



Pengaruh Sikap YOLO (*You Only Live Once*) terhadap Perilaku Bullying pada Remaja Awal di Kota Manado

Tellma M.Tiwa, Dina Mariana Siregar

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Manado

Abstract

Received: 6 November 2025

Revised: 22 November 2025

Accepted: 30 November 2025

The You Only Live Once (YOLO) phenomenon has become increasingly popular among adolescents, reflecting a lifestyle that emphasizes freedom, pleasure, and risk-taking without considering long-term consequences. When not accompanied by adequate self-control and moral awareness, this attitude may influence adolescents' social behaviors, including bullying tendencies. This study aims to examine the effect of the YOLO attitude on bullying behavior among early adolescents in Manado City. The research employed a quantitative correlational design. The population consisted of junior high school students aged 12–15 years, with a total of 80 participants selected through purposive sampling. Data were collected using the YOLO Attitude Scale and the Bullying Behavior Scale, both of which were tested for validity and reliability. The normality test indicated a normal data distribution (Kolmogorov-Smirnov $Z = 0.077$; $p = 0.200$). The results of a simple linear regression analysis revealed a significant effect of the YOLO attitude on bullying behavior ($F = 40.104$; $p = 0.000$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.630$) indicated that YOLO attitude contributed 63% to bullying behavior, while 37% was influenced by other factors. These findings suggest that the higher the YOLO attitude, the greater the tendency toward bullying. Therefore, character education and moral reinforcement are essential to ensure YOLO values are interpreted positively.

Keywords: YOLO, bullying behavior, early adolescence, popular culture

(*) Corresponding Author:

marianasiregar@unima.ac.id

How to Cite: M.Tiwa, T., & Siregar, D. (2025). Pengaruh Sikap YOLO (*You Only Live Once*) terhadap Perilaku Bullying pada Remaja Awal di Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.B), 485-492. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13512>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu karena ditandai oleh perubahan biologis, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja berusaha mencari identitas diri dan posisi sosialnya dalam lingkungan sekitar. Menurut Santrock (2019), remaja sering kali mengalami konflik antara keinginan untuk mandiri dengan kebutuhan untuk diterima oleh kelompok sebaya, sehingga perilaku mereka sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial tersebut. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih mudah meniru perilaku kelompoknya, termasuk perilaku negatif seperti bullying (Hurlock, 1999).

Bullying atau perundungan didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban (Olweus, 1993). Fenomena ini menjadi isu global yang berdampak luas pada kesehatan mental dan sosial remaja. Penelitian oleh Olweus (1993) menunjukkan bahwa perilaku bullying dapat menurunkan harga diri korban, menyebabkan depresi, serta menghambat perkembangan sosial mereka. Di Indonesia, laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) mencatat



bahwa kasus perundungan di lingkungan sekolah meningkat signifikan, terutama dalam bentuk *cyberbullying* yang terjadi di platform media sosial.

Salah satu faktor gaya hidup yang kini memengaruhi perilaku remaja adalah munculnya sikap YOLO (*You Only Live Once*). Istilah ini menggambarkan pandangan hidup yang menekankan pada pencarian kesenangan sesaat dan dorongan untuk melakukan apa pun tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Menurut Aulia (2022), fenomena YOLO dalam budaya populer remaja menjadi simbol kebebasan dan keberanian untuk mengambil risiko. Sementara itu, Harris (2021) menjelaskan bahwa sikap YOLO muncul sebagai bentuk ekspresi kebebasan diri di kalangan generasi muda yang menolak pembatasan sosial dan moral tradisional. Dalam konteks remaja, sikap ini sering diwujudkan melalui perilaku impulsif, berani mengambil risiko, dan mencari pengakuan dari lingkungan sebaya (Black & Munro, 2020).

Dalam perspektif psikologi perkembangan, Erikson (1968) menyebut bahwa remaja awal (usia 12–15 tahun) berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu periode di mana individu berusaha membentuk identitas diri melalui eksplorasi dan interaksi sosial. Dalam situasi ini, sikap YOLO dapat menjadi salah satu wujud pencarian identitas, di mana remaja mencoba menegaskan kemandirian dengan melakukan hal-hal yang dianggap berani atau menantang. Namun, tanpa kontrol sosial yang baik, sikap tersebut dapat mendorong munculnya perilaku menyimpang, termasuk tindakan bullying sebagai bentuk dominasi sosial (Santrock, 2019).

Media sosial turut memperkuat penyebaran nilai-nilai YOLO di kalangan remaja. Boyd (2014) menjelaskan bahwa kehidupan sosial remaja saat ini banyak berlangsung di ruang daring atau *networked publics*, di mana validasi diri diukur dari jumlah *likes* dan *followers*. Kondisi ini dapat membuat remaja menampilkan perilaku ekstrem untuk menarik perhatian, termasuk melakukan ejekan, penghinaan, atau mempermalukan orang lain secara daring. Livingstone dan Helsper (2013) menambahkan bahwa interaksi digital yang tanpa pengawasan dapat mengaburkan batas antara hiburan dan kekerasan psikologis, sehingga perilaku bullying sering kali dianggap hal yang wajar.

Kota Manado sebagai salah satu pusat perkembangan budaya di Indonesia bagian timur juga menghadapi dinamika sosial serupa. Penelitian Lumentut dkk. (2022) menemukan bahwa remaja perkotaan di Manado mengalami pergeseran nilai dari kolektivitas menuju individualisme akibat pengaruh media sosial dan budaya populer. Pergeseran nilai ini menjadikan remaja lebih kompetitif dan cenderung menilai status sosial dari tingkat popularitas daring. Dalam kondisi demikian, perilaku bullying dapat muncul sebagai sarana untuk memperoleh perhatian atau menegaskan posisi sosial di antara teman sebaya.

Dengan demikian, fenomena sikap YOLO dan perilaku bullying memiliki keterkaitan yang menarik untuk dikaji, terutama pada masa remaja awal. Remaja yang memiliki orientasi hidup YOLO cenderung permisif terhadap tindakan yang berisiko karena menganggap bahwa setiap pengalaman adalah kesempatan yang harus dicoba tanpa memikirkan dampaknya terhadap orang lain (Harris, 2021). Dalam konteks sosial yang kompetitif seperti di Kota Manado, hal ini dapat memperburuk perilaku agresif dan perundungan di lingkungan sekolah. Oleh sebab

itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh sikap YOLO terhadap perilaku bullying pada remaja awal di Kota Manado.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai hubungan antara nilai-nilai budaya populer dan perilaku sosial remaja di era digital (Schlegel & Barry, 1991). Sementara secara praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah, guru bimbingan konseling, serta orang tua untuk mengembangkan strategi pencegahan bullying yang relevan dengan karakteristik generasi muda masa kini (Yusuf, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel sikap YOLO (*You Only Live Once*) dan perilaku bullying pada remaja awal di Kota Manado. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan peneliti untuk mengukur variabel secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2019). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bermaksud untuk memanipulasi variabel, melainkan untuk mengidentifikasi seberapa kuat hubungan antara sikap YOLO sebagai variabel independen dan perilaku bullying sebagai variabel dependen (Creswell, 2014).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Kota Manado dan waktu penelitian selama 3 bulan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP di Kota Manado yang berada pada rentang usia 12–15 tahun, yang dikategorikan sebagai remaja awal (Santrock, 2019). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria responden adalah: (1) siswa aktif di SMP negeri atau swasta di Kota Manado, (2) berusia 12–15 tahun, dan (3) bersedia menjadi partisipan dengan mengisi kuesioner secara sukarela. Jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 80 responden, berdasarkan perhitungan minimal jumlah sampel dalam penelitian korelasional (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Instrumen Penelitian

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala psikologis, yaitu:

1. Skala Sikap YOLO

Skala ini disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Harris (2021), meliputi:

- (a) *Risk-taking tendency* (kecenderungan mengambil risiko),
- (b) *Pleasure seeking* (pencarian kesenangan),
- (c) *Present orientation* (orientasi pada saat ini), dan
- (d) *Lack of consequence awareness* (ketidaksadaran terhadap konsekuensi).

Skala terdiri dari 20 item dengan model Likert 5 poin, mulai dari “sangat tidak setuju” (1) hingga “sangat setuju” (5).

2. Skala Perilaku Bullying

Skala ini diadaptasi dari Olweus (1993) yang mencakup dimensi:

- (a) bullying fisik,
- (b) bullying verbal,
- (c) bullying sosial, dan
- (d) *cyberbullying*.

Skala ini terdiri dari 20 item dengan format Likert 5 poin dari “tidak pernah” (1) hingga “selalu” (5).

Uji validitas instrumen dilakukan dengan validitas isi melalui penilaian ahli (expert judgment), sementara reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha, dengan nilai reliabilitas $\geq 0,70$ dianggap memadai (Azwar, 2018).

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh sikap YOLO terhadap perilaku bullying. Analisis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26. Sebelum melakukan analisis utama, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas. Interpretasi hasil dilakukan dengan melihat nilai koefisien determinasi (R^2) dan nilai signifikansi ($p < 0,05$) untuk menentukan tingkat pengaruh antarvariabel (Priyatno, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program IBM SPSS versi 24 for Windows.

Variabel	Nilai Kolmogorov-Smirnov Z	Signifikansi (p)	Keterangan
	0,077	0,200	Terdistribusi Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov $Z = 0,077$ dengan nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data variabel sikap YOLO dan perilaku bullying berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi linier sederhana.

Temuan ini menunjukkan bahwa data responden cenderung tersebar secara merata di sekitar nilai rata-rata, menandakan bahwa hasil pengisian skala tidak mengandung penyimpangan ekstrem. Dengan demikian, model regresi dapat diinterpretasikan secara sah (Priyatno, 2020).

Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk menguji apakah terdapat pengaruh antara sikap YOLO (X) terhadap perilaku bullying (Y) pada remaja awal di Kota Manado.

Tabel berikut memperlihatkan hasil uji ANOVA:

ANOVA ^a				
Model	Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
Regression	5172.781	5172.781	40,104	.000 ^b
Residual	6257.706	56.225		
Total	8276.075			

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai $F = 40,104$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap YOLO berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku bullying pada remaja awal. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh positif antara sikap YOLO dan perilaku bullying diterima.

Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary ^b		
Variabel	R	R ² Square
<i>Konformitas Kelompok * Perilaku Bullying</i>	0,530 ^a	0,630

Tabel Model Summary menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,530 dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,630.

Artinya, sikap YOLO memberikan kontribusi sebesar 63% terhadap variasi perilaku bullying, sedangkan 37% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti konformitas teman sebaya, kontrol diri, atau pola asuh keluarga (Santrock, 2019; Yusuf, 2017).

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerapan prinsip YOLO dalam kehidupan remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan tindakan bullying. Sikap YOLO yang menekankan pada kesenangan sesaat, keberanian mengambil risiko, dan pengabaian terhadap konsekuensi moral mendorong perilaku impulsif serta penurunan empati terhadap orang lain (Harris, 2021).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap YOLO berpengaruh signifikan terhadap perilaku bullying pada remaja awal di Kota Manado. Hasil ini sejalan dengan temuan Harris (2021) yang menjelaskan bahwa remaja dengan kecenderungan YOLO memiliki dorongan kuat untuk mencari kesenangan sesaat dan pengakuan sosial tanpa memperhatikan dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Dalam konteks sosial remaja, hal ini dapat termanifestasi dalam bentuk

perilaku agresif, seperti mengejek, mempermalukan, atau menyakiti orang lain untuk memperoleh perhatian dan status di kelompoknya.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat teori perkembangan psikososial Erikson (1968) yang menyebutkan bahwa masa remaja awal adalah tahap *identity versus role confusion*, di mana individu sedang mencari jati diri. Dalam proses ini, banyak remaja yang mencoba menegaskan eksistensinya melalui perilaku ekstrem. Ketika nilai YOLO diinternalisasi tanpa kontrol sosial yang memadai, remaja dapat memandang perilaku bullying sebagai bentuk ekspresi diri atau keberanian (Aulia, 2022).

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Boyd (2014) yang mengemukakan bahwa budaya media sosial memperkuat perilaku YOLO dengan memberikan ruang bagi remaja untuk memperoleh validasi sosial melalui tindakan yang sensasional. Dalam banyak kasus, bullying dilakukan bukan karena kebencian, melainkan sebagai upaya untuk memperoleh perhatian dan “hiburan digital”. Dalam konteks lokal, hasil penelitian Lumentut dkk. (2022) menunjukkan bahwa remaja di Kota Manado mengalami pergeseran nilai ke arah individualisme akibat pengaruh gaya hidup modern dan media sosial. Perubahan nilai ini mendukung temuan bahwa sikap YOLO, yang berorientasi pada kesenangan pribadi dan kebebasan, turut memperbesar peluang munculnya perilaku menyimpang seperti bullying.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran pendidikan karakter dan pengawasan sosial di lingkungan sekolah maupun keluarga. Guru, konselor, dan orang tua perlu memberikan pemahaman kepada remaja mengenai makna tanggung jawab dan empati dalam berinteraksi dengan teman sebaya. Pendekatan berbasis literasi digital juga perlu dikembangkan agar remaja dapat menggunakan media sosial secara sehat tanpa terjebak pada perilaku berisiko.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sikap YOLO (*You Only Live Once*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku bullying pada remaja awal di Kota Manado. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,077 dan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), sehingga memenuhi asumsi dasar analisis regresi. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai F sebesar 40,104 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap YOLO dan perilaku bullying. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,630 menunjukkan bahwa sikap YOLO memberikan kontribusi sebesar 63% terhadap perilaku bullying, sementara 37% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti konformitas teman sebaya, kontrol diri, pola asuh keluarga, dan lingkungan sosial.

Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat sikap YOLO yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku bullying. Remaja dengan orientasi hidup YOLO cenderung berperilaku impulsif, berani mengambil risiko, serta kurang memperhatikan konsekuensi moral dan sosial dari tindakannya. Prinsip “hidup hanya sekali” yang ditafsirkan secara bebas tanpa kendali nilai dan empati dapat mendorong munculnya perilaku agresif

dan perundungan di lingkungan sekolah. Fenomena ini menunjukkan bahwa gaya hidup dan nilai-nilai budaya populer memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk perilaku sosial remaja masa kini.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan karakter dan penguatan nilai moral pada remaja, baik melalui lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Guru bimbingan dan konseling perlu memberikan pemahaman kepada siswa tentang bagaimana menyalurkan semangat YOLO secara positif — bukan sebagai pembenaran untuk bertindak seenaknya, tetapi sebagai motivasi untuk menjalani hidup dengan tanggung jawab, empati, dan kesadaran sosial. Selain itu, peran orang tua dalam memberikan pengawasan dan teladan moral sangat dibutuhkan agar remaja mampu mengelola kebebasan dengan bijak di tengah arus budaya digital yang semakin bebas dan kompetitif.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: APA.
- Aulia, F. (2022). Fenomena YOLO dalam budaya populer remaja. *Jurnal Psikologi dan Sosial*, 5(1).
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Black, S., & Munro, K. (2020). Social media, risk-taking, and youth identity. *Media Psychology Review*, 12(3).
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Harris, J. (2021). Living the YOLO life: A study of hedonistic behavior in youth culture. *Journal of Youth Studies*, 24(2).
- Hurlock, E. B. (1999). *Developmental Psychology: A Life-Span Approach*. New York: McGraw-Hill.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2023). *Laporan Tahunan Kasus Anak Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: KPAI.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13–S20.
- Livingstone, S., & Helsper, E. (2013). Balancing opportunities and risks in teen online interaction. *New Media & Society*, 15(2).
- Lumentut, A., Mandagi, V., & Rorong, M. (2022). Fenomena sosial remaja perkotaan di Manado: Antara modernitas dan nilai lokal. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 10(2).
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.

- Priyatno, D. (2020). *SPSS Panduan Mudah Olah Data Statistik*. Yogyakarta: Andi.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schlegel, A., & Barry, H. (1991). *Adolescence: An Anthropological Inquiry*. New York: Free Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.