

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

## Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi terhadap Resiliensi Remaja Awal untuk Mencegah Perilaku *Bullying* di Kota Kendari

### *The Effect of Emotional Management Skills on Early Adolescent Resilience to Prevent Bullying Behavior in Kendari City*

Wa Ode Nova Noviyanti Rachman<sup>1\*</sup>, Cece Indriani<sup>2</sup>, Nurdin<sup>3</sup>, Abdul Rahim Sya'ban<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Mandala Waluya

\*Korespondensi Penulis : [waodenova.rachman@gmail.com](mailto:waodenova.rachman@gmail.com)

#### Abstrak

**Latar belakang:** *Bullying* adalah suatu situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Perilaku *bullying* dapat diartikan sebagai melukai baik fisik maupun mental yang di lakukan oleh seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain secara berulang-ulang.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi ketrampilan mengelola emosi terhadap resiliensi remaja awal untuk mencegah perilaku *bullying*.

**Metode:** Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik dengan rancangan *Cross Sectional*.

**Hasil:** Penelitian ini menunjukkan 4,31% atau 13 siswa masuk pada kategori sangat rendah, 48,1% atau 145 siswa masuk pada kategori rendah.

**Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP masuk pada kategori rendah, yang artinya banyak siswa berpotensi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *bullying*.

**Kata Kunci:** Keterampilan; Emosi; Remaja Awal; *Bullying*

#### Abstract

**Introduction:** *Bullying* is a situation in which an individual or group abuses power. *Bullying* behavior can be interpreted as hurting both physically and mentally which is done by a person or group of people to other people repeatedly.

**Purpose:** This study aims to explore emotional management skills for early adolescent resilience to prevent *bullying* behavior.

**Method:** This type of research is an analytic research with a cross sectional design.

**Results:** This study showed 4.31% or 13 students were in the very low category, 48.1% or 145 students were in the low category.

**Conclusion:** This study concluded that the skill level of junior high school students' emotional management skills is in the low category, which means that many students have the potential to have a high tendency to bully.

**Keywords:** Skills; Emotion; Early Teens; *Bullying*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami perubahan fisik dan psikologis. Remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai remaja, dimana masa remaja adalah masa-masa pencarian jati diri (1). Istilah remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai periode antara usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (2).

Masa SMP merupakan periode perkembangan remaja awal yang sering mengalami pergolakan emosi tinggi, tidak stabil dan penuh dengan gejolak, sehingga dapat diasumsikan individu pada periode tersebut berpotensi lebih besar dalam melakukan *bullying* (3). Penelitian awal mengenai tingkat keterampilan mengelola emosi pada 301 siswa SMP di lima sekolah yang tersebar di lima kecamatan Kota Malang menunjukkan 4,31% atau 13 siswa masuk pada kategori sangat rendah, 48,1% atau 145 siswa masuk pada kategori rendah. Data tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP di Kota Malang masuk pada kategori rendah, yang artinya banyak siswa berpotensi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *bullying* (4).

Salah satu perilaku agresif atau masalah yang sering terjadi pada remaja adalah perilaku *bullying* (Santrock & Safitri 2015). Akhir - akhir ini kasus *Bullying* pada remaja marak terjadi. *Bullying* merupakan tindakan negatif yang sering diterima anak baik pada aspek emosional, verbal maupun fisik (5). *Bullying* atau kekerasan adalah keinginan untuk menyakiti seseorang dan menemukannya dibawah tekanan yang terjadi secara berulang (6). *Bullying* pada remaja adalah tindakan yang menyakitkan remaja yang dilakukan secara sengaja dan berkelanjutan (7).

*Bullying* adalah suatu situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Perilaku *bullying* dapat diartikan sebagai melukai baik fisik maupun mental yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain secara berulang-ulang. Terjadi ketidak seimbangan kekuatan antar perilaku tersebut. Proses terjadinya *bullying* diawali dari sebuah peristiwa yang menyebabkan timbulnya emosi negatif, selanjutnya emosi tersebut membawa seseorang pada pilihan untuk mengatasi, melarikan diri atau menantang. Aspek inilah yang dianggap serius karena menjadi akar dari timbulnya perilaku agresif (8). Perilaku ini bisa berkembang dengan saling olok mengolok, bercanda. Tetapi lama kelamaan menjadi frontal bahkan sudah mulai rasis dan mengandung SARA. Akhirnya menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan dan tak terduga seperti penindasan, pengeroyokan, pemukulan dan hal-hal yang merusak psikis atau mental seseorang (9).

Fakta menunjukkan, fenomena *bullying* yang terjadi di Indonesia bukan fenomena yang baru di lingkungan sekolah, dan lingkungan tempat tinggal. Menurut Ken Rigby *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti, sehingga menyebabkan seorang individu atau kelompok menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang, ataupun kelompok yang lebih kuat, biasanya kejadian berulang kali dan pelaku tersebut melakukan *bullying* dengan perasaan senang (10).

*Bullying* pada remaja cenderung mengalami peningkatan. WHO melaporkan di Jepang *Bullying* pada remaja sebesar 72,5% dan di Amerika 71,2% (11). Di Indonesia sendiri sejak tahun 2013 – 2019 angka kejadian *Bullying* terjadi peningkatan sebanyak 70%. Maka dapat disimpulkan kejadian *Bullying* pada remaja baik di Indonesia maupun di luar negeri rata - rata diatas 70% (11).

Indonesia merupakan negara yang memiliki persoalan Tindakan perilaku agresif tinggi, seperti *bullying* di lingkungan sekolah sebanyak 84%. Penelitian ini melibatkan 9000 anak remaja berusia 12 - 17 tahun. Penelitian tentang masalah perundungan di Indonesia masih terbilang baru. Hasil studi yang diperoleh oleh pakar dalam bidang intervensi *bullying* mengungkapkan bahwa di Indonesia siswa yang melaporkan pernah menjadi korban perundungan seperti diejek, dicemooh, dikucilkan, dipukul, ditendang, atau didorong. Frekuensi perilaku *bullying* ini dilakukan sedikitnya seminggu sekali (12). *Junior Chamber International* (JCI) mencatat sekitar 40% pelajar menjadi korban perundungan di beberapa kota. Kota Bogor, Jawa Barat sebanyak 30-40% dari korban *bullying* yang masih berusia SD, SMP, dan SMA. Perilaku *bullying* sering kali terjadi apabila seseorang mempunyai kekurangan fisik dan psikis dalam dirinya (13).

Data terakhir dari KPAI Tahun 2022 melaporkan kasus *bullying* dengan kekerasan fisik dan mental yang terjadi di lingkungan sekolah sebanyak 226 kasus, termasuk 18 kasus *bullying* di dunia maya. Sedangkan menurut Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) data kekerasan terhadap anak tahun 2022 di kota Kendari terdapat sebanyak 25 kasus kekerasan terhadap anak, dan untuk kasus kekerasan terhadap anak di kota Kendari di Kecamatan Kadia berada diperingkat pertama dengan lima kasus, Kecamatan Baruga dan Puuwatu empat kasus, Poasia tiga kasus dan Kecamatan Mandonga, Wua-wua, Nambo, Kambu serta Kendari masing-masing satu kasus (DP3A, Kota Kendari).

Perilaku *bullying* perlu mendapatkan perhatian khusus dari berbagai kalangan. Perhatian ini tidak hanya ditujukan kepada korban namun juga untuk pelaku. Peran orang dewasa seperti orang tua ataupun guru menjadi

sangat penting untuk mengawasi, mengidentifikasi, dan mengontrol tindakan-tindakan yang mengarah pada perilaku *bullying*. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi upaya-upaya untuk mengatasi tindakan *bullying* tetapi juga memfokuskan kepada tahap *preventif* atau pencegahan agar kasus *bullying* atau perundungan dapat ditekan (8).

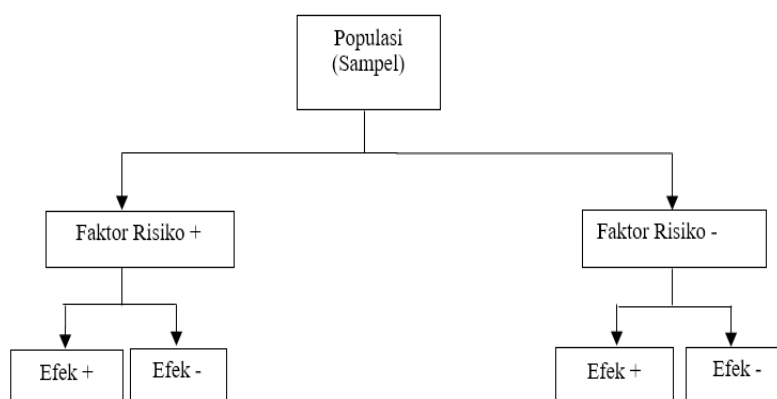
Kurang optimalnya usaha BK dalam memberikan layanan pencegahan *bullying* menjadikan permasalahan *bullying* tidak tertangani secara tepat. Hal tersebut disebabkan banyak faktor, salah satunya adalah metode layanan konselor yang hanya bersifat kuratif (3). Berkaca dari keadaan ini, sangat diperlukan sebuah program layanan yang bersifat preventif dengan metode yang efektif, inovatif dan mudah dilaksanakan oleh remaja itu sendiri (7).

Masa SMP merupakan periode perkembangan remaja awal yang sering mengalami pergolakan emosi tinggi, tidak stabil dan penuh dengan gejolak (14), sehingga dapat diasumsikan individu pada periode tersebut berpotensi lebih besar dalam melakukan *bullying*.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi ketrampilan mengelola emosi terhadap resiliensi remaja awal untuk mencegah perilaku *bullying*.

## METODE

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian analitik dengan rancangan *Cross Sectional*, yaitu untuk mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (15), artinya tiap variabel penelitian hanya diobservasi sekali saja dan diamati pada waktu yang sama tanpa memberikan intervensi pada variabel yang akan diteliti. Rancangan penelitian *Cross sectional* dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 2.** Rancangan Penelitian *Cross Sectional Study*

Partisipan dalam penelitian ini ialah keluarga dan remaja awal yang berusia 10 – 13 tahun dan bersekolah di SDIT Insatama Kota Kendari dimana pengambilan sampel diambil dengan menggunakan metode *Purposive sampling* bertujuan untuk memilih dan mengkhususkan partisipan sesuai dengan kriteria dan topik penelitian yang digunakan. Jumlah partisipan yang diambil sebagai sampling disesuaikan hingga data tersaturasi (Moleong, 2016; Creswell, 2015). Pada pengambilan sampel, peneliti dibantu oleh pihak sekolah. Penelitian akan dilakukan secara home visit di sekolah. Peneliti akan melakukan kontrak waktu dengan menemui responden di sekolah. Pemilihan latar tempat dilakukan pada saat kontrak waktu dengan responden dan sesuai kesepakatan serta tempat yang dirasa nyaman oleh responden. Waktu penelitian akan dilaksanakan kurang lebih 1 bulan yakni mulai bulan April sampai Mei 2023. Adapun proses pengumpulan data dilakukan di SDIT Insantama.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis Analisis Univariat, yaitu dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik variabel bebas, variabel terikat dan karakteristik responden. Selanjutnya, Analisis Bivariat yaitu dilakukan untuk melihat hubungan masing-masing variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji Chi-Square (X<sup>2</sup>) (Hidayat, 2010), Dengan menggunakan tabel Kontingensi 2x2 (dua baris x dua kolom ) sebagai berikut:

**Tabel 1.** Tabel Kontingensi 2x2

Kriteria	Kelompok Studi		Jumlah
	(+)	(-)	

(+)	A	b	a+b
(-)	C	d	c+d
Jumlah	a+c	b+d	a+b+c+d

Rumus Chi-Square sebagai berikut:

$$X^2 = \frac{N \left( \{ad - bc\} - \frac{n}{2} \right)^2}{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}$$

Keterangan:

n : jumlah Sampel

a, b, c, d : sel-sel

Interpretasi hasil uji, dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dengan tingkat kepercayaan 95%.

Kriteria penolakan: 1) Apabila  $x^2_{hitung} > x^2_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent. 2) Apabila  $x^2_{hitung} < x^2_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent. Untuk mengetahui besar hubungan antar variabel digunakan koefisien Phi dengan rumus (Sugyono, 2013):

$$\phi = \sqrt{\frac{X^2}{n}}$$

Keterangan

$\phi$  = Koefisien phi

$X^2$  = Chi-Square hasil perhitungan

n = Besar sampel

Interpretasi nilai phi antara 0-1

Nilai 0,01- 0,25 = hubungan lemah

Nilai 0,26- 0,50 = hubungan sedang

Nilai 0,51- 0,75 = hubungan kuat

Nilai 0,76 – 1,0 = hubungan sangat kuat

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perilaku *Bullying*

Salah satu perilaku agresif atau masalah yang sering terjadi pada remaja adalah perilaku bullying (11). Akhir - akhir ini kasus Bullying pada remaja marak terjadi. Bullying merupakan tindakan negatif yang sering diterima anak baik pada aspek emosional, verbal maupun fisik (16). Bullying atau kekerasan adalah keinginan untuk menyakiti seseorang dan menemukannya dibawah tekanan yang terjadi secara berulang (11). Bullying pada remaja adalah tindakan yang menyakiti remaja yang dilakukan secara sengaja dan berkelanjutan (7).

*Bullying* adalah suatu situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh individu atau kelompok. Perilaku *bullying* dapat diartikan sebagai melukai baik fisik maupun mental yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang kepada orang lain secara berulang-ulang. Terjadi ketidak seimbangan kekuatan antar perilaku tersebut. Proses terjadinya *bullying* diawali dari sebuah peristiwa yang menyebabkan timbulnya emosi negatif, selanjutnya emosi tersebut membawa seseorang pada pilihan untuk mengatasi, melarikan diri atau menantang. Aspek inilah yang dianggap serius karena menjadi akar dari timbulnya perilaku agresif (8).

Fakta menunjukkan, fenomena *bullying* yang terjadi di Indonesia bukan fenomena yang baru di lingkungan sekolah, dan lingkungan tempat tinggal. Menurut Ken Rigby *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti, sehingga menyebabkan seorang individu atau kelompok menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang, ataupun kelompok yang lebih kuat, biasanya kejadian berulang kali dan pelaku tersebut melakukan bullying dengan perasaan senang (10).

### Jenis-Jenis *Bullying*

Bullying juga terjadi dalam beberapa bentuk. Menurut Coloroso (2007) *bullying* dibagi menjadi tiga jenis (17), yaitu:

*Bullying* Fisik, *bullying* fisik merupakan bullying yang tampak dan dapat diidentifikasi diantara bentuk penindasan. Jenis penindasan secara fisik diantaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menggigit, memiting, meludahi serta mencakar anak yang ditindas sampai pada posisi yang paling menyakitkan.

*Bullying* Verbal, kekerasan verbal adalah bentuk Tindakan yang paling sering digunakan, baik anak remaja perempuan maupun anak remaja laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang

dewasa serta teman sebaya dan tanpa terdeteksi. Penindasan secara verbal dapat dilakukan dengan bercampur dengan hingar binger teriakan. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, penghinaan dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual. Selain itu penindasan verbal dapat berupa tperampasan barang-barang, menerima telepon yang kasar, bahasa mengintimidasi, surat kaleng dan tuduhan-tuduhan yang berisi ancaman kekerasan.

*Bullying* Relasional, jenis ini sangat sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian atau penghindaran. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja untuk merusak pertemanan. Perilaku ini ditunjukkan dengan sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, bahu bergidik, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang kasar.

*Cyber Bullying*, ini adalah bentuk bullying yang terbaru karena semakin berkembang teknologi internet dan media sosial, dan korban terus menerus mendapatkan pesan negatif dari pelaku bullying baik sms, pesan internet dan media sosial lainnya. Bentuknya berupa: 1) Mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar, 2) Meninggalkan pesan voicemail yang kejam, 3) Menelpon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*), 4) Membuat website yang memalukan bagi si korban, 5) Si korban dihindarkan atau dijauhi dari chat room dan lainnya, 6) "Happy sliping" yaitu video yang berisi nama si korban dipermalukan lalu disebarluaskan.

## Remaja Awal

Menurut Rita Eka Izzaty, *et al* (2008), remaja diterjemahkan dari bahasa latin yaitu *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh untuk masak, menjadi dewasa. *Adolecen* atau remaja menggambarkan seluruh perkembangan remaja baik perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial (18). Sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk berusia 10 – 18 tahun, awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 10 -16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Remaja dimaksudkan sebagai masa perkembangan peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian. Masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas berada direntang usia 10 – 13 tahun. Masa remaja akhir (*late adolescence*) menunjuk kira-kira setelah usia 15 tahun. Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan serta peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial. Masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun (19).

## Ciri – Ciri Remaja Awal

Menurut Rita Eka Izzaty, *et.al.*, 2008 remaja awal memiliki ciri-ciri sebagai berikut: 1) Remaja awal memiliki kondisi yang lebih tidak stabil dan lebih emosional, 2) Mempunyai masalah yang kompleks, 3) Berada dimasa kritis dalam kehidupan, 4) Mulai memiliki rasa tertarik pada lawan jenis, 5) Memiliki rasa kurang percaya diri, 6) Mulai mengembangkan pikiran baru, suka gelisah, berkhayal dan menyendiri, 7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal tersebut memicu emosinya meninggi dan apabila keinginannya tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir secara rasional remaja dalam memandang diri dan orang lain, maka akan semakin realistik (18).

Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Ternyata, berpakaian dan berperilaku seperti orang dewasa belum cukup mengukuhkan dirinya menjadi orang dewasa. Pada masa menginjak masa dewasa, maka mereka mulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan yang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

## Tugas -Tugas Perkembangan Remaja

Tuga –tugas masa remaja menurut Hurlock (1991) adalah sebagai berikut:

Perubahan fisik. Pada masa remaja pertumbuhan fisik masih jauh ari sempurna pada saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Terdapat penurunan dalam laju pertumbuhan dan perkembangan internal lebih menonjol aripada eksternal.

Perubahan sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Perubahan moral. Remaja diharapkan mengganti konsep-konsep moral yang berlaku khusus di masa kanak-kanak dengan prinsip moral yang berlaku umum dan merumuskannya ke dalam kode moral yang akan berfungsi

sebagai bagi perilaku. Tidak kalah pentingnya, sekarang remaja harus mengendalikan perilakunya sendiri yang sebelumnya menjadi tanggung jawab orang tua dan guru.

Perubahan kepribadian. Pada awal masa remaja, anak laki – laki dan perempuan sudah menyadari sifat-sifat yang baik dan yang buruk dan mereka menilai sifat-sifat ini sesuai dengan sifat- sifat teman mereka. Mereka juga sadar akan peran kepribadian dalam hubungan-hubungan sosial dan oleh karenanya terdorong untuk memperbaiki kepribadian mereka (20).

### **Resiliensi Remaja Awal**

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*Adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (21). Resiliensi merupakan hasil dari kekuatan yang ada pada diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi yang tidak menyenangkan (22). Resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Menurut Wangning dan Yould (1993) resiliensi memiliki lima aspek yang meliputi:

*Meaningful life (purpose)* yaitu adanya kesadaran bahwa hidup mempunyai suatu tujuan untuk dicapai, yang mana untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan usaha. Contohnya istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga ingin kehidupan rumah tangganya harmonis maka, istri akan memikirkan berbagai cara dan berusaha memperbaiki kondisi yang terjadi dalam rumah tangganya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

*Perseverance* yaitu sikap bertahan dalam menghadapi kondisi atau situasi sulit yang sedang dihadapi. Contohnya istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat bertahan dalam situasi tersebut serta mencari jalan keluar untuk dapat mengatasi kekerasan yang dialaminya.

*Equanimity*, yaitu persepsi yang dimiliki oleh individu yang berhubungan dengan pengalaman hidup. Individu mampu melihat sudut pandang dari kejadian yang pernah dialami sehingga individu lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif dari situasi sulit yang dialami. Individu yang resilien akan bersikap optimis dan memiliki harapan sekalipun berada dalam situasi sulit.

*Self-reliance*, yaitu keyakinan individu terhadap diri, kemampuan yang dimiliki dan batasan diri. Contohnya istri yang tidak suka membereskan rumah. Namun, suaminya akan marah jika melihat kondisi rumah yang berantakan, sehingga istri akan berusaha untuk membereskan dan merapikan rumah setiap hari.

*Coming home to yourself (existential aloneness)* yaitu kesadaran bahwa setiap individu memiliki kehidupan yang unik. Individu mampu bertindak secara mandiri, belajar hidup tanpa bergantung pada orang lain dalam menghadapi apapun.

Dari lima aspek resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa individu memiliki resiliensi jika mempunyai tujuan untuk dicapai, mampu bertahan dalam situasi sulit, mampu melihat sisi positif dalam diri individu, mempunyai keyakinan diri dan kemampuan yang dimiliki, serta kesadaran individu bahwa setiap orang memiliki pengalaman hidup unik sehingga individu mampu hidup mandiri tanpa mengandalkan orang lain (23).

### **Ketrampilan Mengelola Emosi Terhadap Resiliensi Remaja Awal Untuk Mencegah Perilaku Bullying**

Penjelasan terkait ketrampilan mengelola emosi terhadap resiliensi remaja awal untuk mencegah perilaku *bullying* terdiri dari ketrampilan mengelola emosi, resiliensi dan peran remaja dalam mencegah perilaku *bullying*.

Emosi dalam psikologi adalah pola reaksi kompleks, yang melibatkan elemen pengalaman, perilaku, dan fisiologis, yang digunakan oleh seseorang untuk menangani masalah atau peristiwa penting yang dialaminya secara personal (Kamus APA 2020). Kualitas spesifik dari emosi (misalnya, ketakutan, rasa malu) ditentukan oleh signifikansi spesifik dari peristiwa tersebut, atau seberapa penting peristiwa tersebut berpengaruh terhadap kita. Ada perbedaan antara merasakan emosi dan memahami emosi, karena semua orang bisa merasakan tetapi tidak semua bisa memahami, sebab orang yang bisa memahami emosi dalam psikologis orang lain dan dirinya sendiri akan memberikan respon yang tepat dengan keadaan yang dibutuhkan.

### **Hubungan Ketrampilan mengelola emosi remaja terhadap terjadinya bullying**

Manusia merupakan makhluk yang unik dan berbeda dari makhluk lainnya, manusia juga dikatakan sebagai makhluk individual dan sosial karena memiliki unsur jasmani dan rohani serta tidk dapat hidup sendiri. Interaksi antar manusia akan berjalan dengan baik apabila masing-masing orang mampu untuk berkomunikasi secara efektif sehingga terbentuk hubungan antarpribadi yang baik. Dalam hal ini, hubungan antarpribadi memainkan peran penting dalam membentuk kehidupan manusia, karena manusia akan tergantung kepada orang lain dalam emosi, pemahaman



informasi, dukungan dan berbagai bentuk komunikasi yang mempengaruhi citra dirinya serta membantunya mengenali harapan-harapan orang lain (24).

Emosi bisa dialami siapa saja tidak terkecuali bagi siswa di sekolah sebagai anak remaja yang masih mencari jati dirinya. Menurut Papalia & Olds (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Pada masa transisi ini terjadi perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional. Adapun transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan masa dewasa sudah dicapai (25). Bagian dari masa kanak-kanak itu antara lain proses pertumbuhan biologis dan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ tubuh termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak (25).

Kecerdasan emosional bisa diperoleh dengan banyak belajar melalui pengalaman sendiri. Kecerdasan emosional merupakan kecakapan utama, atau kemampuan yang secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya, baik memperlancar maupun menghambat kemampuan-kemampuan itu. Adapun seseorang yang dikatakan mempunyai kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) adalah jika memenuhi lima kriteria berikut: 1) mampu mengenali emosinya sendiri, 2) mampu mengendalikan emosinya sesuai dengan situasi dan kondisi, 3) mampu menggunakan emosinya untuk meningkatkan motivasi, 4) mampu mengenali emosi orang lain, dan 5) mampu berinteraksi positif dengan orang lain (26).

Mengelola emosi merupakan suatu cara untuk menyadari apa yang ada di balik suatu perasaan (misalnya rasa sakit yang memicu amarah), dan mempelajari bagaimana untuk mengatasi kecemasan, amarah, dan kesedihan. Selain itu, mengelola emosi merupakan salah satu bentuk dari kemampuan menggunakan pikiran, nalar, dan perbuatan dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Dalam hal ini, tujuan dari mengelola emosi untuk menciptakan keseimbangan emosi dan bukan menekan emosi, karena setiap emosi memiliki nilai dan makna tersendiri. Selain itu, tujuan dari mengelola emosi agar dapat menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali sehingga kesejahteraan emosi dapat tercapai (27).

Masa SMP merupakan periode perkembangan remaja awal yang sering mengalami pergolakan emosi tinggi, tidak stabil dan penuh dengan gejala, sehingga dapat diasumsikan individu pada periode tersebut berpotensi lebih besar dalam melakukan *bullying*. Penelitian ini mengenai tingkat keterampilan mengelola emosi pada 301 siswa SMP di lima sekolah yang tersebar di lima kecamatan Kota Malang menunjukkan 4,31% atau 13 siswa masuk pada kategori sangat rendah, 48,1% atau 145 siswa masuk pada kategori rendah. Data tersebut dapat diartikan bahwa tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP masuk pada kategori rendah, yang artinya banyak siswa berpotensi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *bullying* (4).

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa 4,31% atau 13 siswa masuk pada kategori sangat rendah, 48,1% atau 145 siswa masuk pada kategori rendah, artinya bahwa tingkat keterampilan mengelola emosi siswa SMP masuk pada kategori rendah, yang artinya banyak siswa berpotensi memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan *bullying*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Rachman WONN, Syafar M, Nasir S, Amiruddin R, Ahmad AK, Abdullah MT, et al. Drugs Abuse Behavior Prevention Model through Family Approach in Adolescents in Kendari City. *Biomed Pharmacol J*. 2022;15(3):1497–502.
2. Rachman WONN, Syafar M, Amiruddin R, Rahmadania WO, Gerung J. The family roles to prevention of drug abuse in adolescents. *Malaysian J Med Heal Sci*. 2020;16:137–41.
3. Irani LC, Handarini DM, Fauzan L. Pengembangan panduan pelatihan keterampilan mengelola emosi sebagai upaya preventif perilaku *bullying* siswa sekolah menengah pertama. *J Kaji Bimbingan dan Konseling*. 2018;3(1):22–32.
4. Ni'matuzahroh, Suminarti S. Pelatihan Keterampilan Pengelolaan Emosi. Pelatih KME Bagi Remaja SMK Muhammadiyah 2 Malang. 2021;
5. Lewis D, Megicks P, Jones P. Bullying and harassment and work-related stressors: Evidence from British small and medium enterprises. *Int small Bus J*. 2017;35(1):116–37.
6. Dwipayanti IAS, Indrawati KR. Hubungan antara tindakan *bullying* dengan prestasi belajar anak korban *bullying* pada tingkat sekolah dasar. *J Psikol Udayana*. 2014;1(2):251–60.
7. Sulisrudatin N. Kasus *Bullying* Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *J Ilm Huk Dirgant*. 2014;5(2):57–70.
8. Yuyarti. Mengatasi *Bullying* Melalui Pendidikan Karakter. *J Kreat*. 2018;9(1):52–7.

9. Badrus Solikhin. Dampak Bullying Terhadap Kondisi Perkembangan Emosi Remaja Di Desa Kapuran Kecamatan Badegan Kabupaten Ponorogo. Institut Agama Islam Ponorogo; 2021.
10. Prasetyo ABE. Bullying di Sekolah dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak. *el-Tarbawi*. 2014;4(1):19–26.
11. Bachri Y, Putri M, Sari YP, Ningsih R. Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja. *J Salingka Abdimas*. 2021;1(1):30–6.
12. Fithria F, Auli R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku bullying. *Idea Nurs J*. 2016;7(3):9–17.
13. Roheti MM. Pencegahan Bullying Pada Siswa. *J Pengabd Masy*. 2021;1(2).
14. Lita W. HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERKEMBANGAN EMOSIONAL REMAJA DI SMPN 28 BANJARMASIN. 2018;
15. Kesmodel US. Cross-sectional studies–what are they good for? *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2018;97(4):388–93.
16. Aini DFN. Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *J Pemikir Dan Pengemb Sekol Dasar*. 2018;6(1):36–46.
17. Coloroso B. Stop bullying (memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi. 2007;
18. Izzaty RE, Purwanti IY. Peningkatan keterampilan konseling dengan bantuan media gambar sebagai upaya mengurangi hambatan penyesuaian diri anak prasekolah. *Lap Penelit (tidak diterbitkan)*. 2008;
19. Ariana R. Perkembangan Remaja. 2016.
20. Hurlock EB. Psikologi perkembangan anak. Jakarta: Erlangga. 1991;
21. Reivich K, Shatté A. The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life’s inevitable obstacles. 2002;
22. Wagnild GM, Young HM. Development and psychometric. *J Nurs Meas*. 1993;1(2):165–17847.
23. J.S.Sari. Resiliensi dalam Ilmu Psikologi. 2018;(2003):10–8.
24. Prasetya AF, Gunawan IMS. Mengelola emosi. Yogyakarta: K-Media. 2018.
25. Papalia DE, Olds SW, Feldman RD. *Child’s World: Infancy Through Adolescence with Making the Grade CD ROM*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages; 2001.
26. Nur IF, Ekasari A. Hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. *SOUL J Pemikir dan Penelit Psikol*. 2008;1(2):15–31.
27. Aviriani H. Pengelolaan Emosi Remaja Awal. 2019;