

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagian individu menghadapi kesulitan dalam mengelola emosinya. Tidak jarang kegagalan dalam mengelola emosi dapat berdampak negatif bagi individu tersebut dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan mengelola emosi disebut juga dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses di mana individu mengendalikan emosi mereka, memutuskan kapan harus menunjukkannya, dan bagaimana mengalami serta mengekspresikannya (Gross, 1998). Thompson (1991) berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan penting bagi setiap individu karena dapat membantu individu lebih memahami perbedaan karakteristik dan fungsi sosial masing-masing individu.

Anak-anak, remaja, dan orang dewasa memiliki kemampuan regulasi yang berbeda karena kemampuan regulasi emosi seseorang akan terus mengalami perkembangan seiring bertambahnya usia. Seseorang dikatakan mampu mensosialisasikan emosinya ketika ia memiliki kemampuan untuk mengungkapkan emosinya kepada lingkungan di sekitarnya (Thompson, 1991). Perkembangan regulasi emosi pada individu terjadi sepanjang kehidupan manusia itu sendiri sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi merupakan bagian dari tugas perkembangan manusia yang akan terus mengalami perubahan seiring berjalananya waktu.

Kemampuan regulasi emosi yang optimal pada individu ditunjukkan dengan kemampuannya untuk menekan munculnya emosi negatif dalam situasi yang penuh tekanan. Hetherington dan Desviyanti (Ningrum et al., 2019) berpendapat bahwa individu dengan keterampilan regulasi emosi yang optimal mampu membedakan antara perilaku yang dapat diterima secara sosial dan yang tidak dapat diterima sehingga membuat mereka akan lebih berhati-hati dalam mengambil tindakan agar tidak melukai orang lain. Individu terutama peserta didik pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs) sedang berada pada masa remaja. Hurlock (1989) menyatakan bahwa masa remaja merupakan

periode badai dan tekanan karena banyak remaja merasakan perubahan emosional yang meningkat akibat perubahan fisik dan kelenjar dalam tubuh mereka. Selain itu, peningkatan emosi selama masa remaja juga disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sosial dan konflik yang baru muncul sehingga banyak remaja sering mengalami fluktuasi emosional seiring berjalannya waktu sebagai respons terhadap penyesuaian perilaku dan harapan sosial yang baru.

Remaja menghadapi berbagai tantangan dan emosi sehingga penting bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan untuk mengelola dan mengatasi emosi secara efektif (Bäker et al., 2023). Djawad (Widyadari & Fitriani, 2023) menyatakan bahwa remaja berusia 13 sampai 15 tahun yang memiliki regulasi emosi yang baik umumnya memiliki toleransi yang tinggi terhadap frustasi dan mampu mengontrol emosi mereka, termasuk dalam mengatasi kemarahan dengan lebih baik sehingga membantu mereka untuk menghindari perilaku agresif yang bisa melukai diri sendiri dan orang lain serta menunjukkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri, sekolah, dan keluarga.

Di sisi lain, remaja yang memiliki pengendalian emosi yang buruk cenderung menunjukkan perilaku agresif yang dapat berujung pada kekerasan, salah satunya yaitu perundungan (Ningrum et al., 2019). Remaja yang melakukan tindakan perundungan dapat disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengontrol emosi dan kurang tepat dalam menyelesaikan masalah emosionalnya (Nurwahidah et al., 2021). Pendapat Cowie dan Jennifer juga mendukung hal ini bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya perundungan yaitu regulasi emosi yang buruk dan sifat temperamental dari individu (Prasetyo et al., 2021).

Salah satu dampak dari kurang optimalnya regulasi emosi di kalangan remaja adalah meningkatnya kecenderungan remaja untuk melakukan kekerasan terhadap orang lain, terutama di lingkungan pendidikan. Salah satu bentuk kekerasan yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah perundungan. Pendapat ini didukung oleh data yang diperoleh dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) pada tahun 2024 yang mencatat adanya 573 insiden kekerasan di lingkungan pendidikan termasuk sekolah, madrasah,

dan pesantren. Berkaitan dengan hal ini, JPPI merinci 31% dari insiden kekerasan yang terjadi di lingkungan pendidikan merupakan kasus perundungan (Zuriyah, 2024).

Perundungan di lingkungan pendidikan menjadi masalah yang belum sepenuhnya teratas. Olweus (1994) mengungkapkan bahwa perundungan merupakan tindakan negatif yang dilakukan berulang kali oleh satu orang atau lebih secara sengaja yang mengakibatkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada orang lain. *Victorian of Education and Early Childhood Development* mendefinisikan perundungan sebagai perilaku yang dilakukan terus menerus oleh seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik dalam bentuk fisik maupun psikologis serta mengancam properti dan reputasi atau penerimaan sosial seseorang (Wardah, 2020). Olweus (Herlidanara et al., 2023) menyatakan bahwa perilaku perundungan bisa dilakukan dalam bentuk fisik, verbal, dan psikologis. Perilaku perundungan juga bisa dianggap sebagai penyalahgunaan kekuasaan yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang merasa dirinya lebih berkuasa daripada korban (Sari et al., 2023). Tindakan perundungan merupakan bentuk pelanggaran terhadap hak asasi manusia yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban karena telah merenggut hak-hak korban untuk hidup dengan aman dan bermartabat sebagai seorang manusia.

(Olweus, 1993) membagi peran perundungan ke dalam dua bentuk yaitu sebagai pelaku dan sebagai korban. Di sisi lain, penelitian oleh Salmivalli et al. (1996) menunjukkan bahwa perundungan merupakan fenomena sosial yang melibatkan banyak peran dalam kelompok teman sebaya sehingga teridentifikasi adanya enam peran perundungan yaitu, *bully* (pelaku), *assistant* (pembantu pelaku), *reinforcer* (penonton yang memperkuat pelaku), *defender* (pembela korban), *victim* (korban), dan *outsider* (orang luar). Mengacu pada peran perundungan yang dikemukakan oleh Salmivalli, Demaray et al. (2016) menggabungkan peran *assistant* dan *reinforcer* karena dianggap memiliki karakteristik yang sama sehingga terdapat lima peran utama dalam perundungan yaitu, pelaku, asisten pelaku, korban, pembela korban, dan orang luar. Salmivalli et al. (1996) menyatakan bahwa perundungan di sekolah dapat

dipandang sebagai fenomena sosial karena peserta didik yang terlibat dalam perundungan saling memperkuat perilaku mereka satu sama lain dalam melakukan kekerasan terhadap korban sehingga perundungan harus dilihat dalam interaksi kelompok, bukan hanya interaksi antara pelaku dan korban. Berdasarkan kelima peran perundungan, dapat diketahui juga bahwa dalam perundungan terdapat saksi yang menentang terjadinya perundungan yaitu pembela korban dan terdapat saksi yang mendukung terjadinya perundungan yaitu asisten pelaku dan orang luar.

Peran saksi pada perundungan tidak bersifat homogen dan memiliki dinamika yang berbeda pada situasi perundungan dan sosial sehingga pembagian peran saksi yang lebih spesifik perlu dilakukan. Sebagaimana pernyataan Salmivalli et al. (1996) bahwa keputusan seseorang yang menyaksikan perundungan akan mendukung perundungan atau justru menghentikan perundungan dipengaruhi oleh motivasi yang berbeda dan keberpihakan yang berbeda dalam merespons perundungan. Perundungan menimbulkan reaksi emosional yang berbeda pada berbagai saksi. Pada sebagian saksi yang memiliki empati akan berusaha membantu korban karena merasa kasihan, sebagian saksi lainnya tidak mau membantu korban karena takut menjadi target pelaku selanjutnya di kemudian hari, serta sebagian saksi lainnya merasa gembira menyaksikan perundungan dan memiliki keinginan untuk terus menyaksikan dengan memberikan sorak-sorak untuk menyemangati pelaku (Thornberg et al., 2012). Oleh sebab itu, peran yang berbeda akan membutuhkan langkah intervensi yang berbeda untuk bisa mengakhiri perundungan karena mereka memegang peranan penting untuk berlanjut atau tidaknya perundungan (Salmivalli, 1999).

Perilaku perundungan memiliki dampak negatif pada semua peran tersebut, namun penelitian lebih banyak mengungkap dampak bagi pelaku, korban, dan saksi secara umum saja. Perundungan bisa berdampak buruk bagi korban karena korban dapat mengalami trauma, kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan lingkungan sekolah, dan terjadi penurunan prestasi di sekolah atau bahkan beberapa di antaranya mengalami putus sekolah akibat trauma berat (Nurwahidah et al., 2021). Perundungan juga dapat

berdampak buruk bagi pelaku karena peserta didik yang menjadi pelaku perundungan berpotensi menjadi pelaku kriminal ketika dewasa (Suhendar, 2020). Dampak perundungan lainnya bagi pelaku yaitu, orang yang melakukan tindakan perundungan biasanya kurang mampu menunjukkan empatinya kepada orang lain, memiliki perilaku abnormal, dan terlibat perkelahian dengan orang lain (Nurwahidah et al., 2021). Pada peristiwa perundungan bahkan orang yang mengetahui dan menyaksikan tindakan tersebut namun tidak berbuat apa-apa juga akan terkena dampak negatifnya. Saksi perundungan bisa saja hidup dengan rasa bersalah atau menjadi tidak responsif terhadap kekerasan yang terjadi di sekitarnya (Coloroso, 2005).

Perundungan di lingkungan pendidikan layaknya fenomena gunung es yang artinya hanya sedikit kasus yang tampak dan terungkap. Sementara itu, sebagian besar kasus perundungan tidak terungkap dan tidak dilaporkan. Pada tahun 2023, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima sebanyak 137 laporan kasus perundungan di satuan pendidikan (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2023). Kemudian pada tahun 2024 KPAI telah menerima pengaduan sebanyak 85 kasus korban perundungan dan 10 kasus pelaku perundungan yang terjadi di satuan pendidikan (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2024). Angka tersebut hanyalah data yang dilaporkan kepada KPAI yang pada realitanya masih banyak kasus perundungan yang tidak dilaporkan sehingga tingkat perundungan yang terjadi di lapangan berpotensi lebih tinggi.

Perilaku perundungan pada dasarnya dapat terjadi di lingkungan pertemuan anak-anak namun tidak disadari oleh orang dewasa di sekitarnya. Ketika hal tersebut tidak ditangani dengan baik, maka perilaku perundungan tersebut akan terbawa hingga anak tumbuh sampai remaja. Wardah (2020) menyatakan bahwa perundungan dapat terjadi pada semua kelompok usia dengan intensitas yang meningkat di akhir sekolah dasar dan mencapai puncaknya di masa sekolah menengah. Olweus berpendapat bahwa perundungan di sekolah merupakan tindakan dan perilaku yang berbahaya dan bukan sesuatu yang wajar terjadi (Andrews et al., 2023). Siswa yang melakukan tindakan perundungan biasanya karena ingin menunjukkan kekuatan yang dimiliki oleh dirinya. Hal ini karena siswa yang berada dalam

masa remaja sedang mengalami pencarian jati diri dan membutuhkan validasi yang lebih besar dari lingkungan sekitarnya.

Penelitian terkait regulasi emosi pada pelaku perundungan dilakukan oleh Ningrum et al. (2019) pada peserta didik kelas 12 SMK yang menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan perilaku perundungan di mana semakin rendah regulasi emosi seseorang maka kecenderungan perilaku perundungan semakin tinggi. Sementara itu, penelitian terkait regulasi emosi pada korban perundungan dilakukan oleh Julistia et al. (2024) pada peserta didik SMP menunjukkan hasil bahwa 57% dari korban perundungan memiliki regulasi emosi yang rendah sehingga mereka sulit untuk mengendalikan emosinya. Jika kesulitan pengendalian emosi korban tidak diatasi dengan baik maka akan menyebabkan korban lebih sulit untuk beradaptasi dan dampak perundungan bagi korban cenderung menjadi lebih besar. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang melakukan perundungan memiliki regulasi emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak melakukan perundungan. Dengan demikian, profil regulasi emosi pada remaja dapat berkaitan dengan peran mereka dalam tindakan perundungan.

Dalam situasi perundungan tidak hanya pelaku dan korban saja yang terlibat, tetapi juga melibatkan orang-orang yang menyaksikan kejadian tersebut. Dalam kasus perundungan, peran saksi atau *bystander* dapat memberikan kontribusi untuk menghentikan perundungan yang terjadi, khususnya perundungan yang terjadi di sekolah (Najiba et al., 2025). Tetapi, hal itu dapat terjadi apabila saksi dapat berperan aktif dalam menghentikan perundungan dan berani melaporkan perundungan tersebut kepada pihak sekolah. Beberapa saksi yang melihat adanya tindakan perundungan yang terjadi di sekitarnya memilih untuk bungkam karena khawatir apabila pelaku menjadikan dirinya sebagai korban selanjutnya dan terintimidasi oleh pelaku jika mencoba mencegah kejadian tersebut. Atas dasar hal tersebut, pemahaman terkait regulasi emosi yang dimiliki oleh saksi perundungan perlu mendapatkan perhatian juga. Penelitian yang dilakukan oleh Camodeca & Nava (2020) mengungkapkan bahwa orang dewasa muda yang pernah menyaksikan perundungan di masa anak-anak maupun remaja mengalami kesulitan dalam

mengendalikan emosinya dan mengalami gangguan somatis. Di samping itu, saksi yang tidak mampu meregulasi emosinya berpotensi untuk tidak melaporkan kejadian perundungan akibat tidak mampu mengatasi rasa takut dan cemas yang dirinya rasakan. Penelitian yang dilakukan Cañas et al. (2020) menunjukkan bahwa baik perundungan tradisional maupun *cyberbullying* keduanya dapat mengganggu penyesuaian psikoemosional semua orang yang terlibat dalam perundungan.

Fenomena perundungan menjadi masalah dalam skala global dan nasional. Meskipun begitu, perundungan juga teridentifikasi secara signifikan di wilayah tertentu di Indonesia, salah satunya terjadi di Jawa Barat. Berdasarkan Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (Simfoni PPA) pada tahun 2024 terdapat 2.550 kasus kekerasan yang terjadi di Jawa Barat. Angka tersebut menjadikan Jawa Barat sebagai provinsi dengan jumlah kasus kekerasan tertinggi di Indonesia, melebihi Jawa Timur yang mencatat 2.316 kasus dan Jawa Tengah yang memiliki 2.104 kasus (Bagaskara, 2024). Data ini menunjukkan bahwa Kota Bekasi berada di posisi kedua dengan jumlah kasus kekerasan tertinggi di Jawa Barat yaitu sebanyak 215 laporan kasus kekerasan. Tingginya jumlah laporan kekerasan di Provinsi Jawa Barat khususnya di Kota Bekasi, menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai perundungan yang berlangsung di lingkungan sekolah di wilayah Kota Bekasi.

Salah satu kasus perundungan yang melibatkan siswa MTs di Jawa Barat terjadi pada September 2023 lalu (Arfian, 2023). Perundungan ini disebabkan oleh perasaan tidak terima pelaku saat ditegur oleh korban karena berkendara secara ugal-ugalan. Korban sebanyak dua orang mendapatkan perundungan secara fisik dan mengalami luka berat. Selain itu, Ayah salah satu korban mengatakan bahwa korban mengalami trauma dan tidak berani datang ke sekolah pasca kejadian tersebut.

Sebagian besar studi mengenai perundungan dan regulasi emosi dilakukan pada sekolah umum di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, bukan dilakukan di madrasah yang berada di bawah Kementerian Agama. MTs dipilih karena masih terbatasnya

penelitian terkait perundungan di MTs sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai regulasi emosi dan peran perundungan yang terjadi di MTs sebagai sekolah yang menekankan pemahaman agama yang lebih kuat dibandingkan sekolah lainnya. Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa 80% kasus perundungan terjadi di institusi pendidikan di bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, sementara 20% kasus perundungan lainnya terjadi di institusi pendidikan di bawah Kementerian Agama (Febiola, 2023). FSGI selanjutnya merinci bahwa pada tahun 2023 terdapat 50% kasus perundungan di SMP/MTs sederajat, 30% kasus di SD sederajat, 10% kasus di SMA, dan 10% kasus di SMK. JPPI menambahkan bahwa pada tahun 2024 di lingkungan pendidikan berbasis agama mencatat adanya 206 kasus kekerasan dengan 92 kasus terjadi di madrasah dan 114 kasus terjadi di pesantren. Penelitian ini mencoba mengeksplorasi MTs Negeri di Kota Bekasi yang selama ini kurang mendapatkan sorotan padahal tetap memiliki potensi perundungan jika melihat data yang menunjukkan bahwa Kota Bekasi menempati posisi kedua tertinggi dalam kasus kekerasan di Jawa Barat.

Penelitian ini ditujukan untuk mengeksplorasi bagaimana kemampuan regulasi emosi pada lima peran perundungan yaitu pelaku, asisten pelaku, korban, pembela korban, dan orang luar dalam satu studi. Jika merujuk pada peran-peran perundungan yang telah dikemukakan oleh Salmivalli (1999) dan Demaray et al. (2016), maka dapat diketahui bahwa dalam situasi perundungan tidak hanya melibatkan pelaku dan korban saja. Akan tetapi, sebagian besar penelitian terdahulu hanya mengeksplorasi regulasi emosi pada pelaku, korban, dan saksi secara umum. Hingga saat ini belum ada penelitian yang mengeksplorasi regulasi emosi dengan kelima peran perundungan padahal dinamika pada peran perundungan dapat menciptakan sistem sosial kompleks, terutama dalam kaitannya dengan kemampuan individu mengelola respons internal dan eksternal mereka terhadap situasi perundungan yang dalam hal ini berkaitan dengan regulasi emosi. Di sisi lain dilaporkan juga bahwa 85% perundungan terjadi di sekitar kelompok yang terdapat beberapa teman seaya

lainnya sehingga perbandingan jumlah teman sebaya yang terlibat perundungan di luar peran pelaku dan korban lebih banyak dibandingkan peran pelaku dan korban itu sendiri (Imuta et al., 2022) Hal tersebut semakin memperkuat pendapat bahwa perundungan dalam konteks kelompok tidak boleh diabaikan sehingga studi tentang perundungan tidak lagi hanya berfokus kepada pelaku dan korban saja namun juga berkenaan dengan peran lainnya seperti asisten pelaku, pembela korban, dan orang luar (Salmivalli et al., 1996). Baumgartner et al. (2021) juga berpendapat bahwa terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting bagi kesehatan mental dan berkaitan dengan beberapa masalah perilaku dan penyakit kesehatan mental. Dengan demikian pemahaman mengenai regulasi emosi berdasarkan peran peserta didik dalam perundungan sangatlah penting untuk menyiapkan langkah-langkah intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang tepat untuk setiap peran dalam perundungan.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas mengenai regulasi emosi dan peran-peran perundungan yang dialami oleh remaja, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Regulasi Emosi berdasarkan Peran-peran Perundungan pada Peserta Didik MTs Negeri di Kota Bekasi. Penelitian ini akan berfokus pada perbedaan regulasi emosi peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi berdasarkan peran mereka dalam perundungan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar yang kuat dalam merencanakan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang sesuai dengan kemampuan regulasi emosi peserta didik dan peran mereka dalam situasi perundungan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi rujukan dalam menyusun langkah-langkah intervensi yang efektif untuk diterapkan di lingkungan sekolah, terutama pada tingkat MTs Negeri di Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, maka peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana regulasi emosi peserta didik yang menjadi pelaku perundungan di MTs Negeri Kota Bekasi?

2. Bagaimana regulasi emosi peserta didik yang menjadi korban perundungan di MTs Negeri Kota Bekasi?
3. Bagaimana regulasi emosi peserta didik yang menjadi pembela korban perundungan di MTs Negeri Kota Bekasi?
4. Apakah terdapat perbedaan regulasi emosi yang dimiliki oleh pelaku, asisten pelaku, korban, pembela korban, dan orang luar pada peserta didik di MTs Negeri Kota Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang terdapat dalam latar belakang penelitian ini, maka perlu untuk membatasi masalah yang akan dibahas di penelitian ini. Penelitian ini dibatasi pada regulasi emosi antara pelaku, korban, dan pembela korban pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi. Selain itu, penelitian ini juga dibatasi pada profil regulasi emosi yang dilihat sebagai dampak dari peran perundungan yang dimiliki oleh peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan regulasi emosi antar pelaku, korban, dan pembela korban dalam situasi perundungan pada peserta didik MTs Negeri di Kota Bekasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi antara pelaku, korban, dan pembela korban dalam perundungan pada peserta didik MTsN Kota Bekasi.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini berfokus pada pemahaman perbedaan regulasi emosi berdasarkan peran yang berbeda dalam situasi perundungan. Secara teoritis diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi baru

untuk berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan pengembangan diri dalam bidang bimbingan dan konseling. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai perundungan sebagai fenomena sosial kelompok sehingga masyarakat luas dapat mengetahui adanya peran lain selain pelaku dan korban.

2. Kegunaan Praktis

- a. Dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling (BK) dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang bersifat preventif serta merancang program intervensi sebagai layanan responsif.
- b. Dapat menjadi gagasan dalam penerapan program anti-perundungan yang berfokus pada kesehatan mental dan pengelolaan emosi siswa yang diselenggarakan oleh pihak sekolah ataupun guru BK dengan melibatkan orang tua siswa agar kesadaran pengelolaan emosi juga dapat diterapkan di lingkungan rumah.

