

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Gross (2023) regulasi emosi merupakan kapasitas individu dalam mengelola dan mengendalikan perasaan yang muncul sebagai respon kognitif terhadap peristiwa tertentu. Ada masa remaja belum dapat mengolah emosi mereka dengan efektif sehingga rentan mengalami depresi. Remaja yang kurang bisa mengekspresikan emosi seperti kemarahan, dan kesedihan. Mereka cenderung melakukan agresi fisik, seperti memiliki intensi bunuh diri, yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Regulasi emosi yang buruk pada remaja dapat memicu sejumlah masalah seperti *bullying*, kenakalan remaja (Purwadi, 2023). Berbeda pada penelitian terdahulu yang mayoritas berfokus pada sisi “korban” *bullying*, penelitian ini menyorot pada “pelaku” sebagai subjek intervensi memutus rantai *bullying* harus dimulai dari akarnya yaitu pelaku secara mendalam. Oleh karena itu, terdapat urgensi besar di dasarkan pada kebutuhan untuk menangani akar masalah perilaku *bullying* yang terjadi pada sisi pelaku, yang sering kali diabaikan dan hanya pada fokus ke korban *bullying*. Sehingga apabila dibiarkan akan berdampak pada pelaku. Pada remaja akhir khusus Perempuan usia 16-17 tahun mengalami transisi hormonal dan tekanan sosial yang tinggi, emosi tersebut dimanifestasikan keluar dalam bentuk perilaku perundungan atau *bullying*.

Dampak perilaku *bullying* yang dialami remaja sangat signifikan seperti dampak buruk pada Psikologis dengan meningkatnya resiko depresi, kecemasan, dan stress, dampak buruk pada sosial dengan kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan yang sehat, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan, dampak akademis bisa terjadi

penurunan prestasi akademik, kesulitan konsentrasi dalam belajar, sehingga dampak buruk yang terjadi adalah dampak hukum, resiko tinggi untuk terlibat dalam kegiatan kriminal, dan resiko tinggi untuk mengalami masalah hukum lainnya. Dampak *bullying* atau perundungan bagi pelaku bisa berdampak Panjang bagi masalah Kesehatan mental dimasa remaja, dan kesulitan membangun hubungan sehat dan stabil. (Sukmawati dkk., 2021).

Rigby menunjukkan bahwa anak-anak yang sering terlibat dalam Tindakan *bullying* di sekolah cenderung mengalami ketidakstabilan emosional, kesulitan dalam membangun hubungan yang akrab, kurangnya empati terhadap orang lain, mudah tersinggung, tidak konsisten, mudah marah, impulsif, agresif dan tidak merasa bersalah atau menyesal (Rahmadhony, 2022). Jennifer dan Cowie mengungkapkan bahwa buruknya regulasi emosi atau sifat temperamen individu dapat menjadi salah satu faktor yang memicu terjadinya perilaku *bullying*. Dalam hal ini individu dengan kemampuan kontrol emosi yang lemah seringkali mengalami masalah perilaku dan cenderung memilih untuk melakukan *bullying* pada lingkungan sekitarnya. Perilaku *bullying* pada remaja seringkali muncul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi dan ketidak tepatan dalam menghadapi masalah emosional, yang dalam dunia psikologis disebut sebagai masalah regulasi emosi (Prasetio dkk., 2023).

Berdasarkan data spesifik WHO pada kasus *bullying* periode 2025 ada 61% yang terjadi, diantaranya menjadi kasus pelaku *bullying*. Berdasarkan kasus *bullying* di Indonesia berda, data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), periode 2023 hingga 2024 telah tercatat sebanyak 3.877 pengaduan terkait kasus *bullying*. Dari total hasil lapangan tersebut, dari 605 proposi anak menjadi pelaku, sementara 40% lainnya merupakan korban. Tren serupa juga dilaporkan oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia, di mana hingga Juni

2025, Kementerian Sosial telah menerima laporan sebanyak 967 kasus, 117 kasus diantaranya adalah Tindakan perundungan atau kasus *bullying*. Data spesifik KPAI Jawa Timur secara nasional mencatat 241 kasus yang dilaporkan atau sekitar 17% dari total data kasus nasional. Di Tingkat daerah, Data di Kabupaten Gresik pada jenjang SMA/SMK kasus *bullying* mencapai 40% Pada tahun 2025. Secara spesifik hasil yang didapatkan dari *survey* di SMA/SMK di Kecamatan Cerme mengindikasikan bahwa sekitar 20% siswa terlibat sebagai pelaku *bullying* pada lingkungan sekolah.

Pada remaja yang berusia 16-17 tahun akan di hadapkan pada stressor akademis dan interpersonal, Pada remaja usia 16-7 jika tidak diintervensikan, siswa yang gagal dalam meregulasi emosinya akan terus menerus melakukan perundungan pada lingkungan sebagai mekanisme koping maladaptif, dalam jangka panjangnya akan merusak Kesehatan mental dan meningkatkan gangguan kecemasan kronis saat mereka dewasa.

Ciri khas pelaku *bullying* menurut (Olweus 2024) ditandai dengan perilaku agresif yang meluas, baik kepada teman sebaya sesama murid maupun kepada guru atau orang dewasa seperti orang tua. Pelaku *bullying* memiliki sudut pandangan yang positif terhadap kekerasan dibandingkan dengan siswa lain pada umumnya. Karakter yang menonjol pada pelaku adalah bersifat impulsif, memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendominasi orang lain, memiliki sedikit empati pada korban dan jika pelaku adalah laki-laki, cenderung memiliki kekuatan fisik yang lebih kuat dibandingkan korban. Faktor penyebab terjadinya perilaku *bullying* (Rigby, K., 2022) dapat diklasifikasikan sebagai adanya kesalahan dalam berfikir, ditunjukkan dengan pelaku merasa bisa mendapatkan apa yang mereka inginkan, dan melakukan *bullying* adalah bayarannya, karakter yang dimiliki pelaku yaitu pelaku

memiliki tingkat empati yang relatif rendah, sehingga ia tidak merasa terpengaruh ketika korban berada dalam tekanan.

Mengingat dampak buruk yang ditimbulkan maka perlu ada bantuan yang diberikan pada pelaku. Alasan yang mendasari pentingnya pemberian intervensi pada pelaku menurut (Rigby 2022) ialah bahwa pelaku harus diberikan pertolongan bukan hanya karena perilaku mereka mencelakakan orang lain tetapi juga karena kerugian yang mungkin mereka alami konsekuensi dari perilakunya tersebut. Hal lain yang menjadi alasan betapa pentingnya intervensi pada pelaku adalah adanya indikasi yang menggambarkan perilaku agresif yang lebih besar/meningkat di kemudian hari yang dilakukan oleh pelaku. Pemberian intervensi yang efektif bagi pelaku *bullying* harus didasarkan pada bagaimana kondisi emosinya (Juwita dkk., 2019, 57-63). Beberapa intervensi telah dikembangkan untuk mengatasi Regulasi emosi yang terjadi pada pelaku *bullying*, salah satunya adalah *Mindfulness Behavior Therapy*. Meskipun demikian, Intervensi lain tetap perlu dikembangkan agar dapat menangani berbagai penyebab Regulasi Emosi secara spesifik dan holistic. Salah satu intervensi yang dianggap sesuai adalah *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT). MBCT adalah terapi yang menggabungkan elemen terapi kognitif dengan latihan mindfulness, yang membantu individu mengelola gejala depresi dan mencegah kekambuhan (Segal et al., 2022). MBCT bekerja dengan cara memutus pola pikir negatif dan ruminatif, membantu meningkatkan individu lebih sadar terhadap pikiran dan perasaan mereka saat ini, serta memperbaiki mekanisme koping yang lebih adaptif.

Upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti mengajukan intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) sebagai Solusi. MBCT merupakan integrasi antara terapi kognitif untuk menyaring pikiran-pikiran agresif dengan teknik mindfulness

untuk melatih kesadaran diri (Piolala, Amelia., 2025). Intervensi *Mindfulness* dapat mengatasi regulasi emosi dan efektif mengurangi depresi, kecemasan, tekanan emosional (Naibili & Permana, 2020). Melalui MBCT, individu diajarkan untuk mengembangkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi mereka tanpa penilaian. Teknik meditasi *mindfulness* yang membantu individu mengelola stres dan perasaan negatif secara lebih efisien (Neset et al., 2020). Dengan beberapa keterampilan yang diajarkan pada MBCT dapat meningkatkan kemampuan pada individu, yaitu kemampuan untuk menilai kembali situasi secara lebih positif atau adaptif sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Troy et al., 2024).

1.2 Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap kelompok rentan pelaku *bullying*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap regulasi emosi kelompok rentan pelaku *bullying*

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat regulasi emosi kelompok rentan pelaku *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan *Mindfulness-based cognitive therapy* pada kelompok intervensi.
2. Mengidentifikasi tingkat regulasi emosi kelompok rentan pelaku *bullying* sebelum dan sesudah dilakukan *Mindfulness-based cognitive therapy* pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* pada kelompok rentan pelaku *bullying*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya agar dapat digunakan sebagai sumber referensi khususnya dalam pengembangan ilmu dan dapat menambah pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi Regulasi emosi pada korban *bullying* Tingkat Sekolah Menengah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa : Dapat menjadi referensi alternatif untuk intervensi sederhana dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehingga membantu pemulihan dan peningkatan kualitas hidup.
2. Bagi Institusi Sekolah : Dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang dan mengimplementasikan program pencegahan, guna menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat secara mental, dan bebas dari perundungan / *bullying*.
3. Bagi peneliti selanjutnya : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan informasi tentang pengaruh *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* terhadap regulasi emosi kelompok rentan pelaku *bullying*. Selain itu, Semoga hasil ini bisa menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca atau peneliti selanjutnya yang memiliki variabel serupa.