

## PERILAKU *BULLYING*: HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PELAKU

Nabilah Mutiara Rizky

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen

### Abstrak

**Latar Belakang:** Perilaku bullying hadir karena adanya emosi negative dalam diri seseorang terhadap lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosional yang baik mampu mengontrol perilaku bullying melalui pengelolaan emosi negative, namun sebaliknya pelaku bullying sering kali mengalami gangguan psikologis seperti stress dan depresi. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kecerdasan emosional pada pelaku *bullying*. **Metode:** Penelitian ini yaitu analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 59 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian diuji dengan uji statistik *Spearman Rank* dengan signifikansi  $\alpha = <0,05$  dengan program SPSS 20. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale dan TEIQue-ASF (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescent Short Form*). Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darun Najah. **Hasil:** Hasil uji korelasi *Spearman Rank* dengan taraf kesalahan ( $\alpha$ ) = 0,05, diperoleh nilai  $p = 0,003$ . Ini berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stress dengan kecerdasan emosional pada pelaku *bullying* yang terjadi di pondok pesantren darun najah. **Kesimpulan:** Semakin tinggi tingkat stres dan semakin rendah kecerdasan emosional pada seseorang maka semakin tinggi perilaku *bullying* yang dilakukan santriwan- santriwati di Pondok Pesantren Darun Najah.

**Kata Kunci :** Tingkat stress, kecerdasan emosional, perilaku bullying

### **Bullying behavior: the relationship of stress levels and the emotional intelligence of the actors**

### Abstrack

**Background:** Bullying behavior is behavior where there is an abuse of power/strength by a person (perpetrator) and they form a group to oppress others (victims) such as laughing, pushing, sneering, with ridicule or derogatory designations and these actions occur randomly. repeatedly. Many factors influence bullying behavior, one of which is negative feelings such as stress. **Objectives:** To analyze the relationship between stress levels and emotional intelligence on bullies. **Methods:** This research used correlational analytic with a cross sectional approach. The sample in this study amounted to 59 people by purposive sampling technique. Data analysis used the Spearman Rank statistical test with a significance of  $= <0.05$  with the SPSS 20 program. The research instrument used the Perceived Stress Scale and TEIQue-ASF (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescent Short Form*) questionnaires. This research was conducted at Darun Najah Islamic Boarding School. **Results:** based on Spearman Rank correlation test with an error level ( $\alpha$ ) = 0.05, p-value is 0.003. There is a significant relationship between stress levels and emotional intelligence for the perpetrators of bullying that occurred at the Darun Najah Islamic Boarding School. **Conclusion:** The higher the level of stress and the lower the emotional intelligence of a person, the higher the bullying behavior carried out by the students at the Darun Najah Islamic Boarding School.

**Keywords:** Stress level, emotional intelligence, bullying behavior

### Korespondensi:

Nabilah Mutiara Rizky, Jl. Trunojoyo No.16, Krajan, Panggunrejo, Kec. Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur 65163 Email : [nabilahmutiar86@gmail.com](mailto:nabilahmutiar86@gmail.com)

Received: 14/07/2021 | Revised: 08/01/2022 | Accepted: 11/01/2022

## LATAR BELAKANG

Perilaku *Bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika yang ada di sekolah yang mana pada umumnya orang lebih mengenal dengan istilah pengucilan, pemalakan, intimidasi dan lain sebagainya. Perilaku *Bullying* merupakan suatu kondisi dimana terjadi penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan yang dilakukan seseorang (pelaku) dan mereka membentuk kelompok untuk melakukan penindasan kepada orang lain (korban) seperti menertawakan, mendorong, mencibir, dengan ejekan atau sebutan yang menghina dan tindakan ini terjadi secara berulang – ulang kali (Tawa, 2020).

Perilaku *bullying* sering terjadi di lingkungan sekolah dan pondok pesantren yang mana tempatnya bebas dari pengawasan orang dewasa (orang tua dan guru) sehingga korban *bully* tidak dapat melindungi dirinya sendiri tanpa bantuan dari orang dewasa. Perilaku *bullying* ini sangat menyimpang karena ada tindakan kekerasan verbal atau fisik yang dilakukan terhadap korban. Perilaku *bullying* ini terjadi secara berkelanjutan selama jangka waktu yang lama sehingga korban yang di *bully* terus menerus merasa keadaannya tidak aman dan selalu berada dalam keadaan cemas serta terintimidasi (Silaen, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan (Shidiqqi, 2013), mengenai pemaknaan remaja dalam *bullying* yaitu remaja yang berusia 16-18 yang pernah melakukan perilaku *bullying* terhadap seseorang. Dan dapat disimpulkan bahwa remaja yang melakukan *bullying* dianggap sebagai remaja yang kuat atau penguasa serta proses dalam pencarian jadi diri. Hal ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan (Sari, 2017), bahwa fenomena perilaku *bullying* yang dilakukan remaja didasari oleh unsur bersenang-senang guna melampiaskan masalah yang di hadapi remaja maupun dendamnya.

Menurut (Jayanti, 2019), memaparkan bahwa pelaku juga mengalami stress psikologis, termasuk rendahnya harga diri,

depresi dan keinginan untuk bunuh diri. Menurut penelitian (zakiyah, 2017), bahwa remaja yang diidentifikasi sebagai pelaku sering memeperlihatkan fungsi psikososial yang buruk daripada korban *bullying* dan murid yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying*. Pelaku *bullying* juga cenderung memeperlihatkan symptom depresi yang lebih tinggi daripada murid yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying*.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying* salah satunya adalah stress, stress yang berhubungan dengan konflik teman sebaya, interaksi dengan guru, dan partisipasi kegiatan sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mafiroh, 2015) dengan judul Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Agresif Remaja di dapatkan bahwa ada hubungan yang korelasi positif yang berarti bahwa ketika seorang individu yang mampu mengendalikan emosi, mampu mengatur suasana hatinya dengan baik, dan dapat memotivasi dirinya untuk bertahan menghadapi frustrasi maka seseorang itu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, akan tetapi sebaliknya jika seorang individu tidak bisa mengendalikan emosinya maka seseorang itu akan mudah terpancing oleh emosinya ke dalam hal yang negatif seperti berperilaku agresif.

Sesuai dengan Menurut Teori Richard Lazarus dan Susan Folkman mendefinisikan bahwa stress adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang di lihat oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan (Gaol, 2016). Berdasarkan Richard Lazarus dan Susan Folkman dalam (Maryam, 2017), terdapat dua bentuk bentuk coping, yang pertama strategi coping yang berfokus pada masalah yaitu suatu tindakan yang di arahkan kepada pemecahan masalah. Yang kedua strategi coping yang berfokus pada emosi yaitu suatu usaha mengubah stressor secara langsung. Sejumlah kelompok emosi antara lain : amarah, kesedihan, rasa takut,

kecewa, kesal, jengkel, iri. Sehingga untuk mengolah emosi-emosi negatif menuju kearah positif maka di perlukan apa yang dinamakan kecerdasan emosional.

Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (2016), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan emosional individu yang meliputi kemampuan mengendalikan diri, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, sehingga dapat memotivasi diri untuk bertahan menghadapi frustrasi, serta kemampuan dalam berempati sehingga mampu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar, selain itu kecerdasan emosional juga mampu untuk tidak berlebihan menghadapi rasa senang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya ada hubungan positif kuat yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional dengan perilaku *bullying*. Semakin rendah kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi seseorang untuk melakukan perilaku *bullying* (Arif Budi Nugraha, 2019). Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengambil judul “ Hubungan Antara Tingkat Stress dan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku *Bullying* pada Remaja” agar masyarakat terutama santri di pondok pesantren semakin peduli terhadap faktor dan perilaku *bullying*.

## METODE

Studi ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Darun Najah pada tanggal 25 Februari 2021. Responden yang terpilih melalui teknik *purposive sampling* berjumlah 59 orang. (Nursalam, 2013). Dengan kriteria inklusi yang berdia menjadi responden dalam penelitian dan yang pernah melakukan tindak *bullying*.

perawatan rawat inap dan tidak dalam keadaan sakit.

Data dikumpulkan melalui kuesioner Perceived Stress Scale, dan kuesioner TEIQu-ASF (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Adolescent Short Form). Data diuji dengan uji korelasi Spermank dengan signifikansi  $\alpha = <0,05$ . Persyaratan uji normalitas data telah dilengkapi sebelumnya dilakukan uji normalitas data. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat uji korelasi.

Pelaksanaan penelitian terlebih dahulu mendapat persetujuan kemudian melakukan penelitian dan dalam pelaksanaan penelitian tetap memperhatikan prinsip etik, termasuk *informed consent*, *anonimity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan).

## HASIL

Hasil penelitian diperoleh dari 59 responden yang berpartisipasi dan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut. Analisis data dilakukan secara univariat baik variabel dependen maupun independen. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel yang diteliti sedangkan secara bivariat dilakukan untuk melihat hubungan kedua variabel baik independen maupun dependen:

### Hasil Analisa Univariat

#### Tingkat Stres

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah santiwan dan santriwati dengan Tingkat Stres yang berat yaitu sebanyak 26 (41%) dan 12 (26%) adalah tingkat stres ringan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat stress pada santriwan- santriwati di Pondok Pesantren Darun Najah adalah dengan kategori berat .

Tabel 1. Tingkat Stress

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	26	41%
Sedang	21	33%
Ringan	12	26%
Total	59	100%

### Kecerdasan Emosional

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari jumlah responden sebanyak 59 orang yang memiliki kecerdasan emosional cukup rendah sebanyak 27 (49%) responden, sedangkan 13 (21%) mempunyai

kecerdasan emosional yang tinggi. hal ini menunjukkan bahwa stres yang tinggi terhadap santriwan-santriwati Pondok Pesantren Darun Najah mempunyai pengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang.

Tabel 2. Kecerdasan Emotional

Kecerdasan Emosional	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	27	49%
Sedang	19	30%
Tinggi	13	21%
Total	59	100%

### Hasil Uji Korelasi Spearman

#### Hubungan tingkat stres dengan kecerdasan emosional pada pelaku Bullying.

Tabel 3 Dari analisa data yang dilakukan dengan menggunakan uji statistic korelasi Spearman Rho dengan taraf signifikan 0,05. Teknik tersebut digunakan untuk menentukan adanya hubungan antar dua variabel dengan skala ordinal. Dengan melihat signifikansi (p) yang besarnya 0,003 yang dibandingkan dengan  $\alpha :5\%$ , maka  $p <$

0,05, sehingga  $H_a$  diterima artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan kecerdasan emosional pada pelaku bullying di pondok pesantren darun najah Desa bulupayung Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang.

Apabila nilai pengujian dalam kriteria signifikan, pada coefficient correlation hasilnya yaitu 0,-375 menandakan korelasi yang sedang dan ada signifikan antara keduanya sehingga artinya ada hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

	Skor Kecerdasan Emosional	
	r	-375
Skor Frekuensi Tingkat Stress	P	0,003
	N	59

## DISKUSI

Hasil dalam penelitian ini didapatkan bahwa tingkat stress dari 59 responden sehingga sebagian besar responden mengalami tingkat stress dalam kategori berat ( 41%) 26 responden faktor stress ini disebabkan oleh berbagai sumber yaitu stress yang berhubungan dengan konflik pertemanan, interaksi dengan guru, dan partisipasi kegiatan sekolah serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang dihadapi sehari – hari yang meliputi lingkungan pesantren, lingkungan sekolah termasuk suasana sekolah dan lingkungan masyarakat termasuk sosial budaya. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress responden dengan kebanyakan kategori sedang di pengaruhi oleh lingkungan sekitar.

Salah satu permasalahan remaja yang berhubungan dengan penolakan teman sebaya adalah munculnya perilaku *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku negatif seseorang atau sekelompok orang yang berulang kali menyalahgunakan ketidakseimbangan kekuatan dengan tujuan menyakiti korban secara fisik maupun mental usia remaja menjadi puncak terjadinya perilaku *bullying* dan dapat mempengaruhi baik remaja laki-laki dan perempuan (Andriani, 2020).

Pada kenyataanya di lapangan bahwa remaja mengalami stress karena kehidupan sekolah sehari – hari yang kebanyakan stress akibat banyaknya tugas yang diberikan dan masalah yang ada di lingkungan serta mudah marah atau sensitif, mudah terbawa emosi atau tidak dapat mengedalikan emosi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dari 59 responden sebagian besar 27 responden (49%) yang memiliki kecerdasan emosional

dengan kategori rendah, menyatakan memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ketidak mampuan individu dalam bertahan menghadapi emosi-emosi negatif yang muncul dalam dirinya, diduga karena rendahnya kemampuan kecerdasan emosional yang dimiliki. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying*. Individu yang sering melakukan tindak *bullying*, pada dasarnya memiliki perilaku agresi serta mudah dikuasai dendam maupun iri hati. Individu yang pendendam cenderung melampiaskan perasaanya kepada individu lain dengan membully.

Kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan mengelola emosi dengan memberikan motivasi pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi masalah dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau hambatan dalam mencapai suatu tujuan tertentu (Agustanadea, 2019). Kecerdasan Emosi remaja khususnya pada madya berusia 15-18 sering kali ditemukan remaja yang bingung dalam mencari identitas diri, tidak tau harus memilih yang mana, memilih antara optimis atau pesimis dan sebagainya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku *bullying*. Individu yang sering melakukan tindak *bullying*, pada dasarnya ia memiliki perilaku agresi serta mudah dikuasai dendam maupun iri hati. Individu yang pendendam cenderung melampiaskan perasaanya kepada individu lain dengan cara *bullying*.

Jadi pada dasarnya dengan kecerdasan emosional didapatkan hasil bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu

mengatur emosinya dengan sukses dan mampu membentuk emosi mereka sesuai dengan situasi yang ada.

Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji spearman rank dengan bantuan SPS. Teknik tersebut digunakan untuk mengetahui adanya hubungan dari 2 variabel dengan skala data ordinal dan ordinal. Dari analisa hasil uji statistic menggunakan uji spearman Rho menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,375 dengan p value  $0,003 < \alpha (0,05)$  yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stress dengan kecerdasan emosional pada pelaku bullying. Hal ini dikarenakan perilaku bullying merupakan dampak dari stress dan kecerdasan emosional yang rendah.

Perkembangan psikologis atau emosi remaja bersifat negatif dan temperamental. Oleh karena itu untuk mencapai kematangan emosi merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja terutama pada masa remaja madya (pertengahan) yang memiliki tugas perkembangan utama yaitu mencari identitas diri. Upaya untuk mencapai kematangan emosi atau memiliki perkembangan psikologis yang baik pada remaja diperlukan adanya kecerdasan emosi dan mengontrol stress.

Dalam penelitian di Pondok Pesantren Darun Najah didapatkan kecerdasan emosional di dapatkan tingkat stress yang diterima remaja bahwa sebagian besar 12 orang mendapatkan tingkat stress sebesar (26%) yaitu dengan kategori ringan, 21 orang mendapatkan tingkat stress (33%) yaitu dengan kategori sedang, 26 orang mendapatkan tingkat stress (41%) yaitu dengan kategori berat. Sedangkan yang di dapat pada kecerdasan emosional pada remaja sebagian besar 27 orang sebesar

(49%) kategori rendah, 19 orang (30%) kategori sedang, 13 orang (21%) kategori tinggi.

Faktor faktor yang mempengaruhi stress dapat dibagi atas faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu remaja itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu seperti masalah keluarga, teman dan lingkungan sekitar (Agustanadea, 2019). Remaja yang melakukan bullying ini ingin dianggap sebagai siswa yang kuat atau penguasa dan sebagai proses pencarian jati diri. Selain itu, terdapat siswa yang melakukan bullying didasari dengan adanya kebutuhan dasar seperti hubungan personal dan aktifitas bersenang-senang. Selain itu remaja yang melakukan perilaku bullying ini didasari oleh unsur bersenang-senang guna melampiaskan masalah yang siswa hadapi maupun dendamnya (Jayanti, 2019).

Bahwa Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, cenderung dapat memahami perasaan individu lain dan melakukan tindakan yang positif. Keberhasilan seorang remaja dalam mengendalikan serta mengelola emosi yang terjadi dalam dirinya memungkinkan dia juga berhasil dalam menjalin hubungan sosialnya, keberhasilannya dalam menjalin hubungan baik dengan lingkungannya disebabkan ia memiliki pemikiran yang positif sehingga ia dapat memotivasi diri dalam menghadapi masalah dalam kehidupannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stress dengan Kecerdasan Emosional pada Pelaku Bullying di Pondok Pesantren Darun Najah. Semakin tinggi tingkat stres

dan semakin rendah kecerdasan emosional pada seseorang maka semakin tinggi perilaku *bullying* yang di lakukan santriwan - santriwati di Pondok Pesantren Darun Najah

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustanadea, C. C. (2019). Hubungan antara tingkat stress dan kecerdasan emosio dengan perilaku bullying pada remaja di kota pontianak, 1-13. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan Fakultas Universitas Tanjungpura*, Pontianak.
- Arif Budi Nugraha, I. w. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku bullying, 66-74. *ONSILIA jurnal ilmiah BK*
- Gaol, N. T. (2016). *Teori Stress : Stimulus, Respons, dan Transaksional*, 1-11. National Taiwan Ocean University (NTOU).
- Jayanti, W. P. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku bullying siswa kelas xi smk x semarang , 253-259. *Jurnal Empati*
- Mafiroh, I. (2015). Hubunga antara kecerdasan emosional dengan perilaku agresif remaja pada siswa kelas xi sma negeri 1 pleret tahun ajaran 2014/2015, 1-201. SKRIPSI.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya, 101-107. *Jurnal Konseling Andi Matappa*.
- Sari, Y. P. (2017). Fenomena Bullying siswa : Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP negeri 01 painan, Sumatera barat, 333-367. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*.
- Shidiqqi, M. F. (2013). Pemaknaan bullying pada remaja penindas (*the bully*), 2. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*.
- Silaen, S. M. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dan empati dengan perilaku bullying pada siswa smp negeri 242 Lenteng Agung Jakarta Selatan, 24-34. *Jurnal IKRA-IHT Humaniora*
- Tawa, S. I. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dan empati dengan perilaku bullying pada siswa smp negeri 424 Lenteng Agung Jakarta Selatan, 24-34. *Jurnal IKRA-IHT Humaniora*
- zakiyah, H. &. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying, 2. *Jurnal Penelitian & PPM*