjadi tergolong intensitas sedang, dalam arti tidak menyebabkan luka fisik berat atau trauma psikologis serius, namun tetap berdampak pada kenyamanan belajar siswa. Sementara itu, pelaku *bullying* umumnya merupakan siswa yang memiliki posisi sosial lebih dominan di kelas, seperti siswa populer atau yang tergabung dalam kelompok tertentu. Beberapa pelaku mengaku bahwa tindakan mereka hanya untuk “bercanda,” meskipun korban mengaku merasa tersinggung, tertekan, bahkan takut bersekolah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku menyimpang (*bullying*) bukan lagi masalah eksklusif kota besar, melainkan telah menyebar ke berbagai jenjang wilayah, termasuk daerah dengan karakteristik sosial yang lebih homogen (KPAI, 2020).

Perilaku *Bullying* memberikan dampak serius bagi korban maupun pelaku.

Pada korban, dampak psikologis dapat berupa ketakutan, stres, gejala PTSD, hingga risiko bunuh diri. Dampak fisik meliputi sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan masalah kesehatan lainnya. Secara sosial, korban sering mengalami penurunan semangat sekolah, isolasi diri, dan rendahnya motivasi, bahkan ada yang membalas dengan perilaku bullying. Sementara itu, pelaku *bullying* juga mengalami dampak negatif. Secara psikologis mereka dapat merasakan perasaan bersalah, penyesalan, dan mengalami masalah psikologis jangka panjang. Secara sosial, pelaku sering kali memiliki harga diri yang rendah dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Rogers (2003), suatu perilaku atau budaya dapat menyebar secara bertahap dari pusat (kota besar) ke pinggiran (kabupaten/kota kecil) melalui proses komunikasi antar individu atau kelompok sosial. Dalam konteks ini, budaya kekerasan atau *bullying* di lingkungan sekolah dapat menyebar melalui media sosial, serta gaya hidup siswa dalam kehidupan sehari-hari dan lemahnya sistem pengawasan dan pembinaan di daerah. Di tingkat kabupaten, seperti Kabupaten Kayong Utara, fenomena ini menjadi semakin relevan mengingat akses terhadap media digital yang semakin merata serta meningkatnya interaksi siswa dengan budaya urban melalui internet, televisi, dan migrasi sosial.

Populasi pelajar di daerah kabupaten yang sebelumnya relatif homogen dan minim pengaruh luar, kini mulai terpapar berbagai bentuk interaksi sosial yang lebih kompleks, termasuk perilaku menyimpang seperti *bullying*. Hal ini menunjukkan bahwa penyebaran budaya *bullying* tidak lagi terbatas di wilayah perkotaan, tetapi telah menjangkau komunitas-komunitas pelajar di daerah, termasuk di sekolah-sekolah negeri yang berada di ibu kota kabupaten seperti Sukadana. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara kepada 10 siswa sekolah menengah pertama (SMP) pada yang berlokasi di SMP Negeri 1 Sukadana pada 12 April 2025. Adapun dari hasil wawancara dari 10 siswa, 8 siswa diantaranya memiliki kecenderungan melakukan perilaku bullying. Didapatkan bahwa 8 dari 10 siswa cenderung sering melakukan *bullying* lisan dalam bentuk memanggil dengan julukan tertentu dan mengejek nama orang tua.

Pada aspek *bullying* lisan, yaitu aspek yang mengukur intensitas penghinaan lisan berdasarkan seberapa sering mengejek atau menghina nama/julukan kepada teman, selain itu mengolok-olok penampilan, ras, agama, atau latar belakang atau melakukan pengancaman secara lisan. Pada aspek *bullying* fisik mengukur kejadian kekerasan secara fisik yang dilakukan siswa kepada temannya seperti memukul, menendang, mendorong dan merusak barang milik teman. Kemudian dari 10 siswa didapatkan bahwa 6 siswa merasa sering melakukan *bullying* fisik, di dalam kelas atau pada saat istirahat di luar kelas.

Pada aspek *bullying* non lisan/non fisik, terdapat 5 dari 10 siswa melakukan *bullying* non lisan/fisik, yaitu aspek yang mengukur frekuensi dan konteks ekspresi non lisan/ non fisik seperti tatapan mengancam atau merendahkan, menunjukkan jari-jari tengah atau simbol lainnya, mengucilkan atau menjauhi teman secara sengaja.

Didapatkan 5 siswa mengakui bahwa terkadang mereka sering sekali mengucilkan teman dikelas dan mengajak teman lainnya untuk mengikuti hal serupa, selain itu mereka juga kerap menunjukkan jari tengah kepada teman lainnya tanpa sebab. Data hasil wawancara tersebut di atas sejalan dengan penjelasan KPAI (2020), bahwa pada tahun-tahun terakhir menunjukkan bahwa kasus perundungan tidak hanya terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta atau Surabaya, tetapi juga ditemukan di banyak sekolah di kabupaten, bahkan di wilayah pedesaan, dengan modus yang semakin bervariasi (KPAI, 2020), termasuk di SMP Negeri 1 Sukadana.

Data hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa tidak semua siswa melakukan perilaku *bullying*, secara lebih lanjut Nugroho, Handoyo, dan Handayani (2020), perilaku *bullying* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktornya yaitu Regulasi Emosi. Regulasi Emosi ini berasalkan dari penjelasan tentang faktor individu, dimana kepribadian dan kemampuan regulasi emosi yang buruk, seperti temperamen dan impulsivitas akan meningkatkan risiko

seseorang melakukan perilaku *bullying* (Gross, 2014; Cowie & Jennifer, 2008).

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap perilaku *bullying* pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Rahmawati dkk., (2025) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap kecenderungan perilaku *bullying*. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Hilaliyah, Darmawan, dan Suryati (2024) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying*. Gross dan John (2003) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam menyadari serta mengatur pikiran dan tindakannya saat mengalami berbagai jenis emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Sementara itu, menurut Champi dkk., (2015) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap berpikiran positif dalam menghadapi tantangan, bersikap tenang saat berada di bawah tekanan, serta menghindarkan diri dari keterpurukan akibat emosi negatif seperti marah, tidak nyaman, atau sedih (Dwityaputri & Sakti, 2015). Adapun aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) mencakup *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Rahmawati dkk., (2025) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi positif cenderung lebih mampu menghadapi stres dan konflik secara adaptif, sehingga berisiko lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku

agresif seperti bullying. Kemampuan dalam mengelola emosi turut membantu seseorang untuk menghindari tindakan negatif, terutama saat menghadapi tantangan dari dalam diri maupun lingkungan sosial (Mawardah & Adiyanti, 2014). Brackett, Rivers, dan Salovey (2011) menambahkan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung tidak mudah terpancing konflik, mampu menyelesaikan persoalan secara konstruktif, serta memiliki tingkat empati yang lebih tinggi terhadap orang lain.

Berdasarkan pada latar belakang penelitian yang sudah dipaparkan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana”.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 1 Sukadana.

2. Manfaat

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

A. Manfaat Teoritis

Memperluas pengetahuan ilmiah dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

B. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yang akan diwujudkan melalui pemberian pelatihan regulasi emosi bagi pelaku dan korban *bullying* di SMP Negeri 1 Sukadana. Sehingga penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kemampuan mengelola emosi sebagai upaya untuk menghindari perilaku negatif seperti *bullying*. Sehingga siswa dapat belajar untuk memahami dan mengontrol emosi mereka secara lebih baik, sehingga mampu membangun hubungan sosial yang lebih sehat dengan teman sebaya.