

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa anak dan dewasa yang berkisaran umur 12-20 tahun. Remaja mulai mengalami perubahan fisik yang cepat dan terjadi peningkatan drastis perubahan bentuk tubuh serta perkembangan karakteristik seksual. Pada saat ini upaya untuk mencapai kemandirian dan menemukan identitas menjadi isu yang menonjol, pikiran mereka menjadi lebih logis, abstrak, dan idealis. Perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologik, lingkungan dan sosial (Santrock, 2010).

Dari pendapat Stuart (2016) remaja adalah masa transisi usia dimana seseorang belum dikatakan dewasa namun bukan lagi anak yang ada pertumbuhan, perkembangan dan penyesuaian aspek sosial, emosi dan fisik pada keluarga, sekolah dan teman sebaya. Di masa ini banyak gangguan kesehatan jiwa yang dimulai saat ini jika tidak ditangani akan berlanjut pada masa dewasa sehingga menjadi penyakit kronis. Remaja harus menghadapi beberapa perubahan secara fisik, kognitif dan emosional yang dapat memicu perilaku unik dan dapat menimbulkan kondisi stres.

Stres yang dialami pada remaja menurut pandangan Hall (dalam Santrock, 2010) mengajukan pandangan “badai-dan-stres (*storm-and-stress*)” untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak dan suasana hati

remaja cenderung berubah-ubah (emosi labil), terutama pada remaja awal fluktuasi emosi akan lebih sering, sehingga fluktuasi stres meningkat dalam menghadapi situasi konflik sehari-hari. Masalah stres pada remaja sebagai faktor pemicu berisiko melaku hal negatif. Risiko tinggi yang terjadi di masa remaja seperti perilaku antisosial, gangguan suasana hati, keluhan sistematis, penyalahgunaan zat, gangguan interaksi sosial, dan perilaku *bullying* (Stuart, 2016).

Remaja pada tahapan perkembangan menurut Erikson adalah Identitas (*Identity*) vs Difusi peran (*Role Diffusion*) pada orang yang berusia 12–18 Tahun yaitu anak mengalami banyak perubahan dan perkembangan dalam berbagai aspek. Secara fisik, anak merasa sudah dewasa karena pertumbuhan badan yang pesat, tetapi secara psikososial anak belum memiliki hak-hak seperti orang dewasa. Pada masa ini juga dikenal sebagai masa standarisasi diri karena anak berusaha mencari identitas diri dalam hal seksual, umur, dan jenis kegiatan. Lingkungan memberikan pengaruh utama dalam pembentukan jiwa anak remaja (Santrock, 2010). Identitas adalah kesadaran tentang “semua gambaran utuh dirinya” yang dapat diperoleh individu dari observasi dan penilaian terhadap dirinya, serta menyadari individu bahwa dirinya berbeda dengan orang lain. Dalam identitas diri ada otonomi yaitu mengerti dan percaya diri, hormat terhadap diri, mampu menguasai diri, mengatur diri, dan menerima diri (Erikson dalam Yusuf, 2014).

Dari beberapa definisi yang diatas maka dapat disimpulkan bahwa tahap perkembangan remaja adalah anak dengan usia 12-20 tahun yang mengalami

banyak perubahan dan perkembangan dalam berbagai aspek baik secara fisik, kognitif dan psikologis, yang dapat memicu perilaku unik dan dapat menimbulkan kondisi stres. Perkembangan di masa remaja diwarnai oleh interaksi antara faktor-faktor genetik, biologik, lingkungan dan sosial. Disini akan berfokus kepada masalah psikologis yang dialami pada tahap perkembangan di masa remaja diantara lain adalah identitas yang bersifat negatif sehingga menimbulkan perilaku yang tidak sesuai seperti perilaku *bullying*, dan gangguan suasana hati yang terjadi karena respons maladaptif.

1. Periode Masa Remaja

Masa remaja adalah periode perkembangan antara pubertas dan maturitas. Masa remaja adalah masa diantara usia 12-20 tahun. Masa remaja dapat dibagi beberapa tahap (Wong, 2008; Rosdahl&Kowalski,2012).

a. Masa remaja awal / pra remaja usia (12,14 tahun)

Selama periode ini remaja sering kali terombang-ambing di antara hasrat untuk mandiri dan kepercayaan dari keluarga mereka serta kepolosan, rasa senang bermain, dan kebutuhan terus untuk mendapat pengakuan. Remaja dimasa ini mencoba berbagai hal baru untuk menguji kemandirian dan kepercayaan diri, biasanya mereka antusias sehingga membawa semangat dan gairah ke dalam perbuatan mereka membutuhkan dukungan dan bimbingan kuat dari keluarga

b. Masa remaja pertengahan (usia 15-17 tahun)

Instropeksi dan fluktuasi dalam kepercayaan diri menandai masa remaja pertengahan, yang terjadi banyak perubahan secara fisik, aspirasi

yang lantang diucapkan, memikirkan diri sendiri, pergeseran cepat dari sikap mandiri dan bergantung. Semangat gembira, dan fluktuasi alam perasaan merupakan tantangan bahkan bagi keluarga yang paling sabar dan sportif sekalipun. Sebagian besar remaja mulai membentuk beberapa gagasan mengenai masa depan dan memiliki rencana lebih banyak dari minat dan aktivitas yang dilakukan saat ini.

c. Masa remaja akhir (usia 18-20 tahun)

Remaja di masa akhir mulai menghadapi isu maturasi setiap hari. Mereka menjauh dari orang lain, tempat, dan segala hal yang familier bagi mereka. Mereka mengharuskan meningkat keterampilan sosial dan profesional serta pengetahuan dan kesadaran.

2. Tahap Perkembangan Remaja

Pada masa remaja, seorang individu akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam dirinya, seperti perkembangan biologis, perkembangan psikososial, perkembangan kognitif, perkembangan moral, perkembangan spiritual, dan perkembangan sosial. Beberapa teori dari (Stuart, 2016 ; Santrok, 2010) menggambarkan perkembangan masa remaja sebagai berikut.

a. Perkembangan Biologis

Rangkaian perubahan biologis yang terjadi pada masa remaja disebut pubertas. Pubertas meliputi kumpulan peristiwa biologis yang menghasilkan perubahan di seluruh tubuh. Perubahan fisik pada pubertas yang paling utama merupakan hasil dari aktivitas hormon yang diatur oleh system saraf pusat, sehingga perubahan tersebut jatuh ke dalam 2

kategori yaitu: perkembangan hormonal dan perkembangan otak. Pada perkembangan hormonal terjadi peningkatan produksi hormon sehingga mengakibatkan perkembangan pada kemampuan reproduksi dan karakteristik seks. Perubahan fisik termasuk pertumbuhan rambut pubis, pembesaran payudara, dan menarche pada wanita, sedangkan pada laki-laki terjadi perkembangan genitalia, pertumbuhan rambut pubis, perubahan suara, dan munculnya rambut di wajah.

Pada perkembangan otak terjadi proliferasi pada sel-sel yang menahan dan memberi makan neuron, walaupun jumlah neuron tidak bertambah. Pertumbuhan selubung mielin di sekitar sel saraf akson berlanjut sampai dengan remaja, yang memungkinkan proses persarafan lebih cepat. Selain itu, interkoneksi antara neuron yang berdekatan menurun, sehingga kemungkinan hubungan saraf yang berlebihan atau tidak tepat juga hilang, perubahan biologis dapat mengganggu keseimbangan antara ego dan id, dan perlu di atasi dengan solusi baru. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja berdampak pada perubahan psikologis terutama emosi, seperti tidak percaya diri, malu, marah, tidak sabar, malas, gelisah, serta perubahan keinginan.

b. Perkembangan Psikososial

Menurut Erikson (Stuart, 2016) masa remaja digambarkan sebagai usaha untuk membangun suatu identitas dalam lingkungan sosial. Pencarian tersebut merupakan krisis masa remaja yang normal dan disebut sebagai tahap identitas vs kebingungan identitas. Remaja perlu

menemukan identitas mereka sebelum masa dewasa awal agar tidak terjadi kebingungan identitas. Pencarian identitas pada masa remaja meliputi:

1) Identitas kelompok

Peran kelompok pada masa remaja sangat penting hingga cenderung melepaskan diri dari orang tua dan mencari kesenangan dengan bergabung bersama teman sebayanya. Pada saat berkelompok, remaja merasa memiliki status dan eksistensi, remaja akan berpakaian dan merias wajahnya seperti teman-teman sekelompoknya. Mereka akan mengikuti gaya sesuai dengan minat mereka dan akan mengambil paling tidak satu orang untuk dijadikan role model bagi mereka. Menjadi individu yang berbeda akan membuat mereka tidak diterima dalam kelompok yang akan menjadi sebuah stressor bagi individu tersebut.

2) Identitas individual

Pencarian identitas individu merupakan bagian dari proses identifikasi yang sedang berlangsung. Orang-orang penting bagi remaja tak luput dari pembentukan identitas remaja. Mereka cenderung mengharapkan remaja untuk memiliki perilaku tertentu yang dianggap baik. Selain itu, remaja juga diharapkan memenuhi tuntutan untuk sesuai dengan adat dan norma tertentu agar tidak menyimpang dari norma masyarakat, maka seringkali ada pengharapan remaja untuk mengambil keputusan terhadap

pembentukan identitas mereka. Remaja bisa saja mengikuti tuntutan tersebut, tetapi apabila mereka tidak dapat dan menganggap tuntutan tersebut stresor yang tidak sesuai pada diri mereka, mereka justru akan menyimpang dari harapan dan tuntutan tersebut.

Proses perkembangan identitas pribadi merupakan proses yang memakan waktu dan penuh dengan periode kebingungan, depresi, dan keputusasaan. Identitas yang positif dapat terbentuk apabila remaja dapat menempatkan diri pada tempat yang sesuai. Kebingungan identitas akan terjadi apabila remaja tersebut tidak dapat memformulasikan kepuasan identitas dari berbagai aspirasi, peran, dan identifikasi.

3) Identitas peran seksual

Pada masa remaja, identitas peran seksual menjadi penting. Mereka diharapkan untuk memiliki peran seksual yang matang untuk membangun keintiman di lingkungan teman sebaya. Hubungan dengan lawan jenis juga menjadi fokus utama pada masa remaja.

4) Emosionalitas

Pada masa remaja, terjadi peningkatan kehidupan emosinya dimana remaja sangat peka, perasaan mudah tersinggung. Di saat muncul ketegangan, remaja cenderung akan berespons secara emosional. Jika emosi sudah mereda, maka masalah mungkin bisa

terselesaikan. Bila tidak terjadi kematangan emosi, remaja cenderung akan mengalami kecemasan dan perasaan tertekan. Perilaku yang seringkali muncul adalah agresif, mudah marah, keras kepala, sering bertengkar, suka berkelahi, mengganggu ketentraman orang lain dan masyarakat.

c. Perkembangan Kognitif

Menurut Piaget (dalam Stuart, 2016) masa remaja sebagai tahap lanjut dari fungsi kognitif di mana kemampuan pertimbangan di luar objek konkret menjadi simbol atau abstraksi, atau biasa disebut *formal thought* (Pemikiran formal). Saat ini, remaja mampu dalam berpikir secara logis, metafora, dan rasional.

d. Perkembangan Moral

Menurut Kohlberg (dalam Stuart, 2016), moralitas remaja berada pada tingkatan kedua yaitu moralitas konvensional. Pada periode ini remaja dituntut untuk berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok, loyal terhadap norma, dan peraturan yang berlaku dan diyakininya, yang bertujuan untuk memenuhi kepuasan psikologis dari orang lain. Pada masa ini, remaja peka terhadap suatu kejanggalan dan ketidakseimbangan antara kepercayaan dan kenyataan yang ada di sekitarnya. Perubahan inilah yang mendasari sikap “pemberontak” pada remaja terhadap peraturan atau orientasi yang selama ini diterimanya.

e. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial pada masa remaja memungkinkan remaja mampu untuk memahami orang lain. Selain itu, berkembang pula kecenderungan untuk mengikuti pendapat, kebiasaan, nilai, dan kegemaran teman sebaya. Remaja cenderung “ikut-ikutan” dan belum mampu menilai dampaknya bagi mereka. Bila kelompok teman sebaya berperilaku positif, maka remaja akan ikut menampilkan perilaku positif. Sebaliknya, bila kelompok teman sebaya berperilaku negatif, maka kemungkinan besar remaja akan menampilkan perilaku yang negatif juga.

B. Bullying

Bullying kebanyakan peneliti didefinisikan dalam tiga komponen utama yaitu perilaku agresif yang berulang dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan yang sengaja melakukan untuk menyebabkan ketakutan dan tertekan atau membahayakan secara fisik, perasaan, harga diri, atau reputasi, tidak termasuk kasus dimana dua anak dengan kekuatan fisik dan psikologis yang sama berkelahi. Perilaku *bullying* telah digambarkan sebagai fisik, verbal, atau relasional. *Bullying* secara verbal dan fisik digambarkan sebagai bentuk *bullying* yang jelas, sedangkan *bullying* relasional dilaporkan lebih rahasia tindakan yang tidak memerlukan interaksi langsung antara korban dan pelaku. *Bullying* relasional dapat didefinisikan sebagai upaya untuk merusak status sosial atau hubungan interpersonal korban melalui perilaku seperti menyebarkan rumor (Olweus, 2006; Adams&Conner, 2008; Pepler&Craig, 2014; Tusla, 2015).

Perilaku *bullying* muncul tidak hanya dari karakteristik remaja itu sendiri, tapi juga terpengaruh oleh tanggapan remaja dan orang dewasa yang menyaksikan, norma masyarakat dan sekolah, dan faktor sosial (Bradshaw, Sawyer, & O'Brennan, 2007). *Bullying* adalah hasil dari meniru perilaku yang dilihat dari lingkungan. *Bullying* terjadi ketika seorang burulang mencoba menyakiti orang yang lebih lemah dari dirinya atau rentan. Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja dibandingkan dengan dewasa. Alasan yang paling banyak terjadinya *bullying* karena penampilan dan status sosial, namun orientasi seksual remaja, ras, agama atau hanya bersifat pemalu dan tertutup dapat menjadi pemicu menjadi korban *bullying*. Pada remaja yang menjadi korban sering mangalami depresi dan memiliki ide bunuh diri, dan menurunkan kemampuan berfungsi.

Nansal (dalam Samorn, 2011) yang mengemukakan bahwa *bullying* akan selalu melibatkan keempat unsur berikut:

- a. Ketidakseimbangan kekuatan (*Imbalance Power*) *bullying* bukan persaingan antara saudara kandung, bukan pula perkelahian yang melibatkan dua pihak yang setara. Pelaku *bullying* bisa saja orang yang lebih tua, lebih besar, lebih kuat, lebih tinggi secara status sosial, atau berasal dari ras yang berbeda.
- b. Keinginan untuk mencederai (*Desire To Hurt*) *bullying* adalah kesengajaan dalam pengucilan korban untuk menyebabkan kepedihan emosional atau luka fisik, melibatkan tindakan yang dapat melukai, dan menimbulkan rasa senang di hati pelaku saat menyaksikan penderitaan korbannya.

- c. Ancaman agresi lebih lanjut. *Bullying* tidak dimaksudkan sebagai peristiwa yang hanya terjadi sekali saja, tapi juga repetitif atau cenderung diulangi.
- d. Teror. Unsur ini muncul ketika eskalasi *bullying* semakin meningkat. *Bullying* adalah kekerasan sistematis yang digunakan untuk mengintimidasi dan memelihara dominasi. Teror bukan hanya sebuah cara untuk mencapai *bullying* tapi juga sebagai tujuan *bullying*.
- e. Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku yang sengaja melakukan secara langsung maupun tidak langsung dengan sifat mengancam dengan tujuan untuk melukai korban secara fisik maupun psikologis, perilaku ini terjadi berulang kali tidak hanya terjadi sekali saja, tapi juga repetitif atau cenderung diulangi dan pelaku dianggap lebih kuat daripada korban dengan ketidakseimbangan kekuatan.

1. Jenis *Bullying*

Bentuk *bullying* dapat bagikan menjadi dua yaitu *direct* dan *indirect* sebagai berikut (Olweus, 2006; National Center for Education Statistics, 2007; Robison Kathy, 2010; Limber dalam Samorn, 2016)

- a. *Direct Bullying* atau *bullying* secara langsung, yaitu:

Serangan secara terbuka atau perilaku agresif yang terjadi secara langsung di hadapan ramaja yang menjadi sasaran, baik secara fisik (memukul, menendang), verbal (ejekan), atau non fisik non verbal (gerakan tubuh yang menunjukkan ancaman).

b. *Indirect Bullying* atau *bullying* tidak langsung, yaitu :

Perilaku agresif yang terjadi secara tidak langsung supaya korban bersosialisasi dan dikecualikan dari grup atau supaya korban dibenci oleh teman, baik secara fisik (mengajak seseorang untuk menyerang orang lain), verbal (menyebarkan rumor), dan nonverbal (mengeluarkan seseorang dari kelompok atau kegiatan, penindasan yang dilakukan di dunia maya).

Riauskina, Djuwita, dan Soesetio (dalam Levianti, 2008) menyatakan bahwa bentuk-bentuk *bullying* yaitu: 1). Kontak fisik langsung: Merupakan gangguan berupa serangan secara fisik yang dilakukan oleh pelaku kepada korban atau sasarannya dimana terlibat kontak langsung. 2). Kontak verbal langsung: Merupakan serangan berupa kata-kata yang dilisankan langsung dari pelaku kepada korban. Tindakan ini dapat berupa ancaman, ejekan, memperlakukan, menggeretak, menyebarkan gosip. 3). Perilaku non-verbal langsung: Perilaku ini ditunjukkan melalui gerakan tubuh pelaku *bullying* yang biasa dikenal dengan bahasa tubuh, yang diperlihatkan secara langsung kepada sasaran atau korbannya. biasanya melakukan hal seperti pandangan sinis, menunjukkan ekspresi wajah yang merendahkan, memelototi, mengabaikan lawan bicara, mengalihkan pandangan, dan gerakan-gerakan tubuh yang menghina orang lain. 4). Perilaku non-verbal tidak langsung: Perilaku ini tidak melibatkan kontak langsung antara pelaku *bullying* dengan korban. Perilaku yang dilakukan seperti mendiamkan seseorang, berbuat curang pada orang lain atau sahabat yang menyebabkan keretakan persahabatan, dengan sengaja mengucilkan teman, menghasut

teman yang lain, mengirim SMS ancaman atau surat kaleng tanpa ada nama pengirimnya. Perilaku ini dilakukan dengan maksud agar lawan yaitu temannya sendiri merasa tidak nyaman, gelisah, terancam atau ketakutan. 5).
Pelecehan Seksual: Pelecehan seksual biasanya dilakukan oleh seorang laki-laki terhadap perempuan. Pelecehan seksual dilakukan secara fisik atau lisan menggunakan ejekan atau kata-kata yang tidak sopan untuk menunjuk pada sekitar hal yang sensitif pada seksual. Secara fisik pelecehan seksual bisa dilakukan dengan sengaja memegang alat kelamin lawan jenis. Pada tindakan kekerasan seksual bisa juga terjadi dalam bentuk penghinaan-penghinaan terhadap lawan jenis atau sejenis seperti halnya mengatakan teman laki-laki “banci” bagi laki-laki yang berperilaku feminin.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan *bullying* terbagi menjadi dua yaitu *bullying* secara langsung dan *bullying* tidak langsung. *Bullying* secara langsung yang perilaku terjadi secara langsung dihadapan korban dan *bystander* yaitu kontak fisik langsung, kontak verbal langsung, perilaku non-verbal langsung, *bullying* tidak langsung dapat secara fisik (mengajak seseorang untuk menyerang orang lain), verbal (menyebarkan rumor), dan non verbal (mengeluarkan seseorang dari kelompok atau kegiatan) yang terjadi secara tidak langsung.

2. Faktor Terjadi *Bullying*

Bullying bukanlah suatu tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor sosial, budaya, dan ekonomi. Biasanya dilakukan oleh pihak-pihak yang merasa lebih kuat, lebih berkuasa,

atau bahkan merasa lebih terhormat untuk menindas pihak lain untuk memperoleh keuntungan tertentu (Wiyani, 2012) *Bullying* terjadi tidak hanya disebabkan oleh salah satu faktor saja tetapi setiap bagian yang ada di sekitar remaja juga turut memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam munculnya perilaku tersebut.

Menurut *National Center for Injury Prevention and Control* (2011) menyatakan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan anak melakukan perilaku *bullying* antaranya adalah Impulsif (memiliki emosi yang meledak-ledak, dan kurang dapat mengontrol diri), pengasuhan yang kasar yang dilakukan oleh pengasuh, mendapatkan perlakuan yang mengarah pada kekerasan, pelaku yang berasal dari remaja yang menjadi korban *bullying*. Dari hasil penelitian Lestari (2016) Setiap individu yang melakukan *bullying* dapat terjadi oleh faktor-faktor yang berada di sekitar *bullying*. Jika diidentifikasi terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap terjadi perilaku *bullying*, diantaranya kontribusi individu, pola asuh keluarga *permissive*, teman sebaya, dan media.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* adalah dari internal seperti kontribusi individu, impulsif, ketidak mampuan mengatasi masalah (respons coping maladaptif). Faktor eksternal seperti pola asuh keluarga, teman sebaya, dan media.

3. Komponen Perilaku *Bullying*

Menurut pendapat Rudi (2010) membagi komponen *bullying* menjadi tiga, yaitu pelaku *bully*, korban, dan orang yang ada di dekat atau di lokasi terjadinya *bullying* (*bystander*/ saksi/ penonton). Sedangkan menurut Ardy (2012) membagi komponen yang terlibat dalam *bullying*, yaitu:

- a. *Bully*, atau siswa yang dijadikan pemimpin, memiliki inisiatif serta aktif dalam perilaku *bullying*.
- b. *Asisten Bully*, yaitu pelaku yang terlibat aktif dalam perilaku *bullying* namun cenderung bergantung dan mengikuti perintah dari *bully*.
- c. *Reinfocer*, yaitu mereka yang ada saat terjadi *bullying*, ikut menyaksikan, menertawakan korban, memprofokasi *bully*, mengajak siswa lain untuk melihat kejadian dan lain sebagainya.
- d. *Defender*, yaitu orang-orang yang berusaha untuk membela serta membantu korban pada akhirnya ia sering menjadi korban dari *bully* itu sendiri.
- e. *Outsider*, yaitu, orang-orang yang tahu bahwa *bullying* akan terjadi, tetapi tidak melakukan apapun, bahkan seolah ia menjadi sama sekali tidak peduli.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan menjadi tiga komponen yaitu pertama pelaku *bullying* (*bully*) termasuk *asisten bullying*, *rinfocer*. kedua korban dari tindakan *bullying* dan penonton (*bystander*) termasuk *outsider*.

4. Dampak *Bullying* Pada Remaja

Bullying yang terjadi berulang kali bisa menyebabkan kecemasan yang sedang atau berlangsung untuk remaja yang mengantisipasi dan takut terhadap *bullying* sama bermasalah dan menyedihkan seperti *bullying* itu sendiri. *Bullying* jangka panjang bisa berarti bahwa, di masa dewasa, ada peningkatan risiko depresi dan harga diri rendah, kesulitan emosional dan kecemasan, penyakit yang berhubungan dengan stres, alkoholik atau penggunaan narkoba, rendah kepercayaan diri, yang mungkin mempengaruhi interaksi dengan orang lain. (Guiney, 2015).

Bullying adalah perilaku agresif yang tidak diinginkan oleh remaja. *Bullying* dapat menimbulkan bahaya atau tekanan pada target pemuda termasuk fisik, psikologis, sosial, atau pendidikan. Anesty (2009) menjelaskan *bullying* tidak hanya berdampak terhadap korban, tapi juga terhadap pelaku, individu yang menyaksikan dan iklim sosial yang pada akhirnya akan berdampak terhadap reputasi suatu komunitas. Terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dari tindak *bullying* pada para korban dan pelakunya. Pelibatan dalam *bullying* sekolah secara empiris teridentifikasi sebagai sebuah faktor yang berkontribusi pada penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, kenakalan remaja, kriminalitas, gangguan psikologis, kekerasan lebih lanjut di sekolah, depresi, dan bunuh diri. Efek ini telah ditemukan berlanjut pada masa dewasa baik untuk pelaku maupun korbannya.

Korban *bullying* lebih mungkin berdampak dibandingkan mereka yang tidak mengalami *bullying* untuk melaporkan perasaan harga diri rendah dan

terisolasi, berkinerja buruk di sekolah, tidak punya banyak teman di sekolah, memiliki pandangan negatif tentang sekolah, mengalami masalah psikosomatik misalnya, sakit kepala, sakit perut, atau masalah tidur, dan melaporkan masalah kesehatan mental (depresi, pikiran untuk bunuh diri, dan kecemasan) (Gini & Pozzoli, 2009).

Menurut Rigby (2005) penelitian-penelitian yang dilakukan baik di dalam maupun luar negeri menunjukkan bahwa *bullying* mengakibatkan dampak-dampak negatif sebagai berikut: Gangguan psikologis, Konsep diri sosial korban *bullying* menjadi lebih negatif, korban *bullying* merasakan stress, depresi, benci terhadap pelaku, dendam, keinginan untuk bunuh diri, kesulitan konsentrasi, cenderung kurang empatik dan mengarah ke psikosis, pelaku *bullying* yang kronis akan membawa perilaku itu sampai dewasa, gangguan pada kesehatan fisik: sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk-batuk, gatal-gatal, sakit dada, bibir pecah-pecah.

Penelitian dari Y. Barra & Boyd (2012) menemukan bahwa menambahkan tindak lanjut tentang kekuatan diferensial yang menghasilkan klasifikasi *bullying* yang lebih akurat. Ada juga beberapa bukti bahwa karakteristik unik ini dapat membuat *bullying* lebih berbahaya dibandingkan dengan bentuk agresi umum lainnya. Misalnya, kecenderungan depresi, disintegrasi sosial, dan negative evaluasi diri remaja yang mengalami *bullying* menjadi semakin parah karena pengulangan agresi meningkat dari satu atau dua kali dalam dua sampai tiga bulan terakhir menjadi seminggu sekali atau lebih. Dari hasil penelitian dengan siswa yang berumur 10 sampai 15 tahun di Amerika Serikat

menemukan bahwa 38% remaja yang mengalami tindakan *bullying* melaporkannya sangat kesal tentang insiden *bullying* yang paling serius yang mereka alami di sekolah.

C. Koping

1. Definisi

Seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologik dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres maka cara yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres yang disebut dengan koping. Menurut Taylor (2009) mendefinisikan strategi koping sebagai upaya-upaya khusus baik secara respons dari perilaku maupun psikologis yang digunakan untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi, atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres. Maksudnya individu mengembangkan strategi koping dengan melakukan perubahan kognitif maupun perilaku supaya memperoleh rasa aman dalam dirinya untuk menyelesaikan suatu permasalahan.

Strategi koping adalah proses yang dilalui oleh individu dalam situasi *stressful* ada tiga cara mengategorikan kejadian yang menekan kehidupan, yaitu aktivitas sosial, lingkungan sosial, dan keinginan sosial. Koping tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik. Secara alamiah baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres. Strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan,

situasi atau masalah yang sedang dihadapi. Koping diartikan sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stres yang dihadapi (Rasmun, 2004).

Mekanisme koping menurut Stuart (2016) adalah semua upaya yang diarahkan untuk mengelola stres yang dapat bersifat konstruktif yaitu ketika menggunakan ansietas sebagai tanda memperingatkan dan menganggap sebagai tantangan untuk menyelesaikan masalah, sedangkan yang bersifat destruktif mematikan peringatan ansietas dan tidak menyelesaikan konflik, dan mungkin menggunakan mekanisme koping yang menghindari resolusi. Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu pikiran menyimpang dari keinginan normatif dan dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain atau lingkungan. Setiap individu dalam melakukan koping tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya dengan bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu (Rasmus, 2004; Harvey, 2012).

Folkman dan Lazarus (dalam Parris, 2013) menyatakan bahwa strategi koping adalah strategi yang digunakan individu untuk melakukan penyesuaian antara sumber-sumber yang dimilikinya dengan tuntutan yang dibebankan lingkungan kepadanya. Secara spesifik, sumber-sumber yang memfasilitasi koping itu mencakup sumber-sumber personal (yaitu karakteristik pribadi yang relatif stabil seperti *self-esteem* atau keterampilan sosial) dan sumber-

sumber lingkungan (seperti dukungan sosial dan keluarga atau sumber finansial).

Menurut Baron & Byrne (dalam Parris, 2013) menyatakan bahwa koping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Sehingga, dapat diartikan bahwa koping tersebut dilakukan untuk mengurangi kondisi lingkungan yang menyakitkan, menyesuaikan dengan peristiwa-peristiwa atau kenyataan yang negatif, mempertahankan keseimbangan emosi, mempertahankan *self image* yang positif, serta untuk meneruskan hubungan yang memuaskan dengan orang lain.

Maka dapat disimpulkan bahwa strategi koping adalah cara khusus berdasarkan sumber yang dimiliki digunakan pada situasi *stressful* oleh individu untuk mengurangi stres baik secara responsi dari perilaku maupun psikologis secara sadar maupun tidak sadar untuk meminimalkan dampak yang menimbulkan dari stres. Pada setiap individu dalam melakukan koping tidak sama dengan orang lain dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

2. Sumber koping

Sumber koping menurut Stuart (2016) adalah faktor pelindung dimana hal itu dapat mengatasi stres dan ansietas dengan memobilisasi sumber koping yang dimiliki secara internal maupun eksternal seperti aset finansial atau

kemampuan ekonomi , kemampuan dan ketrampilan, dukungan sosial dan motivasi.

Menurut Susilo (dalam Astuti, 2010) Sumber koping adalah suatu evaluasi terhadap pilihan koping. Dimana koping tersebut sebagai modal untuk menyelesaikan masalah, seperti dukungan sosial, keyakinan dan budaya yang dapat membantu mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan stres dan mengadopsi strategi koping yang berhasil.

3. Proses Strategi Koping

Lazarus (dalam Safaria, 2009) mengatakan bahwa ketika individu berhadapan dengan lingkungan yang baru atau perubahan lingkungan (situasi yang penuh tekanan), maka akan melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Kejadian tersebut dapat diartikan sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Setelah penilaian awal terhadap hal- hal yang mempunyai potensi untuk terjadinya tekanan, maka penilaian sekunder (*secondary appraisal*) akan muncul. Penilaian sekunder adalah pengukuran terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan yang sedang dihadapi.

Penilaian sekunder mengandung makna pertanyaan, seperti apakah saya dapat menghadapi ancaman dan sanggup menghadapi tantangan terhadap kejadian. Setelah memberikan penilaian primer dan sekunder, individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang akhirnya mengarah pada pemilihan strategi koping untuk penyelesaian masalah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Keputusan pemilihan strategi koping dan respon yang dipakai individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan tergantung dari dua faktor; faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal termasuk di dalamnya adalah ingatan pengalaman dari berbagai situasi dan dukungan sosial, serta seluruh tekanan dari berbagai situasi yang penting dalam kehidupan. Faktor internal, termasuk didalamnya adalah koping yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan kepribadian seseorang tersebut. Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi koping yang dipakai, dengan mempertimbangkan dari faktor eksternal dan internal, individu akan melakukan pemilihan strategi koping yang sesuai dengan situasi tekanan yang dihadapinya untuk penyelesaian masalah.

4. Macam-macam Koping

Koping mekanisme ada tiga jenis mekanisme koping menurut Stuart (2016) yaitu sebagai berikut.

- a. Mekanisme koping berfokus pada masalah. Mekanisme ini terdiri atas tugas dan upaya langsung untuk mengatasi ancaman diri. Contoh: negosiasi, konfrontasi, dan mencari informasi.
- b. Mekanisme koping berfokus secara kognitif. Mekanisme ini berupa dimana seseorang mencoba untuk mengendalikan makna dari suatu masalah lalu menetralsirnya. Contoh: perbandingan positif, substitusi penghargaan, ketidaktahuan selektif, dan dievaluasi objek yang diinginkan.

- c. Mekanisme koping berfokus pada emosi. Mekanisme ini berupa dimana seseorang menyesuaikan diri untuk mengurangi distress emosionalnya. Contoh: menggunakan mekanisme pertahanan ego seperti denial, supresi, atau proyeksi.

Menurut Soesilo (2015) ada dua konseptualisasi utama mengenai koping yang muncul dalam literatur. Pertama, strategi koping dikonseptualisasikan sebagai berfokus pada problem (*problem focused*) atau berfokus pada emosi (*emotion focused*). Sedangkan konseptualisasi yang kedua adalah strategi koping yang berfokus pada pendekatan (*approach focused*) atau pada penghindaran (*avoidance focused*). Menurut Parris (2013) Ada dua model koping ditemukan relevan dengan penyelidikan saat ini yaitu model transaksional (Lazarus & Folkman, 1984) dan model *Approach / Avoidant* (Roth & Cohen, 1986). Model ini telah berusaha mengategorikan strategi penanganannya untuk memahami bagaimana strategi yang dapat mempengaruhi stresor pada orang mengalami stres dengan situasi *stressful*. Transaksional Model membagi potensi reaksi terhadap stres menjadi terfokus pada masalah dan terfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Model kedua adalah model *Approach / Avoidant* (Roth & Cohen's, 1986) yang membagikan strategi secara langsung dari stressor atau dampaknya atau berusaha menghindari stressor atau negatifnya konsekuensi. Pada penelitian lebih berfokus pada model multidimensional koping yang menggabungkan aspek model Transaksional dan model *Approach / Avoidant*.

a. *Transactional Model*

Teori mengenai strategi koping secara lebih komprehensif dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman yang secara umum mengemukakan bahwa strategi koping terdiri dari usaha yang bersifat kognitif dan perilaku. Ada beberapa cara untuk mengategorikan strategi koping yang digunakan individu ketika menghadapi stres. Salah satu kategorisasi yang paling umum adalah mengklasifikasikan strategi koping sebagai fokus masalah atau fokus emosional. Strategi koping berfokus masalah bertujuan untuk mengubah atau menghilangkan sumber stres, sedangkan strategi koping berfokus emosi memfokuskan pada penyesuaian respon emosional yang ditimbulkan oleh situasi stres (Skinner, dkk dalam Muhonen & Torkelson, 2011).

1) *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping merupakan salah satu bentuk koping yang lebih berorientasi pada pemecahan masalah (*problem solving*). Strategi ini telah dipandang sebagai usaha langsung untuk menghentikan stressor daripada terus berlanjut yang meliputi usaha-usaha untuk mengatur atau merubah kondisi objektif yang merupakan sumber kecemasan atau melakukan sesuatu untuk merubah sumber kecemasan tersebut. *Problem Focused Coping* merupakan strategi yang bersifat eksternal. Orientasi utama adalah mencari dan menghadapi pokok permasalahan dengan cara mempelajari strategi atau keterampilan-keterampilan baru dalam rangka mengurangi stresor yang dihadapi atau dirasakan. Dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri individu sendiri,

yang mencakup penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan, dan cara mempertahankan untuk mendapatkan hasil seperti yang diinginkan.

2) *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan usaha-usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan stresor. *Emotional Focused Coping* merupakan strategi yang bersifat internal. Dalam *Emotional Focused Coping* terdapat kecenderungan untuk lebih memfokuskan diri dan melepaskan emosi yang berfokus pada kekecewaan ataupun distress yang dialami dalam rangka melepaskan emosi atau perasaan tersebut (*focusing on and venting of emotion*).

b. *Approach/Avoidant Model*

Dalam model *Approach /Avoidant* dikonseptualisasikan sebagai pendekatan atau menghindarkan. Strategi yang secara langsung mengatasi stresor digambarkan sebagai pendekatan strategi ini bisa melibatkan interaksi dengan stresor, seperti mencoba untuk berubah situasi atau mencari nasehat dari orang lain. Strategi pendekatan juga dapat mencakup konsekuensi stresor. Menurut Roth dan Cohen (dalam Parris, 2013), Strategi pendekatan mungkin lebih efektif bila individu memiliki rasa kontrol atas situasi dan percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menerapkan strategi ini.

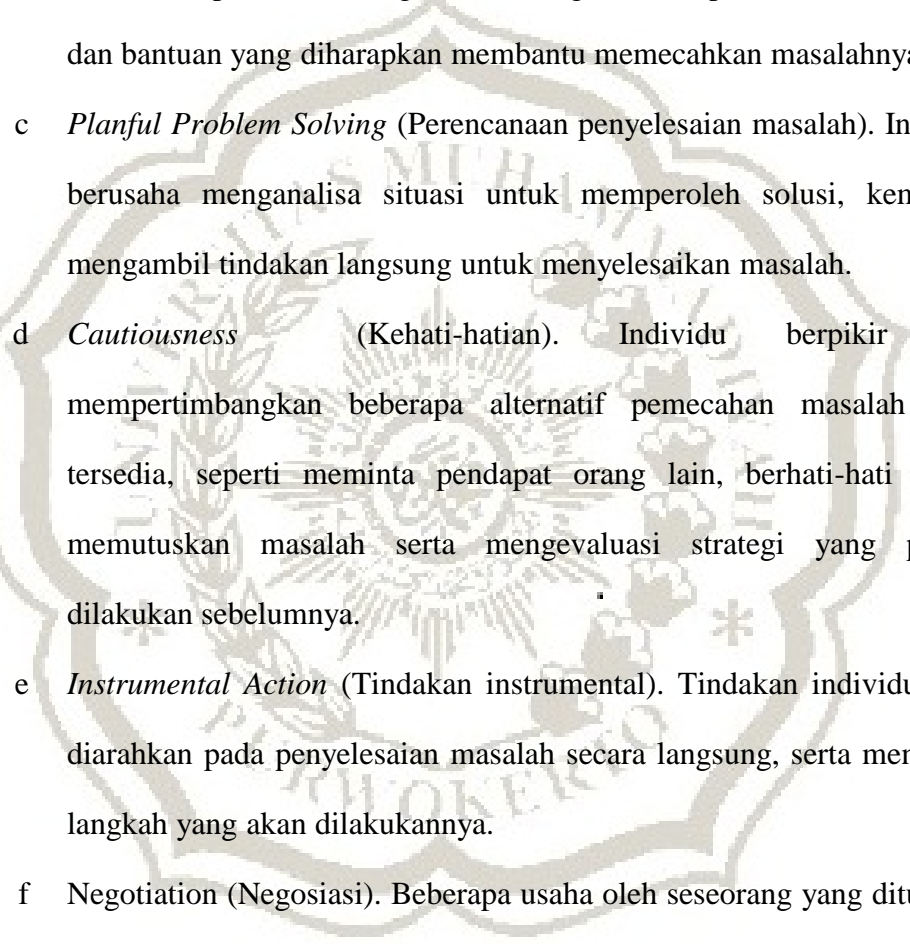
Sebaliknya, strategi penghindaran digambarkan sebagai upaya untuk menghindari stresor atau menolak konsekuensi emosional. Strategi penghindaran digambarkan sebagai berorientasi jauh dari stresor dan bisa mewakili upaya untuk menghindari stresor atau emosi yang terkait dengan hal

tersebut juga termasuk mengabaikan stresor, berpura-pura bahwa itu tidak terjadi, dan menekan negatif emosi. Strategi penghindaran digambarkan lebih efektif bila individu tersebut tidak mengendalikan situasi atau faktor mediasi serta ketika seseorang tidak merasa kompeten dalam kemampuannya untuk menerapkan strategi yang melibatkan lebih banyak tindakan langsung. Strategi ini bisa bermanfaat dalam mengurangi stres yang dikaitkan dengan pendekatan strategi dan dapat "*prevent anxiety from becoming crippling*". Selanjutnya, strategi penghindaran telah digambarkan sebagai solusi jangka pendek yang dapat digunakan sambil membangun sumber daya atau kepercayaan diri dalam memanfaatkan strategi pendekatan yang mungkin lebih membantu dalam jangka panjang.

Dari beberapa penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa macam-macam koping ada dua konseptualisasi utama mengenai koping yang muncul dalam literatur. Pertama, strategi koping "dikonseptualisasikan sebagai berfokus pada problem (*problem focused*) atau berfokus pada emosi (*emotion focused*). Sedangkan konseptualisasi yang kedua adalah strategi koping yang berfokus pada pendekatan (*approach focused*) atau pada penghindaran (*avoidance focused*).

5. Aspek Koping

Terdapat beberapa aspek menurut jenis koping dari Lazarus dan Folkman (dalam Parris, 2013), Aldwin dan Revenson (dalam Indirawati, 2006) dan Skinner (dalam Sarafino, 2006) diantaranya yaitu, aspek dari *problem focused coping* terbagi atas:

- 
- a *Confrontative* (Konfrontasi). Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.
- b *Seeking Social Support* (Pencarian dukungan sosial). Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.
- c *Planful Problem Solving* (Perencanaan penyelesaian masalah). Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.
- d *Cautiousness* (Kehati-hatian). Individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif pemecahan masalah yang tersedia, seperti meminta pendapat orang lain, berhati-hati dalam memutuskan masalah serta mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan sebelumnya.
- e *Instrumental Action* (Tindakan instrumental). Tindakan individu yang diarahkan pada penyelesaian masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya.
- f *Negotiation* (Negosiasi). Beberapa usaha oleh seseorang yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalahnya.
- g *Planfull Problem Solving*. individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, meminta pendapat dan pandangan dari orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

- h *Direct Action*. meliputi tindakan yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung serta menyusun secara lengkap apa yang diperlukan.
- i *Assistance Seeking*. individu mencari dukungan dan menggunakan bantuan dari orang lain berupa nasehat maupun tindakan didalam menghadapi masalahnya.
- j *Information Seeking*. individu mencari informasi dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut.

Aspek dari *emotion focused coping* yaitu:

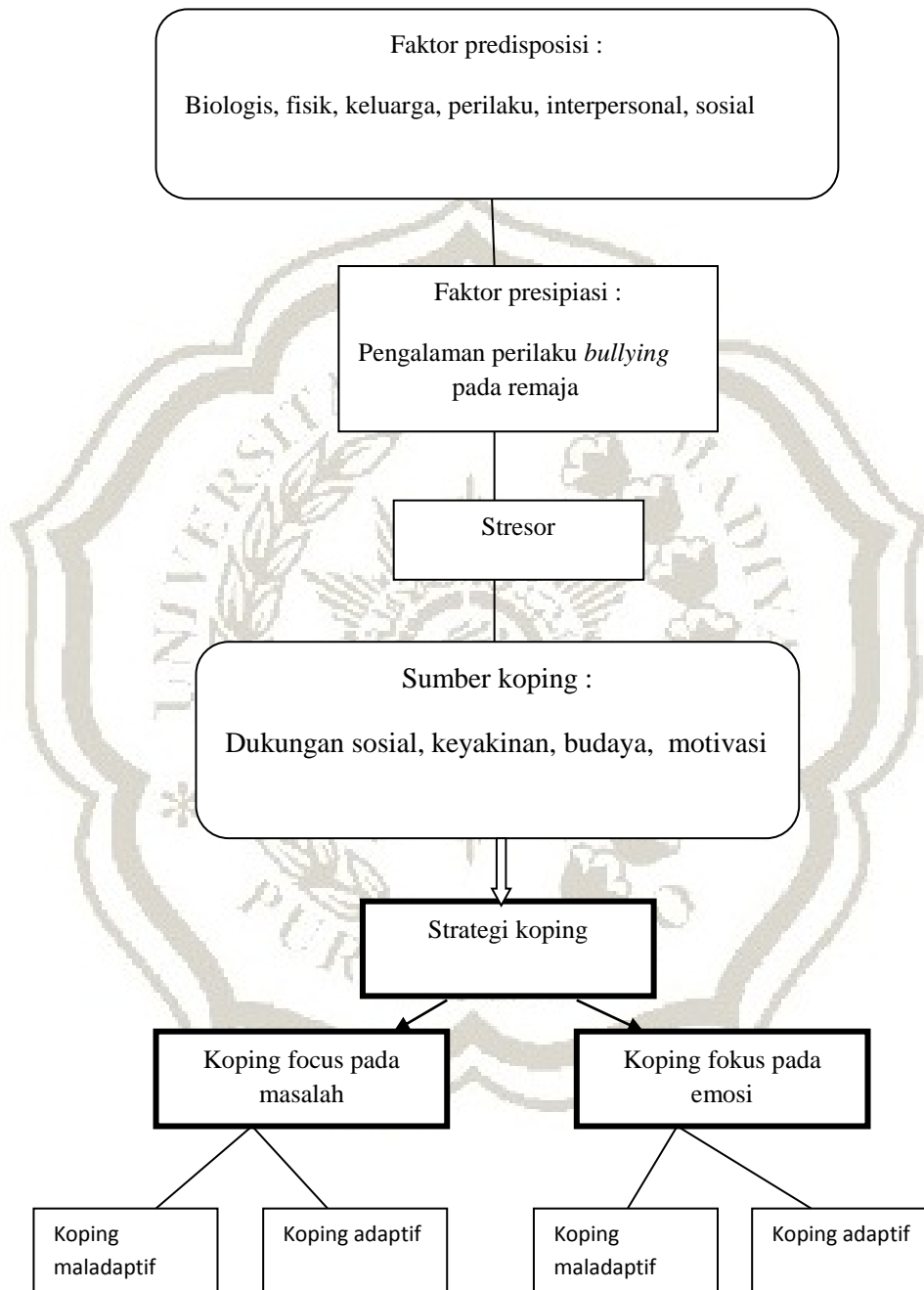
- a *Self Control* (Kontrol diri). Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.
- b *Distancing* (Menjauh). Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.
- c *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif). Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.
- d *Accepting Responsibility* (Penerimaan tanggung jawab). Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

- e *Escape* atau *Avoidance* (Melarikan diri atau menghindar). Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain.
- f *Escapism* (Melarikan diri dari masalah). Perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan.
- g *Minimization* (Menganggap masalah sering mungkin). Tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.
- h *Self Blame* (Menyalahkan diri sendiri). Cara seseorang saat menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri secara berlebihan sambil menyesali tentang apa yang telah terjadi.
- i *Seeking Meaning* (Mencari hikmah yang tersirat). Proses individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari solusi yang menurutnya penting dalam hidupnya. Individu mencoba mencari hikmah atau pelajaran yang dapat dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.
- j *Avoidance*. Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal atau membayangkan seandainya ia berada pada situasi yang menyenangkan.
- k *Denial*. individu menolak masalah yang ada dengan menganggap seolah-olah masalah individu tidak ada, artinya individu tersebut mengabaikan masalah yang dihadapinya.

- 1 *Self-criticism*. keadaan individu yang larut dalam permasalahan dan menyalahkan diri sendiri atas kejadian atau masalah yang dialaminya.

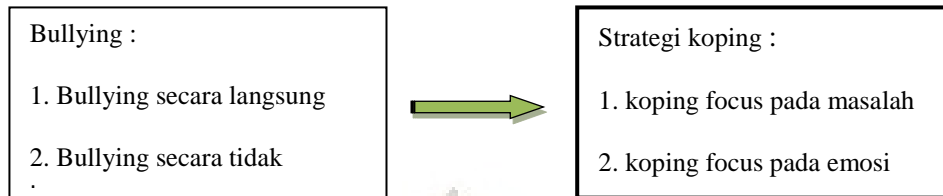


D. Kerangka Teori



Gambar 2.1 kerangka teori stres dan adaptasi stuart

E. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 kerangka konsep

