

## HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI DKI JAKARTA

Nurwahidah<sup>1</sup>, Novendawati Wahyu Sitasari<sup>2</sup>, Veronica Kristiyani<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510  
[nnurwahidah07@gmail.com](mailto:nnurwahidah07@gmail.com)

### Abstract

Teenage was a period of stress and all kinds of pressure, then it was easy to do bullying, this assumption came because of the possibility to regulate emotion. **Purpose:** The aim of this research is to find out the correlation between cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategy with bullying behavior of teenagers in DKI Jakarta. **Methods:** This research used a quantitative correlation approach and probability simple random sampling technique to collect the data from 100 teenagers in DKI Jakarta. The emotion regulation scale (ERQ) consists of 6 valid items for cognitive reappraisal with a reliability ( $\alpha$ ) of 0.710, and 4 valid items for expressive suppression with a reliability ( $\alpha$ ) of 0.784. The bullying behavior scale has 25 valid items with a reliability ( $\alpha$ ) of 0.960. The relationship between cognitive reappraisal emotional regulation strategies and bullying behavior showed  $\text{sig} = 0.001$  ( $p < 0.05$ ),  $r_{xy} = 0.328$ , it means the hypothesis was accepted, or there was a significant relationship between the form of a positive relationship, this statistical result used correlation Pearson product moment. That is, the more effective cognitive reappraisal, the bullying behavior carried out. Conversely, the more ineffective cognitive reappraisal, it carried out bullying behaviour. **Results:** The results of the statistical test of the relationship between expressive suppression emotion regulation strategies and bullying behavior showed  $\text{sig} = 0.234$  ( $p < 0.05$ ),  $r_{xy} = -0.120$ , meaning the hypothesis was rejected, or there was no significant relationship with the form of a negative relationship. That is, the more effective expressive suppression, the bullying behavior didn't carry out, on the contrary the more ineffective expressive suppression, it carried out bullying behaviour.

**Keywords:** Emotion regulation, Cognitive reappraisal, Expressive suppression, Bullying, Teenager

### Abstrak

Masa remaja adalah masa dimana mengalami stress, dan badai sehingga mudah untuk melakukan *bullying*, hal ini diduga karena kemampuannya melakukan regulasi emosi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *probability simple random sampling* dengan jumlah 100 orang remaja. Skala regulasi emosi (ERQ) yang terdiri dari 6 item valid untuk *cognitive reappraisal* dengan reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0,710, dan 4 item valid untuk *expressive suppression* dengan reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0,784. Skala perilaku *bullying* memiliki 25 item valid dengan reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0,960. Hasil uji statistik menggunakan korelasi *pearson product moment*, hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* menunjukkan  $\text{sig} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ),  $r_{xy} = 0,328$ , berarti hipotesis diterima, atau terdapat hubungan signifikan dengan bentuk hubungan positif. Artinya, semakin efektif *cognitive reappraisal* maka perilaku *bullying* dilakukan. Sebaliknya, semakin tidak efektif *cognitive reappraisal* maka perilaku *bullying* tidak dilakukan. **Hasil:** Hasil uji statistik hubungan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* menunjukkan  $\text{sig} = 0,234$  ( $p < 0,05$ ),  $r_{xy} = -0,120$ , berarti hipotesis ditolak, atau tidak terdapat hubungan signifikan dengan bentuk hubungan negatif. Artinya, semakin efektif *expressive suppression* maka perilaku *bullying* tidak dilakukan, sebaliknya semakin tidak efektif *expressive suppression* maka perilaku *bullying* dilakukan.

Kata kunci: Regulasi emosi, *Cognitive reappraisal*, *Expressive suppression*; *Bullying*, Remaja

### Pendahuluan

Remaja menurut Santrock (2007) adalah individu yang sedang berada pada masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis,

kognitif, dan sosioemosional. Sedangkan menurut Rosenblum dan Lewis (dalam Santrock (2007)) masa remaja merupakan suatu masa dimana naik dan turunnya emosi terjadi lebih sering. Remaja mudah marah, tetapi tidak dapat

mengekspresikannya secara cukup dan masih kurang dalam pengendaliannya. Sedangkan dalam tugas perkembangannya remaja seharusnya sudah mampu mencapai kemandirian emosional (Hurlock, 2011). Berdasarkan beberapa teori tersebut dapat dikatakan bahwa remaja secara emosional cenderung belum stabil, hal ini dapat mempengaruhi perilaku remaja. Pada masa remaja, mereka mudah terpancing emosinya, sehingga sering terjadi berbagai penyimpangan perilaku, seperti tindakan yang bersifat melukai orang lain, pertengkaran dan kekerasan serta kendali diri yang rendah. Lebih lanjut, remaja melakukan banyak penyimpangan disebabkan oleh konflik batin, sehingga untuk mengurangi konflik batinnya mereka melakukan tindakan-tindakan seperti melakukan penindasan terhadap pihak yang lebih lemah atau disebut juga perilaku *bullying* (Santrock, 2007).

*Bullying* merupakan fenomena yang tidak pernah berhenti terjadi di seluruh dunia, begitu juga di Indonesia. Berdasarkan data hasil survey *Global School-based Student Health Survey (GSHS)* tahun 2015, yang menunjukkan bahwa 24,1% remaja pria dan 17,4% remaja wanita telah mengalami *bullying*. Data lain dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang mengungkapkan bahwa pada tahun 2016 sebanyak 37% remaja menjadi korban *bullying* dan 23% pelaku *bullying*. Maraknya kasus *bullying* juga dapat diketahui dari hasil survey yang dilakukan oleh Kementerian Sosial Indonesia tahun 2017, yang menunjukkan bahwa sebanyak 84% remaja usia 12 tahun hingga 17 tahun pernah menjadi korban *bullying*. Lebih lanjut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang menyebutkan tingkat *bullying* tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta yakni 18.442 kasus per tanggal 31 Desember 2019. Sedangkan untuk wilayah Jawa Barat 8133 kasus, Sumatera 1595 kasus, Jawa Timur sebanyak 1487 kasus, Nusa Tenggara Barat 1056 kasus, Nusa Tenggara Timur 1127 kasus, Kalimantan 991 kasus dan Sulawesi 631 kasus. Data lain dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menunjukkan tingginya kasus *bullying* di wilayah DKI Jakarta tahun 2011 sampai 2016 dengan rincian kasus di Jakarta Selatan 24%, Jakarta Pusat sebesar 20%, Jakarta Barat 20%, Jakarta Timur 18% dan Jakarta Utara 18%. Berdasarkan data yang dipaparkan, dapat diketahui bahwa kasus *bullying* setiap tahunnya selalu terjadi peningkatan, baik peningkatan pada kasus yang dialami korban *bullying* maupun peningkatan kasus pelaku *bullying*. Lebih lanjut berdasarkan data tersebut diatas, dapat diketahui bahwa kasus *bullying* tertinggi terjadi di wilayah DKI Jakarta yaitu sekitar 18.442 kasus per tahun, dibandingkan dengan wilayah lainnya di Indonesia. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih

JCA Psikologi Volume 2 Nomor 4 Oktober - Desember 2021

lanjut mengenai masalah *bullying* di wilayah tersebut.

Kasus-kasus *bullying* yang dialami remaja tersebut, tidak sesuai dengan amanat Undang-Undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak dalam pasal 4 yang menyatakan, setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Dengan melihat gambaran kasus *bullying* yang terjadi serta ketidaksiapaannya dengan undang-undang yang berlaku, maka penting untuk mengetahui lebih lanjut tentang apa yang dimaksud dengan *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku negatif yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam diri seseorang dan biasanya terjadi berulang-ulang ditandai dengan ketidakseimbangan antara pelaku dan korban (Solberg & Olweus, 2003). Sedangkan menurut Coloroso (dalam Puspitasari, 2015), *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah. Perilaku *bullying* tentu mempunyai dampak terhadap pelaku dan korbannya. Dampak perilaku *bullying* terhadap pelaku diantaranya, pelaku mengalami masalah kurangnya empati, perilaku abnormal dan perilaku hiperaktif, dimana beberapa hal tersebut sangat berkaitan dengan respon pelaku ketika dirinya terlibat dalam interaksi sosial di masyarakat (Skrzypiec *et al.* dalam Damayanti & Kurniawati, 2019). Lebih lanjut, pelaku *bullying* sering terlibat perkelahian, mengonsumsi alkohol serta melakukan tindakan pencurian (Priyatna, 2010). Sedangkan dampak yang dialami korban diantaranya, korban mengalami trauma dalam waktu yang singkat hingga dalam waktu yang cukup lama, korban juga mengalami masalah penyesuaian diri dengan lingkungan baik lingkungan sosial maupun di sekolah, hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan tingkat prestasi serta putus sekolah (Modecki *et al.* dalam Damayanti & Kurniawati, 2019). Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja dengan sifat temprament atau sifat buruk yang dapat mengarah pada terbentuknya tingkah laku personalitasnya, remaja yang aktif dan impulsif lebih besar kemungkinan melakukan *bullying*, sedangkan remaja yang pasif dan pemalu sedikit kemungkinan melakukan *bullying* (Novianti dalam Jannatung, 2018). Selain itu, terdapat faktor internal lain yang menyebabkan remaja melakukan *bullying* yaitu regulasi emosi (Kowalski dalam Risyana, 2019). Remaja melakukan *bullying* karena tidak mampu melakukan kontrol terhadap emosi mereka, dan umumnya mereka masih kurang tepat dalam menyelesaikan masalah emosionalnya (Jenniver, 2008).

Regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) adalah kemampuan kontrol yang cukup besar atas emosi, menggunakan berbagai strategi untuk mempengaruhi emosi yang individu miliki dan kapan mereka memilikinya. Menurut Gross dan John (2003) terdapat dua strategi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu dalam mengubah cara berpikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sedangkan *expressive suppression* adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan individu dalam mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional. Lebih lanjut, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* mengarah pada penurunan tingkat pengalaman emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Dimana, seseorang yang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini ia tidak memiliki konsekuensi merugikan bagi hubungan sosialnya, dan memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Sedangkan *expressive suppression* mengarah pada peningkatan emosi negatif dan menurunnya emosi positif, ketika seseorang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini, ia cenderung kurang menyukai hubungan sosial, menghindari hubungan yang akrab, serta memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang lain dan tidak memiliki kedekatan secara emosional dengan orang lain (Gross, 2014).

Kemampuan regulasi emosi berdampak langsung pada perilaku *bullying* (Elsadek, 2020). Remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* cenderung tidak terlibat masalah *bullying*, sedangkan remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* cenderung terlibat masalah *bullying* (Wulandari & Hidayah, 2018). Lebih lanjut, regulasi emosi *expressive suppression* menunjukkan hubungan yang negatif dengan perilaku *bullying* pada remaja serta mengalami masalah dalam interaksi sosialnya, sedangkan regulasi emosi *cognitive reappraisal* menunjukkan hubungan yang positif dengan perilaku *bullying* dan kehidupan sosial remaja (Chervonsky & Hunt, 2018). Selain itu, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang paling efektif dalam mengubah respon pengalaman emosional agar tidak terjadi masalah sosial seperti *bullying*, dibandingkan dengan strategi regulasi emosi *expressive suppression* (Diponegoro & Ru`ya, 2019). Remaja dengan Strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* lebih puas dengan kehidupannya, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik. Sedangkan remaja yang menggunakan strategi

JCA Psikologi Volume 2 Nomor 4 Oktober - Desember 2021

regulasi emosi *expressive suppression* dalam kehidupan sehari-harinya, akan cenderung merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan atau stress, ia lebih memilih untuk menutupi perasaan batinnya, sehingga kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dan emosi (Gross & John, 2003).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. H1: Ada hubungan yang signifikan antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* (RECR) dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta.

H2: Ada hubungan yang signifikan antara Strategi Regulasi Emosi *Expressive Suppression* (REES) dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Dengan metode analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment*. Korelasi *pearson product momen* bertujuan untuk melihat hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian menggunakan kuesioner yaitu menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), dan kuesioner untuk mengukur perilaku *bullying* yang konstruksikan sendiri oleh peneliti, menggunakan teori dari Solberg dan Olweus (2003).

Dalam penelitian ini populasinya ialah data berdasarkan kasus *bullying* yang dialami remaja sebanyak 18.442 kasus di wilayah DKI Jakarta (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2019). Untuk menghitung jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin, dengan taraf kepercayaan 90% dan margin error 10%. Sehingga didapatkan jumlah sampel berjumlah 100 orang untuk dijadikan responden penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

### Gambaran Responden Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh gambaran umum responden penelitian, dengan rincian responden laki-laki sebanyak 42% dan

responden perempuan sebanyak 58%. Berdasarkan usia responden yang berusia 13-14 tahun sebanyak 11%, 15-16 tahun sebanyak 15%, dan yang berusia 17-18 tahun sebanyak 74%. Berdasarkan daerah tempat tinggal, responden yang bertempat tinggal di Jakarta Pusat sebanyak 17%, Jakarta Selatan sebanyak 14%, Jakarta Utara sebanyak 10%, Jakarta Barat sebanyak 21%, dan Jakarta Timur sebanyak 38%. Berdasarkan responden yang tinggal bersama orang tua sebanyak 94%, dan yang tidak tinggal bersama orang tua sebanyak 6%. Sedangkan berdasarkan tingkat pendidikan saat ini, dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 7%, SMP sebanyak 12%, SMA sebanyak 77%, dan yang tidak bersekolah sebanyak 4%.

### Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Tabel 1

Hasil Nilai Korelasi Pearson Product Moment Strategi Cognitive Reappraisal Dengan Perilaku Bullying

Skor Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Dengan Perilaku Bullying	
Pearson Correlation	0,328
Sig.(2-tailed)	0,001
N	100

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikansi (p)= 0,001 (p <0,05), artinya ada hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying*, atau hipotesis pertama diterima. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (nilai r) sebesar 0,328 menunjukkan bentuk hubungan yang positif antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. Namun, dalam penelitian ini menunjukkan bentuk hubungan yang positif, artinya semakin efektif strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maka perilaku *bullying* dilakukan.

Tabel 2

Hasil Nilai Korelasi Pearson Product Moment Strategi Expressive Suppression Dengan Perilaku Bullying

Skor Strategi Regulasi Emosi Expressive Suppression Dengan Perilaku Bullying	
Pearson Correlation	-0,120
Sig.(2-tailed)	0,234
N	100

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh nilai signifikansi (p) = 0,234 (p<0.05), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying*, atau hipotesis kedua ditolak. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (nilai r) sebesar -0,120 menunjukkan bentuk hubungan negatif antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. Bentuk hubungan negatif berarti, semakin efektif strategi regulasi emosi *expressive suppression* maka perilaku *bullying* tidak dilakukan.

### Gambaran Strategi Cognitive Reappraisal dengan Perilaku Bullying

Tabel 3

Gambaran Strategi Cognitive Reappraisal dengan Perilaku Bullying

Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal (RECR)	Perilaku Bullying		Total
	Melakukan	Tidak Melakukan	
Efektif	18(18%)	80(80%)	98%
Tidak Efektif	1(1%)	1(1%)	2%
Total	19	81	100

Berdasarkan tabel 3. diatas, dapat dilihat bahwa remaja dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang efektif, melakukan *bullying* yaitu 18 orang (18,0%) dan yang tidak melakukan sebanyak 80 orang (80,0%). Sedangkan remaja dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang tidak efektif, melakukan *bullying* sebanyak 1 orang (1,0%) dan yang tidak melakukan sebanyak 1 orang (1,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa, dalam penelitian ini pada umumnya remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan efektif maupun yang tidak efektif banyak yang tidak melakukan *bullying*.

**Gambaran Strategi *Expressive Suppression* dengan Perilaku *Bullying***

Tabel 4

*Gambaran Strategi *Expressive Suppression* dengan Perilaku *Bullying**

Strategi Regulasi Emosi <i>Expressive Suppression</i> (REES)	Perilaku <i>Bullying</i>		Total
	Melakukan	Tidak Melakukan	
Efektif	18(18%)	77(77,%)	95%
Tidak Efektif	1 (1%)	4 (4%)	5%
Total	19	81	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dilihat bahwa remaja dengan strategi regulasi emosi *Expressive Suppression* yang efektif, melakukan *bullying* sebanyak 18 orang (18,0%) dan yang tidak melakukan *bullying* sebanyak 77 orang (77,0%). Sedangkan remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *Expressive Suppression* yang tidak efektif, melakukan *bullying* sebanyak 1 orang (1,0%) dan yang tidak melakukan *bullying* sebanyak 4 orang (4,0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa, dalam penelitian ini pada umumnya remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* secara efektif maupun yang tidak efektif banyak yang tidak melakukan *bullying*.

**Gambaran Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* Berdasarkan Subjek yang Tinggal Bersama Orang Tua**

Tabel 5

*Gambaran Strategi *Cognitive Reappraisal* dengan Subjek yang Tinggal Bersama Orang Tua*

Tinggal Bersama Orang Tua	Strategi Regulasi Emosi <i>Cognitive Reappraisal</i>		Total
	Efektif	Tidak Efektif	
Ya	92 (92,0%)	2 (2%)	94%
Tidak	6 (6,0%)	0 (0%)	6%
Total	98	2	100

Gambaran strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* apabila dilihat dari remaja yang tinggal bersama orang tuanya lebih banyak yang efektif sebanyak 92 orang (92,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif hanya sebanyak 2 orang (2,0%). Sedangkan jika dilihat dari remaja yang tidak tinggal bersama orang tuanya yang efektif menggunakan *cognitive reappraisal* sebanyak 6 orang (6,0%) sementara remaja yang tidak efektif menggunakan *cognitive reappraisal* tidak ada atau (0,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini secara umum remaja yang tinggal bersama orangtua maupun yang tidak tinggal bersama orang tua banyak yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* secara efektif.

**Gambaran Strategi *Expressive Suppression* Berdasarkan Subjek yang Tinggal Bersama Orang Tua**

Tabel 6

*Gambaran Strategi *Expressive Suppression* dengan Subjek yang Tinggal Bersama OrangTua*

Tinggal Bersama Orang Tua	Strategi Regulasi Emosi <i>Expressive Suppression</i>		Total
	Efektif	Tidak Éfektif	
Ya	91 (91%)	3 (3%)	94%
Tidak	4 (4%)	2 (2%)	6%
Total	95	5	100

Gambaran strategi *expressive suppression* apabila dilihat dari remaja yang tinggal bersama orang tua yang efektif menggunakan sebanyak 91 orang (91,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif hanya sebanyak 3 orang (3,0%). Sedangkan remaja yang tidak tinggal bersama orang tua menggunakan strategi *expressive suppression* sebanyak 4 orang (4,0%) sementara yang tidak efektif menggunakannya sebanyak 2 orang (2,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini secara umum remaja yang tinggal bersama orang tua maupun yang tidak tinggal bersama orang tua banyak yang menggunakan strategi *expressive suppression* secara efektif.

**Gambaran Perilaku *Bullying* Berdasarkan Subjek yang Tinggal Bersama Orang Tua**

Tabel 7

*Gambaran Perilaku *Bullying* dengan Subjek yang Tinggal Bersama Orang Tua*

Tinggal Bersama Orang Tua	Perilaku <i>Bullying</i>		Total
	Melakukan	Tidak Melakukan	
Ya	18 (18%)	76 (76%)	94%
Tidak	1 (1%)	5 (5%)	6%
Total	19	81	100

Gambaran perilaku *bullying* apabila dilihat dari subjek yang tinggal bersama orang tuanya melakukan *bullying* sebanyak 18 orang (18,0%), dibandingkan dengan yang tidak melakukan *bullying* sebanyak 76 orang (76,0%). Sedangkan remaja yang tidak tinggal bersama orang tuanya melakukan *bullying* sebanyak 1 orang (1,0%) dan yang tidak melakukan 5 orang (5,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini secara umum remaja yang tinggal bersama orang tua maupun yang tidak tinggal bersama orang tua banyak yang tidak melakukan *bullying*.

**Gambaran Strategi Cognitive reappraisal Berdasarkan Tingkat Pendidikan Saat Ini**

Tabel 8

*Gambaran Strategi Cognitive reappraisal dengan Tingkat Pendidikan Saat Ini*

Tingkat Pendidikan Saat ini	Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal		Total
	Efektif	Tidak Efektif	
SD	6 (6,%)	1 (1%)	7%
SMP	12 (12%)	0 (0%)	12%
SMA	76 (76%)	1 (1%)	77%
Tidak Bersekolah	4 (4%)	0 (0%)	4%
Total	98	2	100

Gambaran strategi *cognitive reappraisal* apabila dilihat dari tingkat pendidikan subjek saat ini yang SD sebanyak 6 orang (6,0%) efektif menggunakan *cognitive reappraisal* dibandingkan dengan yang tidak efektif sebanyak 1 orang (1,0%), remaja SMP yang efektif menggunakan *cognitive reappraisal* sebanyak 12 orang (12,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif tidak ada sama sekali atau (0,0%), remaja SMA yang efektif menggunakan *cognitive reappraisal* sebanyak 76 orang (76,0) dibandingkan dengan yang tidak efektif hanya 1 orang (1,0%) dan remaja yang tidak bersekolah efektif menggunakan *cognitive reappraisal* sebanyak 4 orang (4,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif tidak ada sama sekali atau (0,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, semua subjek dari jenjang pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah secara umum menggunakan strategi *cognitive reappraisal* secara efektif.

**Gambaran Strategi Expressive Suppression Berdasarkan Tingkat Pendidikan Saat Ini**

Tabel 9

*Gambaran Strategi Expressive Suppression dengan Tingkat Pendidikan Saat Ini*

Tingkat Pendidikan Saat ini	Strategi Regulasi Emosi Expressive Suppression		Total
	Efektif	Tidak Efektif	
SD	7 (7%)	0 (0%)	7%
SMP	11 (11%)	1 (1%)	12%
SMA	73 (73%)	4 (4%)	77%
Tidak Bersekolah	4 (4%)	0 (0%)	4%
Total	95	5	100

Gambaran strategi *expressive suppression* apabila dilihat dari tingkat pendidikan subjek saat ini yang SD sebanyak 7 orang (7,0%) efektif menggunakan *expressive suppression* dibandingkan dengan yang tidak efektif tidak ada sama sekali atau (0,0%), remaja SMP yang efektif menggunakan *expressive suppression* sebanyak 11 orang (11,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif sebanyak 1 orang (1,0%), remaja SMA yang efektif menggunakan *expressive suppression* sebanyak 73 orang (73,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif sebanyak 4 orang (4,0%), dan yang tidak bersekolah efektif menggunakan *expressive suppression* sebanyak 4 orang (4,0%) dibandingkan dengan yang tidak efektif tidak ada sama sekali atau (0,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini secara umum remaja dari semua tingkat pendidikan mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah menggunakan strategi *expressive suppression* secara efektif

**Gambaran Perilaku Bullying Berdasarkan Tingkat Pendidikan Saat Ini**

Tabel 10

*Gambaran Perilaku Bullying dengan Tingkat Pendidikan Saat Ini*

Tingkat Pendidikan Saat ini	Perilaku Bullying		Total
	Melakukan	Tidak Melakukan	
SD	0 (0%)	7 (7%)	7%
SMP	0 (0%)	12 (12%)	12%
SMA	19(19%)	58 (58%)	77%
Tidak Bersekolah	0 (0%)	4 (4%)	4%
Total	19	81	100

Gambaran perilaku *bullying* apabila dilihat dari tingkat pendidikan subjek saat ini yang SD tidak ada sama sekali atau (0,0%) yang melakukan *bullying* dibandingkan dengan yang tidak melakukan sebanyak 7 orang (7,0%), remaja SMP yang melakukan *bullying* juga tidak ada atau (0,0%) dibandingkan dengan yang tidak melakukan sebanyak 12 orang (12,0%), remaja SMA yang melakukan *bullying* sebanyak 19 orang (19,0%) dibandingkan dengan yang tidak melakukan sebanyak 58 orang (58,0%), dan remaja yang tidak bersekolah melakukan *bullying* tidak ada sama sekali atau (0,0%) dibandingkan dengan yang tidak melakukan *bullying* sebanyak 4 orang (4,0%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, secara umum remaja dari semua tingkat pendidikan mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah tidak melakukan *bullying*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data diperoleh bahwa, banyak remaja yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dengan efektif dan banyak juga yang melakukan *bullying*, tetapi berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *pearson product moment* menunjukkan nilai sig = 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta, atau dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini diterima. Namun, berdasarkan nilai koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,328$  yang menunjukkan bentuk hubungan yang positif, yang berarti jika remaja efektif menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maka mereka tetap melakukan *bullying*, begitu pula sebaliknya remaja yang tidak efektif menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maka tidak melakukan *bullying*.

Strategi *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang berfokus pada cara berpikir individu tentang situasi yang berpotensi memunculkan emosi, sehingga mampu mengubah pengaruh emosionalnya. Sehingga remaja yang menggunakan strategi ini dengan efektif, mampu mengekspresikan emosinya, serta mampu menerima situasi yang penuh dengan tekanan. Remaja yang demikian, idealnya tidak melakukan *bullying*. Namun, dalam penelitian ini remaja tersebut tetap melakukan *bullying*. Hal ini diduga karena dalam penelitian ini subjek umumnya berusia remaja. Dimana remaja mengalami masa pencarian jati diri dengan melakukan *bullying* sebagai upaya untuk menemukan jati diri tersebut, dan terkadang tidak sesuai dengan harapan orang-orang di lingkungannya (Erickson dalam Komasari & Helmi, 2011).

Pada masa remaja juga, mereka rentan melakukan konformitas terhadap teman sebaya, serta mengalami krisis psikososial. Dimana pada masa ini mereka membutuhkan pengakuan atau kebutuhan diterima dalam lingkungannya. Adanya kebutuhan untuk diterima di lingkungan sosial, remaja rela melakukan apa saja agar sesuai dengan lingkungannya, termasuk melakukan *bullying* (Febriyani & Indrawati, 2017). Sehingga, walaupun mereka memiliki kemampuan regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang baik mereka tetap melakukan *bullying*. Sebaliknya jika remaja tidak efektif menggunakan regulasi emosi *cognitive reappraisal* mereka tidak melakukan *bullying*. Remaja dengan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang tidak efektif, artinya mereka tidak mampu berpikir kembali mengenai situasi yang dapat memunculkan emosi, sehingga ia akan terbawa emosi tersebut. Seperti emosi kesedihan, ia

akan merasa sangat sedih sampai larut dalam kesedihannya, yang membuat ia cenderung lebih memilih sendirian, tidak ingin berurusan dengan orang lain yang merugikan dirinya, atau yang dapat membuatnya terganggu, sehingga tidak melakukan *bullying*.

Hal ini sejalan dengan penelitian Topcu (2014) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan yang positif antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying*, dimana strategi *cognitive reappraisal* ditemukan merupakan faktor yang berkaitan dengan bagaimana seorang remaja dapat berpikir kembali sebelum mengekspresikan emosinya, seperti melakukan hal-hal yang membuat orang lain tidak nyaman atau melakukan *bullying*, namun karena terdapat faktor lain yang mungkin lebih kuat mempengaruhi remaja seperti pencarian jati diri dan keinginan untuk diterima di lingkungan pertemanan membuat remaja tetap melakukan *bullying*. Penelitian serupa yang dilakukan Chervonsky dan Hunt (2019) mengungkapkan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* tidak memainkan peran yang utama dalam hal fungsi interpersonal remaja yang terkait dengan perilaku *bullying* mereka. Walaupun dengan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* remaja mampu mempengaruhi emosi terutama emosi negatifnya, seperti kemarahan atau kesedihan menjadi lebih positif dan menyenangkan, dengan timbulnya perasaan yang lebih tenang ketika dalam suasana atau kondisi yang penuh tekanan, hal itu tidak membuat mereka terhindar dari melakukan perilaku negatif atau perilaku *bullying* karena faktor regulasi emosi bukan satu-satunya hal yang menyebabkan mereka tidak melakukan *bullying*.

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis gambaran penggunaan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* menunjukkan bahwa, umumnya remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan efektif banyak yang tidak melakukan *bullying*. Remaja yang mampu mengurangi emosinya terutama emosi negatifnya, mereka mampu untuk berpikir jernih atau mampu berpikir kembali mengenai situasi atau kondisi yang mereka alami yaitu dalam hal ini kondisi stress dan tekanan, sehingga mereka mampu meresponnya dengan positif dengan cara mengungkapkan emosi negatif tersebut dengan tepat ketika bersama orang lain di sekitarnya maupun ketika mereka sendirian, dengan melakukan hal-hal yang mereka sukai seperti menggambar, bermain musik dan menonton film, sehingga membuat mereka menjadi lebih tenang dan terkontrol. Selain itu, karena subjek dalam penelitian ini banyak remaja akhir, dimana mereka sudah lebih matang dalam berpikir dan membuat keputusan,

lebih matang dalam perkembangan moral, sudah mampu membedakan perilaku yang baik dan perilaku buruk, sehingga mereka cenderung menghindari perilaku *bullying*. Dengan menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* remaja mampu memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu, lebih optimis, memiliki harga diri yang baik, memiliki hubungan sosial yang baik, serta lebih dekat secara emosional dengan orang lain, sehingga terhindar dari perilaku *bullying* (Gross & John, 2003)

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *pearson product moment* menunjukkan nilai sig = 0,234 ( $p < 0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta, atau dengan kata lain hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Berdasarkan nilai koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,120$  menunjukkan bentuk hubungan negatif yang berarti, jika remaja efektif menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* maka mereka tidak melakukan *bullying*. Sebaliknya jika remaja tidak efektif menggunakan strategi *expressive suppression* maka mereka melakukan *bullying*.

Strategi *expressive suppression* merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengurangi atau menghambat ekspresi emosi yang memuncak, ketika sudah berada dalam keadaan penuh emosional, dan cenderung merespon emosi menjadi perilaku. Sehingga remaja yang menggunakan strategi ini, mereka cenderung memendam emosi baik emosi positif maupun emosi negatif (kemarahan atau kesedihan) untuk mengurangnya. Remaja yang menggunakan strategi ini secara efektif, idealnya akan melakukan *bullying*, namun dalam penelitian ini mereka tidak melakukan *bullying*. Hal ini diduga karena, mereka memendam emosinya hanya sebagai bentuk penghindaran terhadap emosi tersebut terutama emosi negatif, selain itu karena remaja yang sering memendam emosinya cenderung lebih pasif, dan tidak ingin terlibat masalah sosial sehingga perilaku yang muncul adalah memilih aman, tidak ingin terlibat masalah *bullying*. Sebaliknya, remaja yang tidak efektif menggunakan strategi *expressive suppression*, artinya mereka tidak berusaha menghambat emosi yang mereka rasakan, mereka tetap melakukan *bullying*, karena perilaku *bullying* mereka lebih dipengaruhi oleh teman-temannya. Pada masa remaja, mereka cenderung mengikuti perilaku temannya. Teman adalah tolak ukur bagaimana mereka berperilaku, apa yang dilakukan temannya mereka cenderung mengikuti, walaupun mereka tahu bahwa hal itu tidak baik, seperti tindakan melakukan

*bullying* agar sesuai dengan perilaku teman-temannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Topcu, 2014) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan negatif antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying*. Terkadang remaja menyembunyikan emosinya terutama emosi negatifnya karena tidak ingin emosi tersebut diketahui orang lain dan mereka khawatir jika emosi negatif tersebut akan memperburuk keadaan sekitarnya (Jackson *et al.*, 2000), sehingga lebih memilih menyendiri atau menjauh dari lingkungannya agar tidak terlibat masalah *bullying*.

Seperti yang dikemukakan oleh salah satu subjek penelitian yang berinisial R, seorang perempuan berusia 17 tahun. Ia mengaku kerap menyembunyikan emosi marah dan sedihnya karena merasa malu jika diketahui oleh orang lain, selain itu karena ia takut memperburuk keadaan jika ia harus marah marah kepada orang lain. Namun hal itu tidak menjadikan ia melampiaskan kemarahannya kepada orang lain, seperti memukul atau menghina. Pernyataan serupa dikemukakan oleh subjek FK seorang remaja laki-laki berusia 17 tahun, ia mengaku malu jika harus mengungkapkan emosi sedih dan marahnya kepada teman, atau orangtuanya dan lebih memilih memendam nya sendiri karena ia menganggap laki-laki harus lebih kuat mentalnya, namun hal itu tidak ada hubungannya dengan perbuatan negatifnya kepada orang lain seperti memukul atau menendang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, walaupun para remaja sering menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* untuk mengelola emosi negatifnya, karena menganggap hal itu tabu dan kekhawatiran akan memperburuk keadaan, dan hal itu juga tidak pantas untuk anak laki-laki, tetapi mereka tidak melakukan *bullying*.

Strategi regulasi emosi *expressive suppression* merupakan strategi yang berfokus pada respon. Sehingga untuk menggunakannya remaja harus benar-benar mengalami situasi yang tidak menyenangkan, baru mereka bisa menekan emosi yang tidak diinginkan tersebut. Sehingga menghasilkan respon yang sesuai dengan keadaan emosinya (Gross & John, 2003).

Dalam penelitian ini, emosi negatifnya diukur tetapi tidak secara spesifik menggambarkan emosi negatif yang mengarah pada perilaku *bullying*. Seperti emosi kemarahan dan kesedihan tidak dikaitkan dengan perilaku memukul atau menghina. Selain karena hal itu, pengaruh budaya yang mengidentikkan bahwa laki-laki harus lebih kuat dan tidak *expressive*, menyebabkan mereka lebih sering memendam emosi negatifnya dari pada mengeskpresikannya. Sedangkan pada perempuan



lebih diberi keleluasaan dalam mengekspresikan berbagai emosi termasuk emosi negatif (Ratnasari & Suleeman dalam Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Namun, ternyata dalam penelitian ini perempuan tetap lebih sering memendam emosi negatifnya dari pada mengungkapkannya, tetapi mereka tidak sampai melakukan *bullying*.

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis gambaran hubungan antara penggunaan strategi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* ditemukan bahwa umumnya, remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* secara efektif maupun yang tidak efektif banyak yang tidak melakukan *bullying*. Remaja yang sering menyimpan atau memendam emosinya sendiri, tidak mampu mengekspresikan emosi yang dirasakan, serta tidak mampu mengendalikan emosinya, mereka cenderung menjadi remaja yang pendiam dan tidak terlalu menyukai interaksi dengan orang lain, sehingga sebagian besar dari mereka tidak memukul, tidak menghina atau memfitnah orang lain, karena pada dasarnya mereka memendam emosinya untuk menghindari masalah yang mungkin timbul akibat emosi tersebut terutama emosi negatif, dan lebih memilih menerima emosi negatif tersebut tanpa harus mengekspresikannya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Topcu, 2014) yang mengungkapkan bahwa walaupun remaja menyembunyikan emosi baik emosi positif maupun negatifnya tetapi mereka tetap tidak melakukan *bullying* karena hal itu hanya sebagai bentuk penghindaran terhadap emosi itu sendiri. Selain karena hal itu, remaja yang selalu menggunakan strategi *expressive suppression* untuk mengelola emosinya, mereka menjadi lebih pesimis, tidak puas dengan dirinya sendiri dan lebih rentan mengalami depresi, penggunaan *expressive suppression* lebih berdampak pada diri remaja itu sendiri, dan tidak terkait dengan perilaku buruk mereka terhadap orang lain (Gross & John, 2003). Sedangkan remaja yang tidak efektif menggunakan strategi ini, sebagian besar tidak melakukan *bullying*. Jadi walaupun remaja tidak selalu menyimpan atau memendam emosinya sendiri, mereka tetap tidak melakukan *bullying*. Dikarenakan mereka mampu merespon situasi penuh tekanan dengan baik, dengan berusaha menemukan cara untuk mengurangi perasaan negatif, walaupun dengan penghindaran terhadap emosi itu sendiri. Walaupun hal itu tentunya berbeda dengan apa mereka rasakan dalam dirinya, dengan apa yang mereka tampilkan.

Berdasarkan tabel 5 gambaran penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dengan remaja yang tinggal bersama orang tuanya dapat diketahui bahwa, secara umum remaja yang tinggal bersama orang tuanya maupun yang tidak tinggal bersama

orang tuanya menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dengan efektif. Peran orang tua merupakan faktor penting yang ikut berpengaruh dalam perkembangan emosional remaja. Orang tua yang hadir penuh secara emosional, selalu memberikan kasih sayang, serta perhatian kepada anaknya akan membantu perkembangan emosi yang baik, sehingga remaja menjadi lebih berempati terhadap sesama teman atau orang lain di sekitarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Morgan dkk (dalam Retnowati dkk. 2003) bahwa orang tua yang hangat dan terbuka dapat merangsang remaja untuk banyak berkomunikasi lewat kata-kata, berani bertanya, dan berani mengekspresikan dirinya secara terbuka. Sedangkan, remaja yang tidak tinggal bersama orang tuanya, mereka juga mampu untuk mengekspresikan emosi mereka dengan baik, karena ada tidaknya orangtua yang memberikan pengajaran mengenai bagaimana mengekspresikan emosi dengan baik, mereka tetap mendapatkan itu dari orang lain, seperti anggota keluarga lain misalnya neneknya, atau bibi dan pamannya. Keluarga pada umumnya tetap menanamkan nilai-nilai moral serta kebiasaan baik kepada anggota keluarga lainnya, seperti halnya remaja yang tinggal bersama anggota keluarga lain yakni nenek, bibi atau pamannya, tetap mempengaruhi perkembangan emosi mereka menjadi lebih baik (Firdauza & Tantiani, 2021). Selain karena hal itu, pada masa remaja mereka lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya. Sehingga mereka mampu mengekspresikan emosinya dengan baik, karena adanya pengaruh pertemanan yang baik, dimana teman sebaya dapat memberikan contoh bagaimana remaja harus mengungkapkan emosi dengan tepat (Kartika & Nisfiannoor, 2004).

Berdasarkan tabel 6 gambaran penggunaan strategi *expressive suppression* dengan remaja yang tinggal bersama orang tuanya dapat diketahui bahwa, secara umum remaja yang tinggal bersama orang tuanya maupun yang tidak tinggal bersama orang tuanya menggunakan strategi *expressive suppression* secara efektif. Orang tua sangat berperan dalam perkembangan emosional remaja termasuk dalam mempengaruhi kemampuan strategi regulasi emosi *expressive suppression* yang digunakan remaja untuk mengontrol emosi positif maupun emosi negatifnya. Mengenai emosi kemarahan dan kesedihan, terkadang orang tua mengajarkan anak untuk selalu kuat dan tabah dalam menghadapi situasi penuh tekanan dalam hidupnya, agar remaja tumbuh menjadi anak yang tangguh dan mandiri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, orang tua yang kaku dan keras juga dapat membuat remaja tidak berani mengungkapkan berbagai emosi termasuk emosi negatif yang dirasakan, sehingga

remaja lebih sering menekan emosinya karena takut ditertawakan ataupun takut memperburuk keadaan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Goleman (2000) yang mengungkapkan bahwa cara orang tua untuk menangani masalah anaknya dapat memberikan pelajaran yang membekas pada perkembangan emosi mereka. Termasuk ketika orang tua mengajarkan anaknya untuk selalu hati-hati dalam mengungkapkan emosi negatif. Sedangkan remaja yang tidak tinggal bersama orangtuanya mereka cenderung tidak mampu mengekspresikan emosi dengan baik, tidak mampu untuk berempati, kurang mampu bergaul, serta kurang percaya diri, karena tidak adanya sosok orang tua yang mengajarkan bagaimana mengekspresikan emosi seperti kemarahan atau kegembiraan dengan tepat (Nurmalita & Hidayati, 2014).

Berdasarkan tabel 7 gambaran perilaku *bullying* dengan remaja yang tinggal bersama orang tuanya dapat diketahui bahwa, secara umum remaja yang tinggal bersama orang tuanya maupun yang tidak tinggal bersama orang tuanya mereka tidak melakukan *bullying*. Orang tua yang memberikan didikan dan pengasuhan yang baik kepada anaknya akan membantu mereka mudah untuk merasakan kasih sayang dan empati terhadap orang lain, mereka mudah mengekspresikan berbagai emosi yang mereka rasakan termasuk emosi negatifnya sehingga mereka memiliki hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya dan terhindar dari masalah *bullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian Syofiyanti (2016) yang mengungkapkan bahwa pengasuhan orang tua yang tepat dapat membantu perkembangan emosi anak, orang tua yang hangat dan penuh kasih sayang dapat meningkatkan kemampuan anak merasakan kasih sayang dan empati, serta memiliki jiwa asertif yang tinggi, sebaliknya orang tua yang keras dan kaku membuat anak merasa tertekan dan sulit merasakan emosi positif seperti kasih sayang, sehingga membuat mereka cenderung terlibat dalam masalah perilaku negatif atau perilaku *bullying*. Sedangkan remaja yang tidak tinggal bersama orang tuanya mereka tidak melakukan *bullying*, karena umumnya remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orangtuanya, sehingga mereka menjadikan teman sebaya sebagai kiblat untuk berperilaku, baik perilaku yang sesuai dengan norma atau aturan yang berlaku maupun perilaku yang tidak sesuai dengan norma seperti kenakalan dan perilaku *bullying*.

Teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku remaja, teman sebaya dapat memberikan pengaruh baik maupun pengaruh buruk bagi remaja. Teman sebaya yang baik akan

berpengaruh baik pula pada temannya yang lain dalam hal ini, remaja cenderung mengikuti teman sebayanya yang tidak melakukan *bullying*, sehingga walaupun tidak ada orangtua yang mengajarkan mereka mengenai bahaya perilaku *bullying* mereka tetap mendapatkan informasi itu dari teman sebayanya (Ningrum dkk, 2019). Selain karena hal itu, adanya pengajaran moral yang baik dari sekolah, serta iklim sekolah yang baik, dengan membangun sikap toleransi yang tinggi antara pihak sekolah dengan siswanya dapat mencegah terjadinya perilaku *bullying* (Usman, 2008).

Berdasarkan tabel 8 gambaran penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dengan tingkat pendidikan remaja, dapat diketahui bahwa semua subjek dari jenjang pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah secara umum menggunakan strategi *cognitive reappraisal* secara efektif untuk mengelola emosinya baik emosi positif maupun emosi negatif. Mereka lebih sering mengungkapkan berbagai emosi terutama emosi negatifnya secara proaktif, dengan memahami situasi stress yang mereka hadapi, mereka lebih sering merefleksikan perasaan negatifnya dengan memahami perasaannya dari sudut pandang lain, serta mereka juga mencari dukungan emosional dari orang lain di sekitarnya, sehingga mereka tidak larut dalam perasaan negatifnya dan membuat hubungan dengan orang lain menjadi lebih baik. Dengan mendapatkan dukungan emosional dari lingkungan sekitar atau dari teman sebayanya membuat remaja mampu untuk merasa nyaman di sekolah, dan menciptakan lingkungan yang kondusif selama di sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Yunanto (2018) yang mengungkapkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial dari segi dukungan emosional dari orang lain, dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan rasa aman mereka ketika berada di lingkungan sekolah maupun lingkungan yang lebih luas.

Berdasarkan tabel 9 gambaran penggunaan strategi *expressive suppression* dengan tingkat pendidikan remaja, dapat diketahui bahwa, secara umum remaja dari semua tingkat pendidikan mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah menggunakan strategi *expressive suppression* secara efektif. Mereka sering memendam emosi terutama emosi negatif yang dirasakan karena mereka menghindari perilaku pengungkapan emosi, sebab bagi mereka, mengungkapkan emosi terutama emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan adalah hal yang tidak pantas mereka lakukan, karena khawatir menimbulkan masalah dengan orang lain di sekitarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Bone dan Astuti (2019) yang mengungkapkan bahwa remaja menjadi lebih khawatir mengungkapkan

emosi positif maupun emosi negatif yang mereka rasakan sebab di lingkungan mereka hal itu dianggap tidak lazim dilakukan, padahal pengelolaan emosi menjadi sangat penting agar terhindari dari masalah sosial lainnya apalagi masih dalam lingkungan sekolah.

Berdasarkan tabel 10 gambaran perilaku *bullying* dengan tingkat pendidikan remaja, dapat diketahui bahwa secara umum remaja dari semua tingkat pendidikan mulai dari tingkat pendidikan SD, SMP, SMA dan yang tidak bersekolah sebagian besar tidak melakukan *bullying*. Hal ini diduga karena adanya pengajaran nilai-nilai moral yang baik dari orangtua, pengaruh pertemanan yang baik, ajaran yang baik dari sekolah, sehingga mereka tidak melakukan *bullying*. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanto dan Aman (2016) yang mengungkapkan bahwa, keterlibatan dari semua pihak yaitu orangtua, dukungan teman sebaya, dan sekolah yang selalu memberikan pengajaran dan pembelajaran moral kepada remaja, dapat membentuk karakter remaja yang berbudi pekerti, sehingga meningkatkan rasa empati dan kepedulian mereka terhadap sesama teman atau orang lain, hal tersebut dapat mencegah mereka melakukan *bullying*.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta yang berarti, semakin efektif remaja menggunakan strategi *cognitive reappraisal* maka perilaku *bullying* dilakukan, begitu pula sebaliknya semakin tidak efektif remaja menggunakan strategi *cognitive reappraisal* maka mereka tidak melakukan *bullying*. Selanjutnya hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak yaitu, tidak terdapat hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi *expressive suppression* dengan perilaku *bullying* pada remaja di DKI Jakarta. dengan arah hubungan negatif yang berarti, semakin efektif remaja menggunakan strategi *expressive suppression* maka mereka tidak melakukan *bullying*, begitu juga sebaliknya, semakin tidak efektif remaja menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* maka mereka melakukan *bullying*.

Berdasarkan hasil cross tabulasi, gambaran remaja yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* secara efektif banyak yang tidak melakukan *bullying*. Hasil cross tabulasi antara remaja yang tinggal bersama orang tuanya maupun yang tidak tinggal bersama orang tuanya dengan penggunaan JCA Psikologi Volume 2 Nomor 4 Oktober - Desember 2021

strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* banyak yang menggunakan kedua strategi ini secara efektif. Sedangkan hasil cross tabulasi antara remaja yang tinggal bersama orang tuanya maupun yang tidak tinggal bersama orang tuanya dengan perilaku *bullying* banyak yang tidak melakukan *bullying*. Hasil cross tabulasi antara remaja dengan tingkat pendidikan SD, SMP, SMA, dan yang tidak bersekolah dengan penggunaan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*, dan strategi *expressive suppression* banyak yang menggunakannya dengan efektif. Sedangkan hasil cross tabulasi antara remaja dengan tingkat pendidikan SD, SMP, SMA, dan yang tidak bersekolah dengan perilaku *bullying* banyak yang tidak melakukan *bullying*.

### Daftar Pustaka

- Bone, D., & Astuti, K. (2019). Perilaku cyberbullying pada remaja ditinjau dari faktor regulasi emosi dan persepsi terhadap iklim sekolah cyberbullying. *The 9th University Research Colloquium 2019 Universitas Muhammadiyah Purworejo*, 9(3), 97–109.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2018). Emotion suppression and reappraisal associated with bullying involvement and other social outcomes in young adults. *Social Psychology of Education*, 21(4), 849–873. doi: 10.1007/s11218-018-9440-3.
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion regulation, mental health, and social wellbeing in a young adolescent sample: a concurrent and longitudinal investigation. *Social Psychology of Education*, 19(2), 270–282.
- Damayanti, H. K., & Kurniawati, F. (2019). Bullying di sekolah: pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulungnya. *Pedagogia Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(7), 55–66.
- Diponegoro, Ru'ya, D. (2019). Cognitive reappraisal muslim indonesia di belanda. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 8 (1), 476–484.
- Elsadek, A. M. (2020). Regulation on bullying in high school adolescents. *By Journal Education*, 7(6). doi: 10.12816/EDUSOHAG.

- Febriyani, Y., & Indrawati, E. (2016). Konformitas Teman Sebaya Dan Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Xi Ips. *Empati*, 5(1), 138–143.
- Firdauza, A. I. L., & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi emosi remaja dari ibu pekerja migran dan non migran. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 2(5), 65–145. doi:10.29080/jpp.v12i1.506.
- Goleman. (2000). *Kecerdasan emosional*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of regulation emotion*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki laki dan perempuan. *Jurnal Perempuan Agama Dan Gender*, 18 (1), 87–95.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Jackson, D., Malmstadt, J., Larson, C., & Davidson, R. (2000). Suppression and enhancement of emotional responses to negative pictures. *Psychophysiology*, 37 (2), 51–52.
- Jannatung, A. M. I. (2018). *Faktor faktor penyebab perilaku bullying di sman 2 barru*. (Skripsi). Universitas Hasanaudin.
- Jenniver, C. (2008). *New perspektive on bullying*. New York: Open University.
- Kartika, Y., & Nisfiannoor, M. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya. 2 ( 2), 160–177.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2011). Faktor faktor penyebab merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2019). Data kasus bullying pada remaja. *Kpai.co.id*. Retrieved from website:[https://bankdata.kpai.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/YW40a21pdTUIcnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da\\_03/1](https://bankdata.kpai.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTUIcnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1).
- Ningrum, R. E. C., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2019). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 124. doi:10.32528/ins.v15i1.1669.
- Nurmalita, R., & Hidayati, F. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. *Jurnal Empati*, 3(4), 512–520.
- Priyatna. (2010). *Let`s and bullying memahami, mencegah dan mengatasi bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Puspitasari, I. F. (2015). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku bullying pada remaja*. (Skripsi). Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim.
- Retnowati, S., Widhiarso, W., & Rohmani, K. W. (2003). Peranan keberfungsian keluarga pada pemahaman dan pengungkapan emosi. *Jurnal Psikologi UGM*, 2 (30), 91–104.
- Risyana, D. (2019). *Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku cyber bullying pada remaja*. (Skripsi). Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja edisi kesebelas jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the olweus bully/victim questionnaire. *Aggressive Behavior*, 29(3), 239–268. doi:10.1002/ab.10047.
- Susanto, A. A. V., & Aman, A. (2016). Pengaruh pola asuh orang tua, pergaulan teman sebaya, media televisi terhadap karakter siswa smp. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 3(2), 105–111. doi:10.21831/hsjpi.v3i2.8011.
- Syofiyanti, D. (2016). Pola asuh orang tua terhadap perilaku bullying remaja. *Jurnal PPKn & Hukum*, 11(1), 67–85.

- Sitasari, N. W. (2017). Persepsi tentang perilaku bullying ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- Topcu. (2014). *Modeling the relationships among coping strategies, emotion regulation, rumination, and perceived social support in victims of cyber and traditional bullying* (Thesis). Middle East Technical University.
- Usman. (2008). Perilaku bullying ditinjau dari peran kelompok teman sebaya dan iklim sekolah pada siswa sma di kota gorontalo. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 1(2), 130–152.
- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis strategi regulasi emosi cognitive reappraisal untuk menurunkan perilaku cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143–150. doi:10.30653/001.201822.27.
- Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukah kesehatan mental remaja? menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75–88.