



Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban *Bullying*

Ani Wardah

Bimbingan dan Konseling, Uniska MAB Banjarmasin, Indonesia,

E-mail: aniwardah1412@gmail.com

Artikel info

Article history:

Received: January-2020

Revised: January-2020

Accepted: February-2020

Publish: March-2020

DOI:

doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410

Abstract. This research aims to find out the description of Self-Disclosure and Emotion Regulation of Bullying victims in Junior High School Banjarmasin. This research used qualitative approach with descriptive qualitative design. The subjects are five junior high school students whom become the bullying victims with range of age between 13 – 15 years old. Technique of data collection used observation, interview, and documentation. Technique of data analysis used data reduction, data presentation, conclusion and verification. Validity test used in this research were credibility and verification test. The result of this research showed that Self-Disclosure and Emotion Regulation of Bullying victims in Junior High School 4 were in closed tendency. Emotion regulation of bullying victims consists of: strategies to emotion regulation is a person faith to handle a problem such like stay silent, crying, grumbling, and angry to the bullies.

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengetahui gambaran keterbukaan diri, dan regulasi emosi peserta didik SMP korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif kualitatif. Subyek ialah lima orang peserta didik korban *bullying* dengan rentang usia 13 – 15 tahun. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Uji keabsahan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *credibility* dan *verifikasi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Keterbukaan diri dan regulasi emosi Peserta didik SMP Negeri 4 Banjarmasin korban *bullying* adalah cenderung tertutup. Regulasi emosi korban *bullying* terdiri dari: *strategies to emotion regulation* yaitu keyakinan seseorang untuk dapat mengatasi suatu masalah seperti berdiam, menangis, menggerutu, dan memarahi pelaku *bullying*.

Keywords:

self-disclosure;
emotion
regulation;
bullying victims

Corresponden author:

Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi Gedung A, Lantai 4, Banjarmasin
Email: aniwardah1412@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat proses pembelajaran para peserta didik mengembangkan berbagai potensi yang

mereka miliki. Sekolah berpengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Sekolah seharusnya menjadi tempat yang nyaman, menyenangkan dan tempat yang sehat berlangsungnya proses pembelajaran. Namun

bagi sebagian peserta didik ternyata lingkungan sekolah tidak selalu nyaman dan menyenangkan, malah sebaliknya bisa membuat mereka menjadi stress, cemas, dan takut.

Salah satu penyebab ketidaknyamanan adalah adanya perilaku *bullying* di sekolah. *Bullying* terjadi pada semua tingkat usia, tetapi mulai meningkat pada akhir sekolah dasar, puncaknya akan terjadi pada tahapan sekolah menengah dan umumnya berkurang pada tahap pendidikan yang lebih tinggi. *Bullying* mempengaruhi baik anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih sering terlibat dalam agresi fisik (Liu & Graves, 2011).

Bullying adalah salah satu bentuk dari perilaku agresi dengan kekuatan dominan pada perilaku dilakukan berulang-ulang dengan tujuan mengganggu anak lain atau korban yang lebih lemah darinya. *Victorian of education and early childhood development* mendefinisikan *bullying* terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam property, reputasi atau penerimaan social seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus.

School bullying menurut para ahli merupakan bentuk agresifitas antar siswa yang memiliki dampak sangat negatif bagi korbannya. Karena ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Korban tidak bisa membela diri karena perbedaan fisik dan jumlah dan kekuatan psikologis. Dampak lain yang dialami korban *bullying* adalah berbagai macam gangguan yang meliputi kesejahteraan psikologis yang rendah dimana korban akan merasa takut, rendah diri, tidak nyaman, merasa tidak berharga, menarik diri dari pergaulan, takut datang ke sekolah, nilai akademik menurun karena sulit berkonsentrasi dalam belajar, dan bahkan ingin bunuh diri karena tidak kuat dalam menghadapi tekanan-tekanan, serta berdampak depresi pada anak dan bunuh diri (Aryani & Bakhtiar, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Dwipayanti dan Indrawati, (2014) Anak (peserta didik) Korban *bullying* cenderung untuk mengalami gejala somatisasi lebih tinggi dibanding dengan anak-anak (remaja) yang lain. Sakit kepala berulang hingga sulit tidur merupakan contoh-contoh gejala somatisasi yang dapat terjadi. Bahkan dapat mengakibatkan anak (peserta didik)

korban penindasan menjadi takut untuk bersekolah dan mempengaruhi tingkat absensi anak di sekolah.

Peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) dalam perkembangannya ada pada masa remaja. Remaja adalah mereka yang berada pada rentang usia 13 tahun sampai 18 tahun (Hurlock, 2003). Menurut Papalia et.al (2008), masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 sampai akhir atau dua puluhan. Masa remaja merupakan priode individu belajar menggunakan kemampuan untuk memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain akan mudah terbentuk apabila masing-masing individu mampu mengungkapkan diri atau membuka diri (*self-disclosure*).

Keterbukaan diri (Devito, 2009) sebagai salah satu tipe komunikasi dimana, informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitau kepada orang lain. Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang diutarakan tersebut haruslah informasi baru yang belum pernah didengar orang sebelumnya. Kemudian informasi tersebut haruslah informasi yang biasanya disimpan/dirahasiakan.hal terakhir adalah informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan.

Keterbukaan diri adalah hubungan interaksi seseorang yang didasari oleh perasaan tulus, penerimaan kepada orang lain yang tulus, dan rasa empati membuat hubungan menjadi lebih akrab. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu (Cristensen,2011) keterbukaan diri merupakan aspek penting dalam persahabatan seperti berbagi informasi. Keterbukaan diri merupakan proses interaktif yang saling menguntungkan baik yang menginformasikan maupun yang mendengarkan. Selanjutnya hasil penelitian Meilena & Suryanto (2015) keterbukaan diri dan perilaku asertif berhubungan dengan kecenderungan terhindar dari tindakan *bullying*.

Berdasarkan wawancara awal peneliti dengan guru bimbingan dan konseling pada bulan September 2018 bahwa maraknya perilaku *bullying* di SMPN 4 Banjarmasin merupakan permasalahan, yang cukup memprihatinkan bagi peserta didik di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan dua korban *bullying* pada akhir bulan Januari 2019, yaitu perempuan berinisial SLA. SLA di *bullying* dengan diejek dengan sebutan

kingkong. SLA sangat marah dan berteriak tetapi tidak memberitau oranglain. Kadang-kadang SLA membalas kepada pelaku *bullying* dengan berteriak boori. Selanjutnya hasil wawancara dengan korban *bullying* laki-laki berinisial MHY. MHY ketika di olok-olok dengan nama ayahnya yang sudah meninggal dunia. MHY sangat marah, dan saking marahnya tubuh MHY gemetar dan lemes. Sedangkan MHY tidak berani melapor ke guru BK, dan MHY tidak membalas kepada pelaku. MHY mengelola emosi marah dengan menggerutu.

Menurut Gross (2002), regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

Selanjutnya Thomson (Rasyid, 2012) membagi tiga aspek regulasi yaitu kemampuan memonitor emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memodifikasi emosi. Kemampuan memonitor emosi yaitu kemampuan seseorang untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakan. Kemampuan mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negative seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat seseorang tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional. Kemampuan memodifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika seseorang berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat seseorang mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Penelitian terdahulu terkait dengan keterbukaan diri dan regulasi emosi telah dilakukan yaitu Konsep diri dan keterbukaan diri remaja broken home yang diasuh Nenek (Cahya & Pramudya, 2018) Regulasi emosi pada korban *bullying* di SMA Muhammadiyah 2 Palembang (Diti & Cahaya, 2016). Disinilah

perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Fokus penelitian ini adalah gambaran keterbukaan diri dan regulasi emosi Peserta didik SMP Korban *Bullying*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, metode ini digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrument kunci. Pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono, 2015).

Sumber data yang digunakan berasal dari sumber pertama yaitu subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah lima peserta didik SMP Negeri 4 Banjarmasin korban *bullying*. Teknik pengambilan subjek didasarkan pada *purposive sampling*. Menurut sugiyono (2015) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Kriteria subjek yang ditentukan adalah (1) peserta didik dengan rentang usia 13 – 15 tahun, kelas VII dan VIII tahun ajaran 2018/2019 SMP Negeri 4 Banjarmasin, peserta didik tersebut korban *bullying*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data utama dan data penunjang. Data utama yakni data yang diperoleh dari subjek utama, yaitu peserta didik SMP korban *bullying*. Selanjutnya data penunjang yaitu data yang didapat dari orang yang mengetahui secara mendalam keterbukaan diri dan regulasi emosi subjek. Data penunjang dalam hal ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling, dan teman sekelas subjek.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan partisipasi pasif, yaitu peneliti terlibat langsung dalam kegiatan subyek penelitian namun dalam hal ini peneliti datang ke tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Wawancara

dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam. Dokumentasi, menurut Sugiyono (2015) dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dokumen rapor.

Uji kesahihan data. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2015) terdiri dari uji *credibility* (validitas internal), uji *transferability* (validitas eksternal), uji *dependability* (reliabilitas), dan uji *confirmability* (obyektivitas). Dalam penelitian ini guna menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik dan bahan referensi. Triangulasi yang digunakan peneliti adalah triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data, dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi teknik

untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

Teknik analisa data, menurut Bogdan dan Biklen (Lexy J. Moleong, 2017) menyatakan bahwa analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data. Mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan pola apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing/verification*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri dan regulasi emosi peserta didik korban *bullying* di SMPN 4 Banjarmasin dapat dilihat tabel berikut ini,

Tabel 1 Karakteristik Peserta didik korban *bullying* dan Bentuk *Bullying*

No	Subjek	Karakteristik khas		Bentuk <i>Bullying</i>			<i>Bullying</i> sejak
		Fisik	Psikis	Verbal	Fisik	Psikis	
1	HAR	Kecil, kurus, warna kulit sawo matang	Pendiam, Rendah diri	Dihina	Dipukul	---	SD kelas V
2	MHY	Sedang, warna kulit putih	Pendiam	Diejek, julukan nama	---	diancam	SMP semester 3
3	ISM	Gemuk, warna kulit hitam	Banyak bicara	Dihina, diejek	---	---	SMP semester 1
4	EKF	Kecil, kurus, warna kulit sawo matang	Pendiam, Rendah diri	Dihina	Ditampar	---	SMP semester 1
5	DEP	Agak kurus, tahi lalat di wajah	Pemalu,	Dihina	---	Digosip, dijauhi	SMP semester 1

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik peserta didik korban *bullying* berdasarkan fisik yaitu HAR mempunyai postur tubuh kecil dan kurus, mempunyai warna kulit sawo matang. MHY mempunyai postur tubuh sedang dan mempunyai warna

kulit putih. ISM mempunyai postur tubuh gemuk dan warna kulit hitam. EKF mempunyai postur tubuh kecil dan kurus, dan warna kulit sawo matang. DEP mempunyai postur tubuh agak kurus, mempunyai tahi lalat di wajah.

Karakteristik peserta didik korban *bullying* dilihat dari segi psikologis yaitu HAR pendiam dan cenderung ke rendah diri. MHY pendiam. EKF pendiam dan cenderung ke rendah diri, DEP pemalu. ISM banyak bicara. Hal ini menggambarkan bahwa Peserta didik SMP korban *bullying* memiliki karakteristik yang khas baik dari penampilan secara fisik berbeda dan kebiasaan yang berbeda dari teman-teman yang lain, sehingga subjek dipilih dijadikan korban *bullying* oleh pelaku *bullying*. Hal ini sesuai dengan pendapat Sejiwa (2008) korban *bullying* yang memiliki ciri-ciri seperti, mempunyai fisik yang berbeda dari teman-teman lainnya, yaitu penampilan dan cara berkomunikasi dengan teman. Karena berbeda dengan teman-teman sehingga dimanfaatkan teman-temannya untuk dijadikan bahan ejekan dan bahan candaan di depan umum secara verbal.

Temuan penelitian ini juga sesuai dengan pendapat Murphy (2009) bahwa korban *bullying* memiliki karakteristik tertentu yang khas dan karakteristik internal. Karakteris yang khas seperti penampilan yang berbeda atau memiliki kebiasaan berbeda dalam kebiasaan sehari-hari. Karakteristik internal yaitu anak-anak yang memiliki jenis kepribadian pasif dan submisif. Biasanya memiliki kecemasan, kegugupan, dan rasa tidak aman. Korban *bullying* cenderung memiliki sifat pemalu dan pendiam. Mereka cenderung tidak mampu mempertahankan diri dan hak mereka walaupun tidak sedang dalam situasi menjadi target *bullying*.

Selanjutnya bentuk *bullying*, tabel 1 menunjukkan HAR mengalami *bullying* verbal yaitu dihina dengan sebutan si 'kecil' dan si 'kurus', dan *bullying* fisik yaitu dipukul. HAR di *bullying* sejak kelas 5 SD. MHY mengalami *bullying* yaitu dihina dan diejek dengan menyebut nama ayah MHY. juga mengalami *bullying* psikis yaitu diancam. MHY di*bullying* sejak SMP semester 3, tidak lama setelah ayahnya meninggal dunia. ISM mengalami *bullying* verbal yaitu dihina dan diejek dengan sebutan 'laki-laki' dan dan dipanggil 'kecap'. ISM di*bullying* sejak SMP semester 1. EKF mengalami *bullying* verbal yaitu dihina dengan diejek si 'kurus' dan

bullying fisik yaitu ditampar. EKF di *bullying* sejak SMP kelas semester 1. DEP mengalami *bullying* verbal yaitu dihina dengan sebutan 'tahi lalat', dan mengalami *bullying* psikis yaitu di gosipin 'pacaran', dan dijauhi/tidak ditemani. DEP di*bullying* sejak SMP semester 1.

Hal ini menggambarkan bahwa Peserta didik SMP korban *bullying* mengalami bentuk-bentuk *bullying* terdiri dari *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* psikis. *Bullying* verbal yaitu dihina dengan sebutan si 'kecil', si 'kurus', ejekan nama orangtua, diejek dengan sebutan 'laki-laki' padahal dia seorang perempuan, dan dihina dengan sebutan 'tahi lalat'. *Bullying* fisik yaitu ditampar dan dipukul. *Bullying* psikis yaitu diancam, digosipin berpacaran, dan dijauhi atau tidak ditemani. Dan sebagian besar di *bullying* sejak SMP.

Temuan penelitian ini sesuai dengan pendapatnya Migliaccio & Raskauskas (2013) dan pendapat yang sama Colosoro (2003) membagi jenis-jenis *bullying* ke dalam 4 jenis yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* relasional, dan *bullying* elektronik. *Bullying* secara verbal berupa julukan nama, celaan, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, kasak kusuk yang keji dan keliru, gossip dan sebagainya. *Bullying* secara fisik misalnya memukul, menendang, menampar, mencekik, merusak serta menghancurkan barang-barang milik korban. *Bullying* secara relasional atau social, adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirikan mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh mengejek. *Bullying* elektronik/cyber merupakan pelakunya melalui sarana elektronik untuk meneror korban dengan menggunakan berupa tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan.

Tabel 2. Keterbukaan Diri Peserta didik Korban *Bullying*

No	Subjek	Reaksi di <i>bullying</i>	Memberitau ke	Komunikasi	Kontak Mata	Sosialisasi
1	HAR	Diam, membalas	tidak memberitau kepada oranglain	Pasif sedikit bicara	Menunduk dan menghindari	Teman sekelas dan sesama korban <i>bullying</i>
2	MHY	Diam, menjauhi	tidak memberitau kepada oranglain	Pasif dan jarang bertanya	Menunduk dan menghindari	Teman sekelas dan sesama korban <i>bullying</i>
3	ISM	Membalas mengejek	Memberitau Guru BK	Aktif, Banyak bicara	Menantang dan Kontak mata	Teman sekelas
4	EKF	Diam, tidak memberitau orang lain	Tidak memberitau oranglain	pasif sedikit bicara	Menunduk dan menghindari	Teman sesama korban <i>bullying</i>
5	DEP	Diam, tidak memberitau orang lain	Tidak memberitau kepada oranglain	pasif sedikit bicara	Menunduk dan menghindari	Teman sesama korban <i>bullying</i>

Tabel 2 menunjukkan bahwa keterbukaan diri peserta didik korban *bullying*: HAR, reaksi di *bullying* diam dan dan sesekali membalas ke pelaku *bullying*, serta tidak memberitau kepada orang lain. Komunikasi pasif dan sedikit bicara, ketika berbicara dengan lawan bicara HAR menunduk dan menghindari kontak mata. Sosialisasi terbatas hanya berteman dengan teman sekelas dan sesama korban *bullying*. MHY reaksi di *bullying* diam dan menjauhi pelaku *bullying*, dan tidak memberitau kepada orang lain. Komunikasi pasif dan jarang berbicara, ketika berbicara dengan lawan bicara MHY menunduk dan menghindari kontak mata. Sosialisasi hanya terbatas berteman dengan teman sekelas dan sesama korban *bullying*.

ISM, reaksi di *bullying* membalas mengejek ke pelaku *bullying*, dan melaporkan/memberitau guru Bimbingan dan Konseling komunikasi aktif dan banyak bicara dengan lawan bicara ISM kontak mata dan menantang dengan si pelaku *bullying*. Sosialisasi berteman dengan teman sekelas. EKF reaksi di *bullying* diam dan menangis serta tidak memberitau kepada orang lain. Komunikasi pasif dan sedikit bicara, ketika berbicara dengan lawan bicara EKF menunduk dan menghindari kontak mata. Sosialisasi terbatas hanya berteman dengan

sesama korban *bullying*. DEP reaksi di *bullying* diam dan berusaha menjauhi pelaku *bullying*, dan tidak memberitau kepada orang lain. Komunikasi pasif dan ketika berbicara dengan lawan bicara MHY menunduk dan menghindari kontak mata. Sosialisasi hanya terbatas berteman dengan sesama korban *bullying*.

Hal ini menggambarkan bahwa keterbukaan diri Peserta didik SMP korban *bullying* terhadap reaksi di *bullying* sebagian besar peserta didik SMP korban *bullying* diam, dan berusaha menjauhi si pelaku. Hanya satu Peserta didik SMP korban *bullying* yang selalu membalas ke pelaku *bullying*. Sebagian besar yaitu empat dari lima peserta didik SMP korban *bullying* di *bullying* tidak memberitau kepada orang lain artinya dipendam sendiri. Sebagian besar yaitu empat dari lima Peserta didik SMP korban *bullying* komunikasi pasif dan sedikit bicara, ketika berbicara dengan lawan bicara menunduk dan menghindari kontak mata dengan lawan bicara. Sosialisasi terbatas hanya berteman dengan teman sekelas dan sesama korban *bullying*. Ini berarti bahwa keterbukaan diri Peserta didik SMP korban *bullying* cenderung tertutup. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Meilena & Suryanto (2015) keterbukaan diri dan perilaku asertif berhubungan dengan kecenderungan

terhindar dari tindakan *bullying*. Selanjutnya hasil penelitian Johnson 1981) bahwa seseorang yang mampu dalam keterbukaan diri akan dapat mengungkapkan diri secara tetap, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap

positif, percaya terhadap orang lain, lebih obyektif, dan terbuka. Sebaliknya seseorang yang kurang mampu dalam keterbukaan diri terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup.

Tabel 3. Regulasi Emosi Peserta didik Korban *Bullying*

No	Subjek	Aspek Regulasi Emosi			
		<i>Strategies*</i>	<i>Goals*</i>	<i>Impulse*</i>	<i>Acceptance*</i>
1	HAR	Berdiam tanpa melakukan sesuatu	Melakukan yang baik yaitu focus sekolah	Membalas memukul ke pelaku	Tidak merasa malu
2	MHY	Menggerutu, dan mengucapkan <i>istighari</i>	Melakukan yang baik focus belajar	Diam dan menenangkan diri	Hal yang biasa saja
3	ISM	Memarahi pelaku	Focus sekolah	Membalas mengejek ke pelaku	Tidak merasa malu
4	EKF	Menangis	Melakukan yang baik focus belajar	Diam menenangkan diri	Pasrah
5	DEP	Menangis	Melakukan yang baik focus belajar	Menenangkan diri dan menghindar dari pelaku	Merasa malu

Catatan:

- *Strategies* = *strategies to emotion regulation*
- *Goals* = *Engaging in goal directed behavior*
- *Impulse* = *control emotional responses*
- *Acceptance* = *acceptance of emotional reponse.*

Tabel 3 menunjukkan regulasi emosi peserta didik korban *bullying* yaitu HAR strategi untuk mengurangi emosi negative dengan berdiam tanpa melakukan sesuatu. *Goals* yaitu Kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan HAR tetap bersekolah (focus sekolah). Kemampuan kontrol emosi HAR membalas memukul ke pelaku *bullying*. *Acceptance* yaitu HAR menerima dengan tidak merasa malu.

MHY strategi untuk mengurangi emosi negative dengan menggerutu. *Goals* yaitu kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan MHY tetap bersekolah (focus sekolah). Kemampuan kontrol emosi MHY diam dan menenangkan

diri. *Acceptance* yaitu MHY menerima menganggap hal yang biasa saja.

ISM strategi untuk mengurangi emosi negative dengan memarahi pelaku *bullying*. *Goals* yaitu kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan ISM tetap bersekolah (focus sekolah). Kemampuan kontrol emosi ISM membalas mengejek ke pelaku. *Acceptance* yaitu ISM menerima dengan tidak merasa malu.

EKF strategi untuk mengurangi emosi negative dengan menangis. *Goals* yaitu kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan EKF tetap bersekolah (focus belajar). Kemampuan kontrol emosi EKF diam dan menenangkan diri sendiri dengan menyendiri. *Acceptance* yaitu EKF

menerima dengan pasrah. DEP strategi untuk mengurangi emosi negative dengan menangis. *Goals* yaitu kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negative yang dirasakan DEP tetap bersekolah (focus sekolah). Kemampuan kontrol emosi DEP menenangkan diri sendiri dengan menyendiri. *Acceptance* yaitu DEP menerima dengan merasa malu.

Hasil ini menggambarkan bahwa regulasi emosi Peserta didik SMP korban *bullying* sebagian besar yaitu *strategies to emotion regulation* yaitu keyakinan seseorang untuk dapat mengatasi suatu masalah dengan cara yakni berdiam tanpa melakukan sesuatu, menangis, menggerutu, dan memarahi pelaku *bullying*. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapatnya Hurlock (1993) bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara 'meledak-ledak', melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang lain yang menyebabkannya marah. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Diti & Cahaya (2016) keyakinan untuk dapat mengatasi suatu masalah yaitu bermain game, mengucapkan istighafar, dan memfokuskan diri pada studi.

Engaging in goal directed behavior yaitu kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya, serta tidak lari dari permasalahannya yaitu Peserta didik SMP korban *bullying* focus belajar dan sekolah. Temuan penelitian ini sesuai hasil penelitian Diti & Cahaya (2016) yaitu korban memilih memilih untuk focus studi sebagai salah satu cara menyelesaikan masalah. Berbeda dengan hasil penelitian Dwipayanti dan Indrawati (2014) bahwa korban *bullying* menjadi takut untuk bersekolah dan mempengaruhi tingkat absensi di sekolah.

Control emotional responses yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol emosi, menunjukkan bahwa sebagian Peserta didik SMP korban *bullying* mampu menempatkan dan mengakui bahwa asal usul kesulitan tidak hanya dari mereka sendiri yaitu diam, dan menenangkan diri sendiri dengan menyendiri. Sebagian peserta didik SMP korban *Bullying* belum mampu menempatkan dan mengakui bahwa asal usul kesulitan tidak hanya dari mereka sendiri yaitu membalas dengan memukul dan mengejek pelaku *bullying*. Hasil penelitian berbeda

dengan hasil penelitian Diti & Cahaya (2016) bahwa korban *bullying* mampu menempatkan dan mengakui bahwa asal usul kesulitan tidak hanya berasal dari dirinya.

Acceptance of emotional response yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative menunjukkan bahwa sebagian Peserta didik SMP korban *Bullying* cukup mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka yaitu menganggap hal yang biasa dan merasa tidak malu. Dan sebagai peserta didik SMP korban *bullying* kurang mampu membatasi dampak-dampak *bullying* yaitu merasa malu dan pasrah. Meskipun demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Peserta didik SMP korban *bullying* cenderung cukup mampu membatasi dampak *bullying*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Diti & Cahaya (2016) bahwa korban *bullying* cukup mampu membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian disimpulkan bahwa: (1) Korban *bullying* memiliki karakteristik yang khas baik dari penampilan fisik yang berbeda, pendiam, rendah diri, pemalu, banyak bicara. Bentuk *bullying* yang dialami korban *bullying* yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, dan *bullying* psikis; (2) Keterbukaan diri Peserta didik korban *bullying* cenderung tertutup; (3) Regulasi emosi Peserta didik korban *bullying* terdiri dari: *strategies to emotion regulation* yaitu keyakinan seseorang untuk dapat mengatasi suatu masalah seperti berdiam tanpa melakukan sesuatu, menangis, menggerutu, dan memarahi pelaku *bullying*. *Engaging in goal directed behavior* yaitu kemampuan seseorang untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang dirasakannya, serta tidak lari dari permasalahannya Peserta didik korban *bullying* focus belajar dan sekolah. *Control emotional responses* yaitu kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol emosi yaitu diam dan menenangkan diri sendiri dengan menyendiri, membalas memukul dan mengejek pelaku *bullying*. Dan *Acceptance of emotional response* yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative menunjukkan bahwa sebagian Peserta didik korban *Bullying* cukup mampu

membatasi dampak-dampak *bullying* agar tidak terlalu jauh menjangkau kehidupan mereka menganggap hal yang biasa, merasa tidak malu, pasrah dan merasa malu.

Dari penelitian ini disarankan: (1) pihak sekolah yang dalam hal ini ialah pihak Bimbingan dan Konseling sebaiknya lebih memperhatikan peserta didik korban *bullying* seperti kelima subjek untuk diberikan layanan bimbingan khusus, utama berkaitan dengan keterbukaan diri yang positif dan regulasi emosi. (2) peneliti selanjutnya, perlu penelitian yang lebih banyak tentang keterbukaan diri dan regulasi emosi korban *bullying* dengan metode kualitatif dan kuantitatif, dan juga penelitian penanganan terhadap korban *bullying*.

DAFTAR RUJUKAN

- Aryani, F., & Bakhtiar, M. I. (2018). Effect of assertive training on cyber bullying behavior for students. *Konselor*, 7(2), 78–88.
<https://doi.org/10.24036/020187210283-0-00>
- Cahya. L. I., & Pramudya. L. E., 2018. Konsep Diri dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home yang Di asuh Nenek. *Jurnal Pendidikan*. 3 (5): 1-8.
- Christensen, K., 2011 “You’re the Only Person I Can talk To” the Role of Self-Disclosure in the Social Construction of Friendship. *UW-L Journal of Undergraduate Research XIV*: 1-15
- Coloroso, B. 2003. *Stop Bullying* (Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- DeVito, J.A 2009. *The InterpersonalCommunication Book 12th ed.*, Pearson International Edition. Pearson: Bos. London.
- Diti, N. E., & Cahaya, K. S., 2016. Regulasi Emosi Pada Korban Bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 2 (01): 50-62.
- Dwipayanti & Indrawati. 2014. Hubungan antara tindakan Bullying dengan Prestasi Belajar Anak Korban Bullying pada Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 1, No.2, 1-9.
- Gerungan, 2009. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Hurlock, E.B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terjemahan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo) Jakarta Erlangga.
- Meilena, T. & Suryanto. 2015. Self-Disclosure, Perilaku Asertif dan Kecenderungan Terhindar dari Tindakan bullying. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. 4 (02): 1-8.
- Migliaccio, T., & Raskauskas, J. (2013) Small-Scale Bullying Prevention Discussion Vido for Classrooms: A Preliminary Evaluation, *Children and School*. 35 (02).
- Moleong. L.J., 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Murphy. M. M. & Bannas ., 2009. *Character Education: Dealing with Bullying*. New York: Chelsea House Publishers
- Olweus, D. 2004. *Bullying at School*. Australia: Blackwell publishing.
- Permata Y. S., & Azwar. W., 2017. Fenomena Bullying Siswa: Studi Tentang Motif Perilaku Bullying Siswa Di SMP Negeri 01 Painan Sumatera Barat. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* 10 (2) (2017):1-35.
- Ratnasari. S., & Suleeman. J., 2017. Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15 (01) 35-46.

Sejiwa. 2008. *Mengatasi Kekerasan di Sekolah dan Lingkungan Sekitar Anak*, Jakarta: PT. Grasindo.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: alfabeta.

Susanti, R., & Hayati, R. I., 2018. Korban atau Pelaku School bullying? *Jurnal of Ners Community*. Vol. 09., No. 01. 1-9