# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Remaja dikenal dengan masa yang paling rawan dibandingkan dengan masa perkembangan yang lain. Masa remaja penuh dengan problematika dan dinamika karena masa ini adalah masa untuk seorang individu menemukan jati diri dan identitas yang sebenarnya. Banyak remaja yang berhasil menjadi pemenang dalam meraih masa depan tapi tidak sedikit pula yang gagal dalam mencari identitasnya sehingga terjerumus pada bentuk penyimpangan remaja (Prasasti, 2021).

Penyimpangan yang biasa dilakukan remaja dan melanggar aturan yang berlaku dalam masyarakat. Ketika seseorang beranjak remaja, beberapa perubahan terjadi, baik dari segi fisik maupun mental. Karena perubahan itulah banyak remaja melakukan hal-hal yang dianggap nakal.Saat ini kenakalan remaja banyak di beritakan di berbagai media seperti banyak terjadi perkelahian pelajar, bolos sekolah, sudah banyak anak remaja yang mengenal rokok, narkoba, seks bebas, pencurian dan juga *bullying* (Ahmad, 2019).

Perilaku *bullying* merupakan perilaku negatif yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain dan dilakukan secara berulang-ulang yaitu dengan bentuk mengejek, menghasut, mengucilkan dan menyerang secara fisik (Wiyani, 2021).Fenomena seputar perilaku *bullying* sudah terjadi sejak tahun 1960 akhir atau sekitar awal permulaan 1970 di Sweden (Provis, 2020).

Fenomena *bullying* pertama kali diteliti di sekolah-sekolah di Norwegia dan Swedia oleh seorang peneliti berkebangsaan Norwegia. Hasilnya menunjukkan bahwa kurang lebih 7% dari siswa di dua negara tersebut terlibat dalam *bullying*, dan antara 5% dan 15% siswa pernah menjadi korban *bullying* (Puluhulawa, 2018). *Bullying* termasuk kedalam 10 masalah kesehatan yang mengkhawatirkan pada anak (Davis, 2019). Masalah tersebut dikategorikan mengkhawatirkan karena tingginya angka kejadian *bullying* pada anak usia sekolah. Hal ini dapat dilihat dari hasil studi yang dilakukan *American Association of School Administrators* mengenai angka kejadian *bullying* yang bervariasi di berbagai negara. Sekitar 9% - 73% anak usia sekolah melapor bahwa mereka melakukan

*bullying* terhadap rekan mereka dan 2% - 36% lainnya menyatakan bahwa mereka telah menjadi korban *bullying* (*American Association of School Administrators*, 2021).

*Bullying* dikatakan sebagai salah satu masalah yang berarti dan umumnya terjadi pada remaja (Beran & Leslie, 2020). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Nansel, *et al* (2020) pada 15.686 pelajar SMP menunjukan bahwa 30% pelajar mempunyai indikasi melakukan *bullying* dan menjadi korban *bullying*. Penelitian lain yang dilakukan terhadap anak usia remajapada 14 negara di dunia, menunjukan bahwa prevalensi anak usia remaja yang menjadi korban *bullying* berkisar antara 11,3% hingga 49,8% sedangkan prevalensi pelaku *bullying* atau *bullies* berkisar antara 4,1% hingga 49,7% (Dake, Price, & Telljohann, 2021).

Berdasarkan hasil riset *programme for international students assesment* (2020) menunjukan anak yang mengalami *bullying* di Indonesia sebanyak 41,1%. Selain itu, Indonesia berada di posisi kelima tertinggi sebagai negara dengan kasus *bullying* dari 78 negara. Selain mengalami *bullying*, anak Indonesia mengaku sebanyak 15% mengalami intimidasi, 19% dikucilkan, 22% dihina dan barangnya dicuri. Selanjutnya sebanyak 14% anak Indonesia mengaku diancam, 18% didorong oleh temannya dan 20% anak yang kabar buruknya disebarkan (Republika, 2021). Sebuah studi menyebutkan bahwa 67% anak usia sekolah di kota-kota besar di Indonesia menyatakan bahwa di sekolahnya terjadi *bullying* (Eunike & Kusnadi, 2020). Data yang ada di Indonesia saat ini menyatakan bahwa 31,8% remaja pernah mengalami *bullying* (Khairani, 2020).

Di Gorontalo sendiri juga sudah banyak terjadi kasus *bullying*. Informasi-informasi tersebut sudah didapatkan melalui media salah satunya kabar harian Gorontalo. Kasus *bullying* yang dilakukan oleh delapan orang senior kepada junior, di sekolah lain juga ditemukan kasus serupa yaitu penindasan yang dilakukan oleh kakak kelas kepada adik kelasnya sampai mempengaruhi beberapa organ vital dari korban. Korban-korban yang bersangkutan bolos sekolah bahkan sampai ada yang dirawat di rumah sakit (Bakary & Febriandy, 2021).

Berkaitan dengan semakin meningkatnya angka kejadian *bullying* maka Komite Pengakuan dan Perlindungan Terhadap Hak Atas Anak telah menjamin dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 28 B

ayat (2) menyatakan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Peraturan perundang-undangan yang terkait dengan anak telah banyak diterbitkan, namun dalam implementasinya di lapangan masih menunjukkan adanya berbagai kekerasan yang menimpa pada anak antara lain adalah *bullying* (KEMENPPA, 2019).

Berdasarkan data *report* bentuk kekerasan yang dimiliki oleh Dinas Sosial Provinsi Gorontalo di bidang Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada bulan Januari hingga Desember tahun 2021, jumlah kasus kekerasan pada anak mencapai 114 kasus. Kasus terbanyak ada di Kabupaten Gorontalo, yakni sebanyak 32 kasus kekerasan baik secara fisik 15 kasus, seksual 7 kasus, eksploitasi 2 kasus, *trafficking* 1 kasus, penelantaran 2 kasus, dan lain-lain 6 kasus. Kemudian menyusul Kabupaten Gorontalo 18 kasus, dengan kasus kekerasan fisik 2 kasus, kekerasan seksual 15 kasus dan lainnya 1 kasus (Dinas Sosial Gorontalo, 2021).

Menurut Syahadat (2020), latihan regulasi emosi dapat membantu individu untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif, sehingga mempengaruhi emosi dan perilaku. Artinya, ketika seseorang mengubah pikiran terhadap stimulus negatif kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya, maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku konstruktif. Regulasi emosi merupakan bagian dari keterampilan emosi yang menjadi strategi pengendali emosi, seperti marah, frustrasi atau cemas yang dialami karena *bullying*.

Silaen dan Dewi (2021) mengatakan bahwa semakin tinggi remaja memiliki regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula perilaku asertif. Regulasi emosi membantu individu dalam menghadapi suatu tekanan dan mengendalikan emosi negatif. Regulasi emosi yang positif akan membantu remaja untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, diantaranya sesuatu hal yang menekan atau menyakitinya yakni *bullying*, sedangkan regulasi emosi rendah akan membuat remaja mengalami kecenderungan berpikir negatif salah satunya saat peristiwa *bullying*. Menurut Ratnasari & Suleman(2019), adanya regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola dan mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar sehingga dapat berperilaku asertif.

Setelah para remaja memahami dan mengelola emosi, maka dirinya mampu berpikir bagaimana mengubah emosi negatif menjadi positif dengan rasa optimis dan memotivasi dapat menghadapi permasalahan tersebut, dengan teknik *modeling* memberikan contoh remaja yang mampu bangkit permasalahan yang dihadapi. Akhirnya para remaja dapat membentuk tujuan atau pikiran baru yang positif yang berdampak perilaku adaptif (Hasmarlin& Hirmaningsih,2019).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Juni 2023 kepada 10 siswa-siswi di SMP Negeri 2 Limboto didapatkan pernyataaan bahwa mereka pernah menghina teman, membentak hingga mengancam adik kelas, bahkan sering berkelahi dengan teman karena hal-hal yang kecil. Adapun terkait latihan regulasi emosi, siswa menyatakan bahwa belum pernah mengikuti ataupun diberikan latihan tersebut. Latihan regulasi emosi perlu dilakukan di SMP Negeri 2 Limboto dikarenakan ditemukan adanya laporan kasus *Bullying* yang terjadi pada bulan Januari tahun 2023 dimana pada saat perudungan tersebut terjadi, guru tidak berada ditempat. Oleh karena itu perlu dilakukan latihan regulasi emosi. Hal ini dikukung oleh visi dari Kabupaten Gorontalo adalah menjadikan sekolah ramah anak.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Latihan Regulasi Emosi Dalam Menghadapi Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Limboto''.

**1.2. Identifikasi Masalah**

1. Fenomena *bullying* di sekolah-sekolah masih dikategorikan tinggi sehingga termasuk kedalam 10 masalah kesehatan yang mengkhawatirkan pada anak.
2. *Bullying* memberikan dampak bagi korban juga bagi pelaku berupa symptom, sifat agresif, memiliki konsep positif tentang kekerasan, impulsif, kesulitan dalam berempati dan cenderung selalu merasa kurang aman.
3. Semakin tinggi remaja memiliki regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula perilaku asertif. Regulasi emosi membantu remaja untuk berpikir secara positif dalam menghadapi *bullying.*
4. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Juni 2023 kepada 10 siswa-siswi di SMP Negeri 2 Limbotodidapatkan pernyataaan bahwa mereka pernah menghina teman, membentak hingga mengancam adik kelas, bahkan sering berkelahi dengan teman karena hal-

hal kecil. Adapun terkait latihan regulasi emosi, siswa menyatakan bahwa belum pernah mengikuti ataupun diberikan latihan tersebut.

### 1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah perilaku menghadapi *bullying* sebelum diberikan latihan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto?
2. Bagaimanakah perilaku menghadapi *bullying* setelah diberikan latihan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan regulasi emosi terhadap perilaku menghadapi *bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto?

### 1.4. Tujuan

1. Untuk mengetahui perilaku menghadapi *bullying* sebelum diberikan latihan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.
2. Untuk mengetahui perilaku menghadapi *bullying* setelah diberikan latihan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan regulasi emosi terhadap perilaku menghadapi *bullying* pada remaja di SMP Negeri 2 Limboto.

### 1.5. Manfaat

**1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang disumbangkan dari hasil penelitian ini adalah dapat memberikan informasi dan data-data empiris bagi kepentingan disiplin ilmu keperawatan terutama dalam pengembangan latihan-latihan yang dilakukan untuk remaja dalam meningkatkan perilaku menghadapi *bullying*.

**2. Manfaat Praktis**

1) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan data empiris mengenai pengaruh latihan regulasi emosi dalam menghadapi perilaku bullying pada remaja yang ada di SMP Negeri 2 Limboto sehingga dengan demikian dapat dijadikan sebagai model yang diaplikasikan dalam memberikan perlakuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja, terutama bagi remaja yang merupakan siswa di SMP Negeri 2 Limboto.

2) Bagi Siswa

Siswa dapat menjadikan hasil latihan regulasi emosi sebagai cara untuk mengelola, mengendalikan dan memodifikasi emosi negatif

menjadi emosi positif sehingga akan berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan kebahagiaan pada individu.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam melakukan latihan serupa dengan subjek dan kondisi yang berbeda dan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.