

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut (Rahma dan Qodariah, 2022), masa remaja merupakan tahap transisi dari fase anak-anak menuju dewasa yang umumnya terjadi pada rentang usia 12 hingga 18 tahun. Pada periode ini, individu mengalami perkembangan yang signifikan dalam aspek biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Fase remaja juga dicirikan oleh kondisi yang relatif labil, di mana individu cenderung belum memiliki pendirian yang mantap dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan kompleks, terutama ketika muncul dorongan atau niat negatif (Suntoro et al., 2023). Selain itu, masa remaja ditandai oleh meningkatnya aktivitas sosial, kebutuhan untuk berinteraksi, keingintahuan yang tinggi terhadap hal-hal baru, serta upaya untuk menemukan dan mengekspresikan identitas diri.

2. Tahap Remaja

Menurut (Sa'id, 2015) dalam (Isroani, 2023) tiga fase tingkatan umur remaja tersebut antara lain:

a. Remaja awal (*early adolescence*)

Tahap awal masa remaja, yang dikenal sebagai remaja awal, umumnya berlangsung pada rentang usia 12 hingga 15 tahun. Pada periode ini, sebagian besar individu masih menempuh pendidikan

di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Fase tersebut ditandai oleh terjadinya perubahan fisik yang berlangsung cepat dalam waktu relatif singkat, disertai dengan munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis serta peningkatan dorongan atau rangsangan seksual.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Tahap perkembangan remaja selanjutnya disebut sebagai remaja pertengahan atau remaja madya, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 15 hingga 18 tahun. Pada masa ini, sebagian besar individu berada di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Fase ini ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang sangat pesat dan mencapai titik puncaknya. Namun demikian, pada periode ini sering muncul ketidakseimbangan emosional serta ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja pada tahap ini cenderung menempatkan hubungan pertemanan sebagai aspek yang sangat penting dan menunjukkan keinginan kuat untuk diterima serta disukai oleh kelompok sebaya. Oleh karena kecenderungan perilaku yang lebih sulit dikendalikan, fase ini kerap disebut sebagai fase negatif. Selain itu, komunikasi antara anak dan orang tua menjadi lebih kompleks, sementara waktu yang dihabiskan di luar lingkungan keluarga meningkat. Ciri khas dari tahap ini adalah perubahan fisik yang hampir mencapai kematangan sempurna, di mana tubuh remaja mulai menyerupai bentuk tubuh orang dewasa.

Pada fase ini pula, remaja mulai mencari dan membentuk identitas diri, karena status sosial mereka belum sepenuhnya jelas. Hubungan sosial juga mengalami pergeseran ke arah yang lebih kompleks, dan meskipun mereka mulai menyerupai individu dewasa muda, remaja sering merasa memiliki hak untuk mengambil keputusan secara mandiri.

c. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap terakhir dalam masa remaja disebut remaja akhir, yang umumnya berlangsung pada usia 18 hingga 21 tahun. Pada periode ini, individu biasanya menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau mulai memasuki dunia kerja serta berkontribusi terhadap ekonomi keluarga. Ciri khas fase ini adalah tercapainya kematangan fisik dan perkembangan sikap yang mencerminkan kedewasaan. Remaja pada tahap ini cenderung ingin memperoleh perhatian, namun cara mereka mengekspresikan diri lebih matang dibandingkan fase sebelumnya. Mereka juga bersikap idealis, memiliki cita-cita tinggi, bersemangat, dan penuh energi. Selain itu, pada masa ini remaja berupaya memantapkan identitas diri serta mencapai kemandirian emosional, dengan mengurangi ketergantungan pada orang lain.

3. Ciri-ciri Remaja

Menurut (Mun'ah & Wardan, 2020) beberapa ciri-ciri remaja yang harus diketahui orang tua dan pendidikan diantaranya, yaitu:

a. Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik pada masa remaja berlangsung lebih cepat dibandingkan masa kanak-kanak maupun dewasa. Untuk menunjang laju pertumbuhan tersebut, remaja memerlukan asupan gizi, nutrisi, serta waktu istirahat yang memadai. Namun, orang tua sering kali kurang memahami hal ini dan menafsirkan kebiasaan makan atau tidur berlebih pada remaja secara keliru. Perubahan fisik pada tahap ini tampak jelas pada pertumbuhan tungkai, lengan, serta perkembangan otot dan tulang yang pesat, sehingga remaja sering tampak lebih tinggi namun dengan proporsi kepala yang masih menyerupai anak-anak.

b. Perkembangan Seksualitas

Pada masa remaja, terjadi perubahan signifikan dalam aspek seksual, di mana tanda-tanda perkembangan antara remaja laki-laki dan perempuan menunjukkan perbedaan yang jelas. Pada remaja laki-laki, perkembangan seksual ditandai oleh mulainya produksi sperma, terjadinya mimpi basah, penonjolan jakun, serta pertumbuhan rambut di area genital. Sementara itu, pada remaja perempuan, perubahan tersebut ditandai dengan men-struasi pertama (menarche), pembesaran payudara, dan pelebaran panggul. Selain perbedaan biologis, terdapat pula perbedaan dalam perilaku dan respons seksual. Libido remaja laki-laki umumnya lebih cepat terangsang oleh stimulus fisik, sedangkan remaja

perempuan lebih menekankan ketertarikan pada aspek kepribadian dan emosional dalam hubungan dengan lawan jenis.

c. Cara Berpikir Kausalitas

Cara berpikir kausalitas berkaitan dengan pemahaman hubungan sebab dan akibat. Misalnya, ketika seorang remaja duduk di depan pintu dan orang tua melarangnya dengan alasan “pamali”. Jika larangan tersebut ditujukan kepada anak kecil, biasanya ia akan langsung mematuhi tanpa mempertanyakan alasan di baliknya. Namun, berbeda halnya dengan remaja yang cenderung menanyakan alasan logis di balik larangan tersebut. Apabila orang tua tidak mampu memberikan penjelasan yang rasional dan justru menafsirkan pertanyaan remaja sebagai bentuk pembangkangan, maka kemungkinan besar remaja akan menunjukkan sikap perlawanan. Hal ini terjadi karena remaja mulai merasa memiliki kemampuan berpikir kritis dan tidak ingin diperlakukan seperti anak kecil.

d. Emosi Yang Meluap-luap

Perubahan hormon pada masa remaja menyebabkan ketidakstabilan emosi atau emosi yang cenderung labil. Remaja terkadang mampu mengendalikan perasaannya dengan baik, namun pada waktu lain dapat menunjuk-kan ledakan emosi seperti kemarahan yang intens, misalnya saat mengalami kekecewaan atau patah hati. Pada tahap ini, emosi sering kali lebih dominan

dibandingkan pemikiran yang rasional dan realistis, sehingga memengaruhi cara remaja dalam merespons berbagai situasi.

e. Mulai Tertarik Kepada Lawan Jenisnya

Dalam kehidupan sosial, remaja mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis dan memasuki tahap hubungan romantis. Apabila orang tua tidak memahami kondisi tersebut dan cenderung memberikan pengawasan yang berlebihan, remaja dapat merasa tidak nyaman sehingga cenderung menyembunyikan atau menutupi hubungan tersebut dari orang tua.

f. Menarik Perhatian Lingkungan

Dimasa ini remaja akan berusaha mencari perhatian dan peranan di lingkungannya seperti kegiatan remaja misalnya karang taruna.

g. Tertarik Dengan Kelompok

Dalam kehidupan sosial, remaja cenderung lebih tertarik untuk berinteraksi dengan kelompok sebaya. Pada tahap ini, mereka memiliki keinginan kuat untuk menyesuaikan diri dan berperilaku serupa dengan anggota kelompoknya, karena perbedaan dapat menimbulkan perasaan rendah diri atau kurang berharga. Dalam berbagai pengalaman sosial, remaja juga sering menunjukkan tendensi meniru perilaku teman sebayanya, baik dalam bentuk tindakan positif maupun negatif, seperti berkelahi, berpacaran, atau bahkan melakukan pelanggaran seperti mencuri.

B. Perilaku

1. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi, fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh. Sudutpandang ini sulit dibedakan pengaruh dan peranannya terhadap pembentukan perilaku manusia (Budiharto, 2013).

Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal (internal activity) seperti berfikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat.

2. Perilaku kesehatan

Perilaku kesehatan merupakan segala bentuk aktivitas atau tindakan individu, baik yang tampak maupun yang tidak dapat diamati secara langsung, yang berhubungan dengan upaya pemeliharaan serta peningkatan derajat kesehatan. Pemeliharaan kesehatan tersebut mencakup tindakan perlindungan diri dari penyakit dan berbagai masalah kesehatan, upaya peningkatan kesehatan, serta pencarian pengobatan ketika menghadapi gangguan kesehatan .

3. Teori determinan perilaku kesehatan

Perilaku manusia dari tingkat kesehatan dipengaruhi oleh dua faktor pokok, yaitu faktor perilaku (*behavior causes*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavior causes*). Selanjutnya perilaku ditentukan dari tiga faktor yaitu :

- a. Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*), yang terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai dan sebagainya.
- b. Faktor-faktor pendukung (*renabling factors*), yang terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana kesehatan, misalnya puskesmas, obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya
- c. Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factors*), yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

4. Dimensi Perilaku

- a. Komponen kognitif

Yaitu suatu kepercayaan dan pemahaman seorang individu pada suatu objek melalui proses melihat, mendengar, dan merasakan. Kepercayaan dan pemahaman yang terbentuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai objek tersebut.

b. Komponen afektif

Yaitu komponen yang berhubungan dengan permasalahan emosional subjektif individu terhadap sesuatu.

c. Komponen perilaku atau konatif

Yaitu kecenderungan berperilaku seorang individu terhadap objek yang dihadapinya.

5. Jenis-jenis perilaku

a. Perilaku Refleksif

Perilaku refleksif merupakan respons spontan yang muncul sebagai reaksi langsung terhadap suatu stimulus yang diterima oleh organisme. Contohnya termasuk berkedip ketika terkena cahaya, gerakan lutut saat disentuh dengan palu refleksi, atau menarik tangan ketika bersentuhan dengan api.

Perilaku refleksif berlangsung secara otomatis tanpa memerlukan pengendalian sadar. Stimulus yang diterima tidak diproses hingga ke pusat susunan saraf atau otak sebagai pusat kesadaran yang umumnya mengatur perilaku manusia. Pada perilaku refleksif, respons muncul seketika setelah stimulus diterima oleh reseptor dan diteruskan melalui afektor, tanpa melalui mekanisme kesadaran.

Secara umum, perilaku ini tidak dapat dikendalikan secara volisional, karena merupakan reaksi alami yang tidak dibentuk oleh kehendak atau pengalaman individu yang bersangkutan.

b. Perilaku Non-Refleksif

Perilaku non-refleksif merupakan bentuk perilaku yang diatur dan dikendalikan oleh pusat kesadaran atau otak. Dalam proses ini, stimulus yang diterima oleh reseptor akan diteruskan terlebih dahulu ke otak sebagai pusat saraf dan pusat kesadaran, kemudian menghasilkan respons melalui afektor.

Proses yang berlangsung di dalam otak atau pusat kesadaran tersebut disebut sebagai proses psikologis. Perilaku atau aktivitas yang muncul berdasarkan proses psikologis ini dikenal sebagai aktivitas psikologis atau perilaku psikologis (Branca, 1964).

Dalam konteks perilaku manusia, perilaku psikologis menjadi bentuk perilaku yang paling dominan, karena dapat dibentuk dan dikendalikan. Dengan demikian, perilaku ini dapat mengalami perubahan dari waktu ke waktu sebagai hasil dari proses pembelajaran.

6. Bentuk perilaku

Dikemukakan oleh (Skinner dalam Notoadmodjo, 2012), maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Perilaku tertutup/terselubung (*Covert behavior*)

Respon individu terhadap suatu stimulus masih berada pada tahap laten atau tidak tampak secara langsung. Bentuk respons ini terbatas pada aspek perhatian, persepsi, pengetahuan atau

kesadaran, serta sikap internal yang muncul pada penerima stimulus, sehingga belum dapat diamati secara jelas oleh pihak lain.

b. Perilaku terbuka/nyata tampak (*Overt behavior*)

Respon terhadap stimulus telah diaplikasikan dalam tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek yang dapat mudah diamati dan dilihat oleh orang lain.

7. Bentuk-bentuk perubahan perilaku

Bentuk-bentuk perubahan perilaku sangat bervariasi. Bentuk-bentuk perubahan perilaku menurut (Notoatmodjo, 2010), terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu:

a. Perubahan alamiah (*Natural change*)

Perubahan alamiah yang dimaksud merujuk pada kenyataan bahwa manusia senantiasa mengalami dinamika. Sebagian perubahan tersebut terjadi sebagai akibat dari proses-proses alamiah. Ketika terjadi perubahan pada lingkungan fisik, sosial budaya, maupun kondisi ekonomi dalam suatu masyarakat, maka individu-individu yang menjadi bagian dari masyarakat tersebut juga akan mengalami perubahan yang sejalan.

b. Perubahan terencana (*Planned change*)

Perubahan terencana terjadi karena perubahan perilaku ini terjadi karena memang direncanakan sendiri oleh subjek. Sehingga, hanya subjek itu sendiri yang ingin dan dapat mengubahnya.

c. Kesiediaan untuk berubah (*Readiness to change*)

Kelompok ke tiga ini akan terjadi apabila terjadi suatu inovasi atau program pembangunan di dalam masyarakat, maka yang sering terjadi adalah sebagian orang sangat cepat untuk menerima inovasi atau perubahan tersebut.

8. Metode Pembentukan Perilaku

Seperti telah dipaparkan diatas, bahwa sebagian besar perilaku manusia merupakan perilaku yang dibentuk, perilaku yang dipelajari. Berkaitan dengan hal tersebut, maka salah satu persoalan ialah bagaimana cara membentuk perilaku sesuai yang diharapkan.

a. Conditioning (kebiasaan)

Dengan cara membiasakan diri untuk berperilaku seperti yang diharapkan, akhirnya akan terbentuklah perilaku tersebut. Cara ini didasarkan atas teori belajar kondisioning oleh Pavlov, Thorndike dan Skinner (Hergenhahn, 1976).

Contohnya anak dibiasakan bangun pagi dan gosok gigi. Ini akan menjadi perilakunya sehari-hari.

b. Insight (pengertian)

Teori ini berdasarkan atas teori belajar kognitif yang dikemukakan oleh Kohler, yaitu belajar dengan disertai pengertian. Contohnya

bila naik motor harus memakai helm karena helm tersebut untuk keamanan diri.

c. Model (contoh)

Cara ini didasarkan atas teori belajar sosial (social learning theory) atau observational learning theory yang dikemukakan oleh Bandura (1977).

Contohnya kalau orang berbicara bahwa orang tua adalah panutan bagi anak-anaknya. Hal ini menunjukkan pembentukan perilaku yang menggunakan model.

9. Proses Perilaku

Menurut penelitian Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), perilaku mencakup seluruh aktivitas manusia, baik yang dapat diamati secara langsung maupun yang tidak tampak oleh pengamat luar. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru, terdapat serangkaian proses berurutan yang berlangsung di dalam dirinya, yaitu:

- a. Awareness (kesadaran), yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (objek) terlebih dahulu.
- b. Interest (ketertarikan), yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.
- c. Evaluation (evaluasi), menimbang – nimbang baik dan tidaknya stimulus bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- d. Trial (mencoba), dimana orang telah mulai mencoba perilaku baru.

- e. Adoption (menerima), dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan menjadi kebiasaan atau bersifat langgeng (long lasting) (Notoatmodjo, 2003).

C. Bullying

1. pengertian bullying

Bullying merupakan bentuk perilaku menyimpang di lingkungan sekolah karena tindakan tersebut bersifat merusak dan dapat menghambat pembentukan karakter peserta didik. Perilaku ini kerap muncul sebagai dampak dari pengalaman negatif atau trauma masa lalu yang dialami pelaku, sehingga ia menyalurkan kekecewaannya kepada orang lain atau teman sebayanya. Korban bullying umumnya mengalami ketidaknyamanan dan kecemasan ketika hendak berangkat ke sekolah (Wahyuni, 2018).

Istilah bullying sudah cukup familiar dalam kehidupan sehari-hari dan merujuk pada tindakan yang dilakukan oleh individu maupun kelompok dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Tindakan ini dapat menimbulkan tekanan, trauma, serta perasaan tidak berdaya pada korban, dan berbahaya karena dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia maupun kondisi (Ela Zain Zakiah, 2017). Dalam jangka pendek, korban bullying biasanya

mengalami ketidak nyamanan yang mendorong mereka untuk menarik diri, merasa rendah diri, dan mengasingkan diri dari lingkungan sosial. Dalam jangka panjang, dampaknya dapat berkembang menjadi gangguan emosional dan perilaku, masalah psikologis yang serius seperti stres berat, depresi, bahkan risiko bunuh diri (Wahyudi, 2018)

2. jenis-jenis Bullying

Menurut Coloroso (Wiyani, 2012), ada empat jenis perilaku bullying yaitu:

a. *Verbal bullying*

Kata-kata bisa digunakan sebagai alat yang dapat mematahkan semangat anak yang menerimanya. Verbal abuse adalah bentuk yang paling umum dari bullying yang digunakan baik anak laki-laki maupun perempuan. Hal ini dapat terjadi pada orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. Verbal bullying dapat berupa teriakan dan keriuhan yang terdengar.

b. *Physical bullying*

Bentuk bullying yang paling dapat terlihat dan yang paling dapat dengan mudah untuk diidentifikasi. Bentuk ini meliputi menampar, memukul, mencekik, mencelek, meninju, menendang, menggigit, menggores, memelintir, meludahi, merusak pakaian atau barang dari korban.

c. *Relational bullying*

Bentuk bullying ini merupakan yang paling sulit untuk diidentifikasi. Relational bullying merupakan upaya sistematis untuk melemahkan rasa harga diri seseorang melalui tindakan pengabaian, pengisolasian, pengeluaran dari kelompok, atau penghindaran. Penghindaran sebagai bentuk penghilangan relasi sosial, yang sering dilakukan melalui penyebaran rumor, menjadi salah satu metode paling efektif dalam menjalankan bullying jenis ini. Relational bullying umumnya lebih sering muncul pada masa remaja awal hingga pertengahan, ketika individu mengalami perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual. Pada fase ini, remaja sedang membangun identitas diri dan berupaya menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya.

d. *Cyber Bullying*

Jenis perilaku bullying ini merupakan yang dilakukan melalui sarana elektronik, seperti komputer berupa internet, email, website, chatting room, jejaring sosial dan melalui telepon genggam seperti sms biasanya ditujukan untuk menyoroti korban dengan menggunakan tulisan animasi, gambar, dan rekaman video, atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti, atau menyudutkan. Bullying jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja yang telah memiliki pemahaman cukup baik terhadap sarana teknologi informasi dan media elektronik lainnya.

3. Bentuk – Bentuk Bullying

Menurut (Wiyani, 2012) disebutkan bahwa terdapat empat bentuk bullying yaitu :

- a. Bullying verbal, meliputi tindakan seperti memberikan julukan negatif, menggoda, mengejek, menghina, atau mengancam.
- b. Bullying fisik, yang mencakup perilaku memukul, menendang, atau menjegal.
- c. Bullying social, berupa tindakan mengabaikan, tidak melibatkan seseorang dalam pergaulan, atau memberikan isyarat yang tidak sopan.
- d. Bullying psikologis, seperti menyebarkan rumor, memberikan *dirty looks* (tatapan yang menunjukkan ketidaksenangan, kebencian, atau kemarahan), menyembunyikan atau merusak barang milik orang lain, mengirim pesan bernada jahat melalui SMS atau email, serta penggunaan kamera ponsel untuk tindakan yang tidak pantas.

4. Aspek-aspek bullying

Menurut Astuti (Irmayanti & Agustin, 2023a) mengemukakan mengenai aspek-aspek dari perilaku bullying, terdiri dari:

- a. Aspek fisik. Contohnya adalah mengurung dan menakuti korban didalam ruangan, menjambak rambut, menggigit, memukul, menendang, meninju, dan merusak barang-barang.
- b. Aspek non fisik. Terbagi secara khusus menjadi bentuk verbal dan nonverbal. Bullying verbal ditunjukkan melalui tekanan terhadap

korban, seperti penyampaian komentar yang bersifat tidak menyenangkan. Sementara itu, bullying nonverbal mencakup ekspresi wajah yang kasar atau mengintimidasi, ancaman, tatapan merendahkan, serta gerakan tubuh yang menakutkan atau mengancam.

Menurut Rigby (Ni'matuzahroh & Nurhamida, 2016) terdapat 4 aspek perilaku bullying, yakni :

- a. Bullying fisik, yang meliputi pemukulan, tendangan, dan tindakan kejam lainnya.
- b. Bullying verbal, yang mencakup meremehkan, mengejek, dan mengolok-olok orang lain secara verbal.
- c. Bullying yang dilakukan melalui bahasa gestur tubuh semacam menakut-nakuti.
- d. Bullying yang dilakukan dengan membangun kelompok-kelompok guna memprovokasikan korban bullying agar menjauhi atau merugikan mereka.

Menurut Darmawan (dalam permata & Nasution, 2022) aspek-aspek dalam perilaku bullying diantaranya :

- a. Bullying fisik, yang juga dikenal sebagai bentuk bullying yang tampak secara langsung, ditandai oleh adanya kontak fisik antara pelaku dan korban sehingga dapat disaksikan oleh orang lain. Contoh perilaku bullying fisik antara lain memukul, menginjak, mendorong, melempar benda, serta menendang.

- b. Bullying verbal atau nonfisik merupakan bentuk perilaku yang dapat dikenali melalui pendengaran, seperti mengejek, menuduh, memberikan julukan yang merendahkan, mempermalukan seseorang di depan umum, serta menyebarkan desas-desus yang tidak benar.
- c. Bullying mental atau psikologis dianggap sebagai bentuk yang paling berbahaya karena tidak dapat dengan mudah dikenali melalui penglihatan maupun pendengaran. Contoh perilaku ini mencakup tatapan merendahkan, pengabaian, pengucilan seseorang dari suatu kelompok secara sengaja, serta perlakuan yang menunjukkan sikap meremehkan.

Menurut Coloroso (dalam Ani & Nurhayati, 2019) perilaku bullying melibatkan 4 aspek, yaitu :

- a. Ketidak seimbangan kekuatan

Pelaku bullying umumnya memiliki keunggulan tertentu, seperti usia yang lebih tua, postur tubuh yang lebih besar, kekuatan fisik yang lebih kuat, keterampilan berbahasa yang lebih baik, status sosial yang lebih tinggi, atau latar belakang ras yang berbeda. Ketidakseimbangan kekuatan juga dapat muncul ketika sekelompok anak bersekutu untuk melakukan tindakan bullying secara bersama-sama.

b. Niat untuk melukai

Bullying dapat mengakibatkan kerugian psikologis atau fisik. Bullying adalah tindakan melukai seseorang dan merasa senang melihat kerbannya menderita.

c. Ancaman agresi lebih lanjut

Korban dan pelaku bullying sama-sama sadar bahwa hal tersebut dapat dan mungkin akan terjadi lagi. Bullying tidak seharusnya terjadi hanya sekali.

d. Terror

Tujuan dari tindakan kekerasan yang berlangsung secara sistematis adalah membangun serta mempertahankan dominasi melalui intimidasi. Teror yang digunakan dalam praktik penindasan bukan satu-satunya sarana untuk menerapkan tekanan, tetapi menjadi efektif ketika berhasil memengaruhi kondisi psikologis korban bullying.

Menurut (Salmi dkk, 2018)terdapat aspek perilaku bullying :

- a. Aspek fisik, bahwa perilaku menyakiti anggota tubuh yang dilakukan pada siswa yang berada tingkat lebih tinggi.
- b. Aspek verbal, perilaku mempermalukan teman dengan menertawakan teman yang berbata-bata dalam menyampaikan pendapat, mengejek, dan berkata kasar dengan memaki teman.
- c. Aspek relasional, perilaku mengabaikan, menggosipkan, bersikap sinis, dang mengucilkan teman.

Menurut Papalia dkk (Irmayanti & Agustin, 2023b) aspek-aspek bullying terbagi menjadi *phsycal bullying* dan *non phsycal bullying*.

1. *Phsycal bullying* yaitu bentuk bullying yang amat jelas dan timbul saat seseorang disakiti secara fisik.
2. *Non-phsycal bullying*
 - a. Bullying verbal terdiri dari ancaman atau intimidasi, serta pemerasan uang atau barang milik individu lain.
 - b. Bullying non verbal terbagi menjadi dua bentuk, yaitu langsung dan tidak langsung. Bentuk perilaku ini dapat menimbulkan kerusakan, seperti merobek pakaian, merusak barang, atau menghancurkan kepemilikan orang lain.

5. Faktor-faktor yang memperngaruhi bullying

Menurut Lantip (Dewi, 2020) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* yakni :

- a. Kontribusi anak

Kontribusi individu sejak masa kanak-kanak merupakan aspek internal yang memiliki pengaruh kuat dalam pembentukan perilaku. Dalam konteks ini, temperamen anak yang bersifat emosional, mudah marah, sensitif, dan rentan terhadap perilaku maladaptif menjadi faktor yang perlu diperhatikan. Temperamen dipahami sebagai karakteristik bawaan yang telah dimiliki sejak lahir, sehingga tidak dapat diabaikan sebagai

salah satu faktor penyebab munculnya perilaku bullying pada berbagai tingkat perkembangan anak.

b. Pola asuh

Anak yang tumbuh dalam pola asuh permisif cenderung memahami bahwa mereka memiliki kebebasan untuk bertindak sesuai keinginannya. Ketika melakukan kesalahan, mereka tidak mampu mengenali batasan atau memahami letak kekeliruannya, sehingga menganggap setiap tindakannya sebagai sesuatu yang benar. Pola asuh yang terlalu longgar ini, sebagaimana pola asuh yang terlalu ketat yang mengekang kemandirian anak, akan membentuk pola adaptasi tertentu. Anak pada akhirnya terbiasa dengan kondisi tersebut dan berpotensi memanfaatkannya dalam interaksi sosial, termasuk dalam hubungan pertemanan.

c. Kelompok teman sebaya

Teman sebaya yang menunjukkan perilaku bullying dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak. Anak cenderung meniru perilaku teman-temannya. Selain itu, anak dari berbagai lapisan sosial, baik ekonomi rendah maupun tinggi, dapat melakukan tindakan bullying sebagai upaya memperoleh pengakuan dan penghargaan dari kelompok pertemanannya.

d. Media

Pengaruh media dapat memberikan dampak yang negatif atau positif tergantung media tersebut. Maka dari itu menggunakan media sesuai dengan fungsinya.

e. Iklim sekolah

Iklim sekolah adalah suasana sekolah sebagai lingkungan belajar bagi anak. Karena sekolah adalah rumah kedua, maka keadaannya harus nyaman

f. Karakteristik pelaku

Perilaku *bullying* terjadi pada semua tindakan kekerasan dan ada pelaku maupun korbannya. Dimana keduanya memiliki sifat tersendiri.

Menurut Harris (dalam Adriel & Indrawati, 2019) menjelaskan bahwa teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku *bullying*. Ia mengemukakan bahwa posisi atau status seorang anak dalam kelompok pertemanannya dapat menentukan bagaimana ia dipersepsikan oleh teman-temannya. Remaja yang mengalami penolakan dari lingkungan sebaya cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi untuk menjadi korban tindakan perundungan.

Menurut Quiroz dkk (Triyono & Mufarohah, 2018)mengemukakan 3 faktor yang bisa mempengaruhi perilaku *bullying* antara lain :

a) Hubungan keluarga

Anak-anak mudah untuk mencontoh cita-cita dan perilaku yang mereka saksikan dalam anggota keluarga mereka setiap hari.

b) Pengaruh teman sebaya

Kelompok teman sebaya berperan sebagai wadah bagi siswa untuk berkomunikasi, bersosialisasi, bertukar gagasan, serta memperoleh pengalaman yang berkontribusi terhadap perubahan dan perkembangan diri, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Kelompok ini terbentuk melalui interaksi dengan individu-individu yang memiliki keterikatan emosional yang kuat.

c) Pengaruh media

Menurut surey Kompas (Triyono & Mufarohah, 2018) 56,% anak meniru rangkaian film yang mereka tonton, mereka biasanya meniru ucapan (43%) dari tindakan karakter (64%).

6. Dampak bullying

Tindakan bullying ini menyatakan berdampak pada korban dan pelaku. Dampak yang dirasakan itu lebih banyak negatifnya.

a. Dampak bagi korban

- 1) Korban merasa takut untuk berada di keramaian.
- 2) Korban merasa tidak percaya diri terhadap apa yang digunakan dan apa yang dilakukan.
- 3) Korban bisa saja mengalami gangguan mental.

- 4) Jika bully dengan fisik, korban bisa saja mendapatkan luka fisik.
- 5) Korban mempunyai dendam dan ingin membalasnya. Bisa saja membalaskannya kepada orang lain.
- 6) Korban mengalami penurunan dalam prestasi akademik.
- 7) Korban bisa saja melakukan tindakan bunuh diri.

b. Dampak bagi pelaku

- 1) Pelaku akan senang jika korban merasa tertindas dan dengan begitu lebih banyak lagi membully orang lain.
- 2) Pelaku akan lebih berani melakukan hal-hal negatif, seperti alcohol, rokok, narkoba, seks dini, berpontesi menjadi pelaku kriminal.
- 3) Mudah emosi dan melampiaskannya pada orang sekitar

c. Dampak bagi Siswa Yang Menyaksikan *Bullying* (*Bystanders*)

Apabila tindakan kekerasan atau bullying dibiarkan berlangsung tanpa adanya upaya pencegahan maupun penanganan yang tepat, maka peserta didik yang menyaksikan peristiwa tersebut dapat menganggap bahwa perilaku bullying merupakan hal yang wajar dan dapat diterima dalam lingkungan sosial mereka. Dalam situasi demikian, terdapat kemungkinan besar bahwa siswa yang menjadi saksi akan turut terlibat atau bersekongkol dengan pelaku untuk menyakiti maupun menindas individu lain yang dianggap lebih lemah,

dengan tujuan memperlihatkan kekuasaan atau melindungi diri agar tidak menjadi korban bullying selanjutnya. Kondisi yang paling memprihatinkan ialah ketika para saksi hanya diam dan tidak melakukan tindakan apa pun untuk melawan atau membela korban.

d. Alat Ukur Dan Hasil Ukur Perilaku Bullying

Pengukuran *bullying* adalah alat ukur yang digunakan untuk pengumpulan data, kuesioner bullying ini menggunakan kuesioner (Cahyono 2019 cit Pangestu, 2022). Kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan nilai tertinggi (40), dengan cara kasih tanda (√) pada kolom jawaban pertanyaan dengan bobot (STS) sangat tidak setuju (1), (TS) tidak setuju (2), (S) setuju (3), (SS) sangat setuju (4) dan kategorinya: Rendah (25-50), Sedang (51-75), Tinggi (76-100).

D. Konsep diri

1. Pengertian konsep diri

Konsep diri merupakan cara individu menilai dan memahami dirinya sendiri, yang mencakup persepsi mengenai karakteristik pribadi serta gambaran diri ideal yang diharapkan. Pandangan seseorang terhadap dirinya akan membentuk suatu konsep mengenai siapa dirinya. Konsep diri tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan, karena memengaruhi bagaimana seseorang bersikap dan bertindak dalam berbagai situasi (J. G. Putra & Usman, 2019).

Konsep diri merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan dan integrasi kepribadian individu, karena memiliki pengaruh terhadap motivasi, perilaku, serta pencapaian kesehatan mental. Individu umumnya bertindak sesuai dengan bagaimana ia memandang dirinya dan bagaimana ia merasa dipersepsikan oleh orang lain. Apabila seseorang meyakini bahwa dirinya mampu, maka ia lebih mungkin mencapai keberhasilan; sebaliknya, jika ia merasa dirinya gagal, hal tersebut dapat menjadi bentuk kesiapan mental menuju kegagalan. Dengan demikian, konsep diri menjadi aspek mendasar yang memengaruhi keseluruhan pengalaman individu, mencakup pikiran, perasaan, persepsi, dan perilakunya (J. G. Putra & Usman, 2019).

2. Pembagian Konsep Diri

Menurut J. G. Putra dan Usman (2019), konsep diri dapat dipahami dalam suatu rentang yang menunjukkan tingkat kekuatan diri, mulai dari positif hingga negatif. Variasi tersebut dipengaruhi oleh kekuatan individu dalam lima komponen utama konsep diri sebagaimana dijelaskan oleh Stuart (2013). Kelima komponen tersebut adalah sebagai berikut:

a. Citra diri (*body image*)

Citra diri merupakan persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya, baik dari aspek internal maupun eksternal, yang mencakup perasaan serta sikap yang dimiliki terhadap tubuh tersebut. Konsep

diri yang positif terkait citra tubuh tercermin dari kemampuan seseorang untuk menerima bentuk tubuhnya dengan rasa syukur dan penghargaan, serta berupaya merawatnya dengan baik. Semakin individu mampu menerima dan menyukai tubuhnya, semakin besar pula rasa bebas dan aman yang ia rasakan dari kecemasan.

b. *Idéal diri (Self ideal)*

Idéal diri adalah gagasan individu tentang bagaimana seharusnya ia berperilaku berdasarkan standar pribadinya. Standar ini biasanya berhubungan dengan tipe orang yang diinginkan atau orang yang menjadi inspirasi. Individu yang memiliki konsep diri yang baik tentang idéal diri adalah mereka yang dapat bertindak dan berperilaku sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, dan sesuai terhadap apa yang diinginkannya. Pembentukan idéal diri dimulai sejak masa anak-anak dan dipengaruhi oleh orang-orang penting dihidupnya yang memberikan harapan atau tuntutan tertentu.

c. *Harga diri (Self esteem)*

Harga diri adalah penilaian pribadi seseorang terhadap hasil yang dicapai. Bila individu sering mengalami keberhasilan maka akan merasa harga dirinya tinggi, sebaliknya individu akan merasa harga dirinya rendah bila sering mengalami kegagalan, tidak dicintai atau

diterima lingkungan. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain yaitu dicintai, dihormati dan dihargai.

d. Identitas diri (*self identity*)

Identitas diri merupakan kesadaran individu akan keunikan dirinya yang terbentuk melalui penilaian dan persepsi pribadi, yang mencerminkan karakteristik khas yang membedakannya dari orang lain. Individu dengan identitas diri yang kuat akan memandang dirinya sebagai pribadi yang berbeda dan tidak ada duanya. Kemandirian tumbuh dari rasa berharga, kemampuan, serta pengendalian diri. Dalam identitas diri tercakup unsur otonomi, yang meliputi pemahaman dan kepercayaan terhadap diri sendiri, penghargaan diri, kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan diri, serta penerimaan terhadap kondisi diri.

e. Peran diri (*self performance*)

Peran adalah pola sikap, nilai, dan tujuan yang diharapkan dari individu berdasarkan posisinya dalam masyarakat. Posisi ini mencerminkan status atau tempat seseorang. Selain itu, peran juga bisa diartikan sebagai perilaku yang diharapkan oleh lingkungan sosial, yang berkaitan dengan fungsi individu dalam berbagai kelompok sosial. Peran berfungsi sebagai sarana untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial serta sebagai cara untuk menguji identitas diri dengan mendapatkan validasi dari orang-orang yang berarti.

3. Dimensi Konsep Diri

Konsep diri menggabungkan beberapa aspek yang berkaitan erat dengan diri. Dimensi konsep diri dibagi menjadi empat komponen, diantaranya (Muhith, 2015) :

- a. Konsep diri aktual, yang dianggap sebagai persepsi realistis tentang diri sendiri. Dikatakan pula bahwa konsep diri yang sebenarnya ada lah persepsi tentang siapa diri kita saat ini. Konsep diri yang sebenarnya pada remaja adalah bagaimana seorang remaja benar-benar berpikir tentang dirinya sendiri dan bagaimana dia menggambarkan dirinya kepada orang lain, seperti status sosial, usia, jenis kelamin, dan pendidikan.
- b. Konsep diri ideal adalah persepsi seseorang tentang bagaimana seharusnya dirinya. Ini adalah contoh konsep diri yang ideal pada remaja ketika kita memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi. Dengan konsep diri ideal ini lah remaja berusaha untuk terus meningkatkan kemampuan dan kehidupannya.
- c. Konsep diri pribadi adalah diri yang menggambarkan bagaimana kita bisa menjadi diri kita sendiri. Contohnya seorang remaja mencoba untuk menunjukkan bahwa dirinya ramah, kreatif atau menikmati tantangan.
- d. Konsep diri sosial pada dasarnya berhubungan dengan hubungan kita dengan orang lain. Konsep diri sosial ini mencerminkan

bagaimana seorang remaja ingin dilihat oleh orang lain sebagai bagian dari kelompok masyarakat.

4. Factor yang Mempengaruhi Pembentukan Konsep Diri

Berbagai factor yang mempengaruhi konsep diri adalah sebagai berikut (Astri dkk, 2020):

- a. Significant others, yaitu orang lain yang kita anggap penting, konsep diri dipelajari melalui paparan dan pengalaman dengan orang lain, dan belajar diri sendiri melalui cermin orang lain dengan perspektif sendiri merupakan self-explanatory terhadap perspektif orang lain. Dalam pembentukan konsep diri seorang remaja dipengaruhi oleh orang tua. Orang tua dianggap penting oleh semua anak, sehingga orang tua dapat dikatakan sebagai pemberi pengaruh pertama dalam pembentukan konsep diri. Memasuki taman kanak-kanak, kita tahu bahwa orang-orang penting seperti orang tua, remaja dipengaruhi oleh orang-orang yang dekat dengan mereka.
- b. Populasi referensi, yaitu populasi yang dijadikan acuan, kelompok ini memberikan arahan dan panduan bagi remaja untuk mengikuti perilaku yang konsisten dengan norma kelompok yang berlaku. Hal ini berkaitan dengan salah satu sifat manusia yang selalu hidup berkelompok. Tidak ada yang hidup sendiri kecuali benar-benar diperlukan. Semua manusia membutuhkan orang lain. remaja secara sukarela bergabung dengan grup atau kelompok yang

diinginkan. Kelompok referensi mempengaruhi pembentukan konsep diri. Misalnya, kelompok pecinta alam yang diikuti oleh seorang remaja.

- c. Teori perkembangan. Konsep diri tidak ada pada saat lahir dan berkembang secara bertahap setelah lahir, seperti mulai mengenali dan membedakan diri dengan orang lain. Membatasi diri di luar konteks dalam melakukan aktivitas, dikembangkan melalui kegiatan eksplorasi lingkungan dan dilalui dengan menyadari potensi diri yang sebenarnya.
- d. Persepsi diri, yaitu persepsi individu tentang dirinya dan penilaiannya sendiri, dan persepsi individu tentang pengalaman situasi tertentu. Konsep diri pada remaja dapat dibentuk melalui persepsi dan pengalaman diri yang positif, sehingga konsep diri merupakan aspek kunci dan fundamental dari perilaku individu.

5. Jenis – jenis Konsep Diri

Jenis - jenis konsep diri menurut William D Brooks dalam (Sarastika, 2014) konsep diri ada dua macam, yakni:

a. Konsep Diri Positif

Konsep diri positif adalah bentuk penerimaan diri yang mencerminkan kualitas seperti kerendahan hati dan kedermawanan, bukan keangkuhan atau keegoisan. Berikut adalah tanda-tanda remaja yang memiliki konsep diri positif:

- 1) Yakin dengan kemampuannya dalam menghadapi masalah.

- 2) Merasa setara dengan orang lain, tetapi tetap rendah hati.
- 3) Siap menerima pujian.
- 4) Peka terhadap perasaan dan keinginan orang lain, serta menyadari perilaku yang mungkin tidak disetujui masyarakat.
- 5) Mampu melakukan introspeksi dan memperbaiki diri berdasarkan aspek-aspek kepribadian yang kurang disukai

b. Konsep Diri Negatif

Remaja dengan konsep diri negatif cenderung egois dan ingin selalu menang sendiri. Tanda-tanda remaja dengan konsep diri negatif meliputi:

- 1) Sulit menerima kritik, sering kali marah atau tersinggung.
- 2) Sangat responsif terhadap pujian.
- 3) Bersikap hiperkritis, sering mengeluh, mencela, atau meremehkan orang lain.
- 4) Merasa tidak disukai karena merasa diabaikan.
- 5) Bersikap Pesimis terhadap kompetisi.

Jadi pada dasarnya seorang remaja dengan konsep diri positif yakin pada kemampuan mereka dan memiliki pandangan baik tentang diri sendiri, sehingga mereka optimis, percaya diri, dan dapat menerima kegagalan. Sebaliknya, remaja dengan konsep diri negatif cenderung merasa kurang percaya diri, merasa lemah, tidak berdaya, dan kehilangan minat terhadap hidup serta diri mereka sendiri.

6. Faktor Penyebab Gangguan Konsep Diri

Berbagai hal yang dapat menyebabkan gangguan konsep diri antara lain (Widiyawati, 2020).

a. Pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri anak. Sikap positif orang tua yang diterima anak dapat mendorong pemikiran dan sikap positif, serta meningkatkan penghargaan diri. Sebaliknya, sikap negatif orang tua dapat membuat anak merasa tidak berharga, menimbulkan pertanyaan dalam diri mereka tentang kasih sayang dan penghargaan. Hal ini dapat menyebabkan asumsi bahwa kekurangan dalam diri mereka menjadi alasan orang tua tidak menunjukkan kasih sayang.

b. Kegagalan

Kegagalan yang berulang sering kali memicu pertanyaan dalam diri dan mengarah pada kesimpulan bahwa semua penyebabnya berasal dari kelemahan diri. Hal ini dapat membuat seseorang merasa tidak berguna.

c. Depresi

Orang yang mengalami depresi cenderung memiliki pola pikir negatif dalam menilai dan merespons berbagai hal, termasuk tentang diri mereka sendiri. Situasi atau stimulus yang netral pun dapat dipersepsi secara negatif.

d. Kritik Internal

Kadang-kadang, mengkritik diri sendiri diperlukan untuk menyadarkan seseorang tentang tindakan yang telah dilakukan. Kritik pada diri sendiri berfungsi sebagai peringatan atau petunjuk dalam bertindak dan berperilaku, sehingga individu dapat diterima oleh masyarakat dan beradaptasi dengan baik.

e. Merubah konsep diri

Seringkali, kita sendiri yang memperumit masalah dengan berpikir negatif tentang suatu keadaan atau diri kita. Namun, karena sifatnya yang dinamis, konsep diri dapat berubah ke arah yang lebih positif.

7. Alat Ukur Konsep Diri

Alat ukur konsep diri biasanya menggunakan adaptasi dari kuesioner *Tennese Self Concept Scale* (TSCS), yang dikembangkan oleh William H. Fitts berbentuk pertanyaan tentang diri dari yang dipilih dari serangkaian sumber. Alat ukur ini dapat diambil secara individu atau kelompok dan digunakan untuk individu berusia 12 tahun atau lebih.

Cara ukur kuesioner ini menggunakan skala *likert*.

E. Citra diri

1. Pengertian citra diri

Citra diri atau self-image merupakan gambaran menyeluruh tentang individu yang ingin ditampilkan kepada orang lain dengan tujuan memperoleh penilaian maupun pengakuan dari lingkungan

sosialnya. Dalam berbagai konteks, citra diri dapat diekspresikan melalui beragam media, salah satunya adalah media sosial. Pemanfaatan media sosial sebagai sarana komunikasi memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan dan representasi citra individu penggunaannya (Nurazijah et al., 2023).

Citra diri dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap suatu objek. Suneki dan Haryono mengemukakan bahwa citra diri dalam kehidupan, berdasarkan teori dramaturgi Goffman, dapat dianalogikan sebagai sebuah pertunjukan teater, di mana interaksi sosial dipandang menyerupai pementasan drama yang menampilkan berbagai peran. Dalam memainkan peran tersebut, individu memanfaatkan bahasa verbal, tindakan nonverbal, serta atribut tertentu sebagai bentuk ekspresi diri. Kehidupan sosial terbagi menjadi dua wilayah, yaitu area depan (*front region*) yang menggambarkan situasi sosial di mana individu menampilkan perannya di hadapan orang lain, dan area belakang (*back region*) yang berfungsi sebagai tempat persiapan dalam memainkan peran tersebut. Dengan demikian, perilaku hedonis dapat muncul sebagai dorongan individu untuk mencari kesenangan (Rejeki et al., 2020).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Citra Diri

Proses pemahaman mengenai citra diri bertujuan untuk mengetahui apakah individu memiliki citra diri yang bersifat positif atau negatif. Apabila hasil proses tersebut menunjukkan kecenderungan positif,

maka terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya agar tetap terjaga dalam kondisi tersebut. Brown (Hadi, 2014) mengemukakan bahwa faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Factor Perilaku

- 1) Perhatian selektif (*selective attention*) terhadap informasi yang mendukung citra diri individu, di mana seseorang cenderung memilih dan memfokuskan perhatiannya hanya pada masukan yang dianggap selaras dengan pandangan positif tentang dirinya.
- 2) Perilaku melumpuhkan diri sendiri, yaitu kecenderungan individu untuk menampilkan perilaku tertentu yang secara tidak langsung menonjolkan kekurangannya.
- 3) Pemilihan tugas yang menunjukkan upaya positif, di mana individu lebih berfokus pada masukan atau aktivitas yang dapat memperlihatkan keunggulan dirinya dibandingkan dengan kemampuan aktual yang mungkin masih terbatas.
- 4) Pencarian bukti yang memperjelas perilaku strategis, yakni kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang dapat memperlihatkan kelemahannya serta lebih memilih mencari umpan balik dari aspek yang dapat dengan mudah diperbaiki berdasarkan kemampuan yang dimilikinya.

b. Factor Sosial

- 1) Interaksi selektif, yaitu kecenderungan individu untuk menentukan dan memilih dengan siapa ia ingin berinteraksi atau bergaul sesuai dengan preferensi dan kenyamanan pribadi.
- 2) Perbandingan sosial yang bias, yakni kecenderungan individu untuk melakukan perbandingan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki kemampuan lebih rendah atau, sebaliknya, dengan individu yang dianggap lebih unggul, guna membentuk persepsi tertentu terhadap dirinya sendiri.

Faktor-faktor citra diri juga dijelaskan oleh Mappiare (dalam Andarwati, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi self-image, sebagai berikut :

1) Keadaan fisik

Penampilan secara keseluruhan, baik dari aspek fisik maupun psikis, berperan penting dalam pembentukan kepribadian individu. Pada masa remaja, individu cenderung melakukan perbandingan terhadap kondisi fisiknya dengan teman sebaya. Perbedaan dalam aspek fisik tersebut sering kali menimbulkan perasaan kurang percaya diri, rasa malu, serta kecenderungan untuk memandang diri secara negatif.

2) Pakaian dan perhiasan

Aspek pakaian dan perhiasan merupakan salah satu standar penting bagi remaja. Kondisi pakaian yang dianggap kurang

memuaskan sering kali menyebabkan remaja merasa tidak percaya diri, sehingga cenderung menghindari interaksi atau pergaulan dengan kelompok teman sebaya (peer group).

3) Teman-teman sebaya

Kelompok teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan self-image dan penilaian diri yang positif. Penerimaan individu oleh kelompok serta keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial tersebut dapat memperkuat citra diri dan meningkatkan penilaian diri positif. Sebaliknya, penolakan dari kelompok teman sebaya dapat menurunkan rasa percaya diri dan memperlemah penilaian diri positif.

4) Keadaan keluarga

Kondisi keluarga, termasuk suasana rumah tangga, pola asuh orang tua, serta hubungan antar anggota keluarga, memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan self-image yang sehat dan pembentukan rasa percaya diri individu.

3. Aspek Citra Diri

Menurut Ardianto dan Soemirta (2015) terbentuknya citra diri terdiri dari yaitu :

a. Persepsi

Konsep ini dapat dimaknai sebagai hasil pengamatan individu terhadap unsur-unsur lingkungan yang dihubungkan dengan proses pemberian makna. Dengan demikian, seseorang menafsirkan

perlakuan yang diterimanya berdasarkan pengalaman pribadi yang dimiliki. Penilaian diri yang berlebihan sering kali melibatkan unsur emosional, yaitu perasaan suka atau tidak suka terhadap kondisi diri sendiri, baik dari segi fisik maupun karakter. Aspek ini berfokus pada pengalaman subjektif individu terkait tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap dirinya. Individu yang tidak puas terhadap kondisi fisiknya cenderung mengalami kecemasan terhadap bentuk tubuh, sedangkan ketidakpuasan terhadap pencapaian diri dapat menimbulkan kecemasan dalam situasi sosial tertentu. Keadaan tersebut dapat memengaruhi pembentukan citra diri, baik secara positif maupun negatif. Selain itu, aspek ini juga mencakup distorsi persepsi mengenai bentuk dan ukuran tubuh, yaitu ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap tubuh nyatanya dengan gambaran tubuh ideal yang diharapkan.

b. Kognisi

Suatu keyakinan diri dari individu terhadap suatu stimulus merupakan bentuk kepercayaan yang muncul setelah individu memahami rangsangan tersebut. Oleh karena itu, individu perlu memperoleh informasi yang memadai agar dapat memengaruhi perkembangan aspek kognitifnya. Kognisi dalam konteks ini dapat dimaknai sebagai harapan yang tidak realistis terhadap figur atau bentuk penampilan tertentu. Individu yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya cenderung berasumsi bahwa orang lain

menilai dirinya berdasarkan persepsi pribadi, serta menafsirkan perilaku orang lain sesuai dengan keyakinan dan perbandingan antara tubuh sendiri dengan tubuh orang lain. Aspek ini melibatkan proses pembentukan skema diri dalam diri individu. Skema diri terbentuk melalui pengalaman sosial, di mana individu menerima label tertentu dari lingkungannya. Misalnya, seseorang yang kerap disebut “gendut” atau “gembrot” dalam lingkungan pertemanan, atau “pemalas” oleh keluarganya, dapat menginternalisasi label tersebut ke dalam konsep dirinya. Individu yang sering memberikan label negatif terhadap dirinya sendiri cenderung mengalami kecemasan sosial, karena meyakini bahwa citra yang disematkan oleh lingkungan benar-benar mencerminkan dirinya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kognisi manusia, diantaranya ialah:

- 1) Keturunan /Hereditas

Manusia lahir sudah membawa potensi-potensi tertentu yang tidak dapat dipengaruhi lingkungan. Taraf intelegensi sudah ditentukan sejak anak dilahirkan.

- 2) Lingkungan

Perkembangan individu sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Tingkat intelegensi seseorang berkembang seiring dengan pengalaman serta pengetahuan yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan tempat ia hidup.

3) Kematangan Tiap Organ (fisik maupun psikis)

Dapat dikatakan telah matang jika telah mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing.

4) Pembentukan

Pembentukan merupakan seluruh faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan intelegensi individu. Proses pembentukan ini dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu pembentukan yang bersifat disengaja melalui pendidikan formal (sekolah) dan pembentukan yang terjadi secara tidak disengaja melalui pengaruh lingkungan sekitar atau pengalaman informal.

5) Minat Dan Bakat

Minat individu berperan sebagai pendorong yang meningkatkan motivasi untuk berusaha dengan lebih tekun dan optimal. Sementara itu, bakat turut memengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Dengan kata lain, individu yang memiliki bakat tertentu cenderung lebih mudah dan cepat dalam mempelajari serta menguasai bidang yang sesuai dengan bakatnya tersebut.

6) Kebebasan

Kebebasan merupakan kemampuan individu untuk berpikir secara divergen (menyebar), yaitu kemampuan untuk mengembangkan berbagai alternatif dalam memecahkan suatu

permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki otonomi dalam menentukan metode serta memilih cara penyelesaian yang dianggap paling sesuai dengan kebutuhan dan situasi yang dihadapinya.

7) Motivasi

Motivasi merupakan kondisi internal dalam diri individu yang mendorong munculnya keinginan untuk melakukan berbagai aktivitas tertentu guna mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan pengertian tersebut, motivasi mencakup tiga aspek utama. Pertama, adanya kesiapan untuk bertindak yang dipicu oleh kebutuhan, baik kebutuhan fisik, kondisi lingkungan, maupun faktor mental seperti proses berpikir dan daya ingat. Kedua, munculnya perilaku yang terarah sebagai respons terhadap kondisi tertentu. Ketiga, adanya tujuan atau sasaran yang ingin dicapai melalui perilaku tersebut. Motivasi mempunyai tiga komponen pokok, yaitu :

a. Menggerakkan

Dalam konteks ini, motivasi berperan sebagai sumber kekuatan internal yang mendorong individu untuk bertindak dan menentukan arah perilakunya sesuai dengan dorongan atau tujuan tertentu.

b. Mengarahkan

Hal ini menunjukkan bahwa motivasi berfungsi sebagai pengarah perilaku individu. Dengan demikian, motivasi memberikan orientasi terhadap tujuan tertentu, sehingga perilaku individu terarah pada sasaran yang ingin dicapai.

c. Menopang

Dengan demikian, motivasi berperan dalam mempertahankan serta mendukung perilaku individu. Lingkungan sekitar diharapkan mampu memperkuat intensitas, arah dorongan, serta kekuatan internal individu agar tetap konsisten dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

8) Sikap

Merupakan kecenderungan individu dalam bertindak, mempersepsikan, berpikir, dan merasakan terhadap suatu objek, gagasan, situasi, atau nilai tertentu. Sikap bukanlah perilaku itu sendiri, melainkan kecenderungan untuk bertindak dengan cara tertentu. Proses pembentukan citra pada akhirnya akan memunculkan sikap, pandangan, tanggapan, maupun perilaku tertentu.

9) Perilaku atau respon

Perilaku atau aktivitas merupakan respons individu terhadap suatu stimulus atau rangsangan yang diterima. Berdasarkan

bentuk responsnya, perilaku dapat dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu perilaku tertutup dan perilaku terbuka. Perilaku tertutup merupakan respons individu terhadap stimulus yang bersifat tersembunyi atau tidak tampak secara langsung (covert), yang masih terbatas pada aspek perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap, sehingga belum dapat diamati secara nyata oleh orang lain. Sebaliknya, perilaku terbuka merupakan respons individu terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau dapat diamati secara langsung, di mana reaksi tersebut terwujud dalam bentuk perilaku atau praktik konkret. Faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu faktor internal bersifat bawaan dan faktor eksternal yang meliputi rangsangan dari lingkungan.

Terdapat beberapa aspek citra diri yang dijelaskan oleh Brown (Hadi, 2014) Yaitu:

a. Aspek fisik

Realitas fisik dapat memberikan makna yang memungkinkan individu untuk mempelajari dan memahami dirinya sendiri. Sumber pengetahuan yang berasal dari dunia fisik memberikan pemahaman mengenai aspek-aspek diri, namun pengetahuan tersebut terbatas pada atribut yang dapat diukur dan diamati secara kasat mata. Selain itu, pemahaman tersebut bersifat subjektif serta memiliki

makna yang relatif rendah apabila tidak dibandingkan dengan individu lainnya.

b. Aspek social

Salah satu sumber utama dalam membentuk pemahaman mengenai citra diri berasal dari berbagai masukan yang diterima individu melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya. Proses pencapaian pemahaman diri melalui lingkungan sosial tersebut ada dua macam, yaitu:

- 1) Perbandingan sosial (*social comparison*), layaknya realitas fisik, berperan dalam membantu individu membentuk gambaran tentang dirinya melalui proses perbandingan dengan orang lain. Secara umum, individu cenderung melakukan perbandingan dengan orang yang dianggap memiliki kesetaraan untuk memperoleh penilaian yang dianggap objektif atau adil. Namun, dalam beberapa situasi, individu juga dapat membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap lebih unggul (*upward comparison*) atau dengan yang dipersepsikan lebih rendah (*downward comparison*), bergantung pada tujuan dan kebutuhan psikologis masing-masing.
- 2) Penilaian yang tercermin (*reflected appraisal*) merupakan proses di mana pemahaman individu

terhadap dirinya diperoleh melalui pengamatan terhadap tanggapan orang lain terhadap perilakunya. Sebagai contoh, ketika seseorang melontarkan gurauan dan orang lain merespons dengan tawa, hal tersebut dapat menjadi indikator bagi individu bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menghibur.

c. Aspek psikologis

Adapun sumber penilaian yang berasal dari dalam diri individu mencakup tiga faktor utama yang berperan dalam memengaruhi proses pembentukan serta pencapaian pemahaman terhadap citra diri, yaitu:

- 1) Introspeksi (*introspection*) merupakan proses refleksi diri yang dilakukan individu untuk meninjau dan memahami berbagai aspek dalam dirinya yang dapat menjadi potensi atau kekuatan pribadi. Sebagai contoh, seseorang yang menganggap dirinya cerdas akan melakukan introspeksi dengan menelaah berbagai pengalaman hidupnya, seperti cara ia menyelesaikan masalah, memberikan jawaban atas pertanyaan, serta menghadapi berbagai situasi yang memerlukan pemikiran kritis.
- 2) Proses mempersepsi diri (*self-perception process*) merupakan mekanisme yang serupa dengan introspeksi,

namun memiliki perbedaan dalam cara pelaksanaannya. Dalam proses ini, individu meninjau kembali berbagai pengalaman hidupnya untuk menilai dan menyimpulkan karakteristik atau atribut diri yang dimilikinya berdasarkan peristiwa-peristiwa yang pernah dialami. Sementara itu, introspeksi dilakukan dengan menelaah kondisi internal diri terlebih dahulu, bukan melalui peninjauan terhadap pengalaman yang telah terjadi.

- 3) Atribusi kausal (*causal attributions*) merupakan suatu proses di mana individu berupaya memahami alasan di balik perilaku yang dilakukan. Menurut Weiner (dalam Brown, 1998), atribusi kausal merupakan upaya individu untuk menjawab pertanyaan mengenai alasan di balik tindakannya dalam berbagai situasi kehidupan. Proses atribusi ini juga dapat diterapkan pada perilaku orang lain yang memiliki keterkaitan dengan individu. Dengan memahami motif atau alasan di balik tindakan orang lain yang berhubungan dengannya, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih jelas mengenai citra dirinya. Atribusi yang dibentuk tersebut berperan dalam memengaruhi cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri.

4. Ciri-Ciri Citra Diri

Menurut James K. Van Fleet (Utomo, 2015) menyebutkan beberapa ciri-ciri Citra diri yang positif dan negatif, yaitu:

a. Citra Diri Positif

- 1) Terdapat kepercayaan diri yang kuat dari dalam diri.
- 2) Memiliki ambisi dan keseriusan dalam menentukan pilihan hidup serta mampu menentukan pilihan atau target yang jelas.
- 3) Mengorganisir rencana dengan jelas dan efisien (tidak ragu-ragu dan tanpa tujuan dari hari kehari).
- 4) Bersikap yakin dan memiliki kapabilitas yang baik.
- 5) Memiliki kepribadian yang menyenangkan
- 6) Mampu mengendalikan dan mengontrol diri

b. Citra Diri Negatif

- 1) Merasa rendah diri dalam hal apapun
- 2) Kurang memiliki dorongan dan tidak termotivasi dalam menjalankan hidup.
- 3) Lebih suka menunda waktu dan prokrastinasi.
- 4) Memiliki landasan yang pesimistik dan menunjukan kecenderungan emosi negative.
- 5) Pemalu dan menyendiri (karena mendapat kritik dari orang lain, hinaan dan ejekan dari teman).
- 6) Hanya memiliki kepuasan sendiri.

5. Cara dan Hasil Ukur Citra Diri

Alat ukur citra diri peneliti menggunakan kuesioner skala likert, yaitu skala citra diri dari Amaliyah (2021) yang memiliki skor realibilitas alpha cronbach,s sebesar 0,905 yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan nilai tertinggi (40), dengan cara kasih tanda (√) pada kolom jawaban pertanyaan. Kriteria penilaian berdasarkan skala Likert dengan 4 jawaban yaitu nilai (4) jawaban sangat setuju, nilai (3) untuk jawaban setuju, nilai (2) untuk jawaban sangat tidak setuju (1) untuk jawaban tidak setuju. Kategori : rendah (25-50), sedang (51-75), tinggi (76-100)

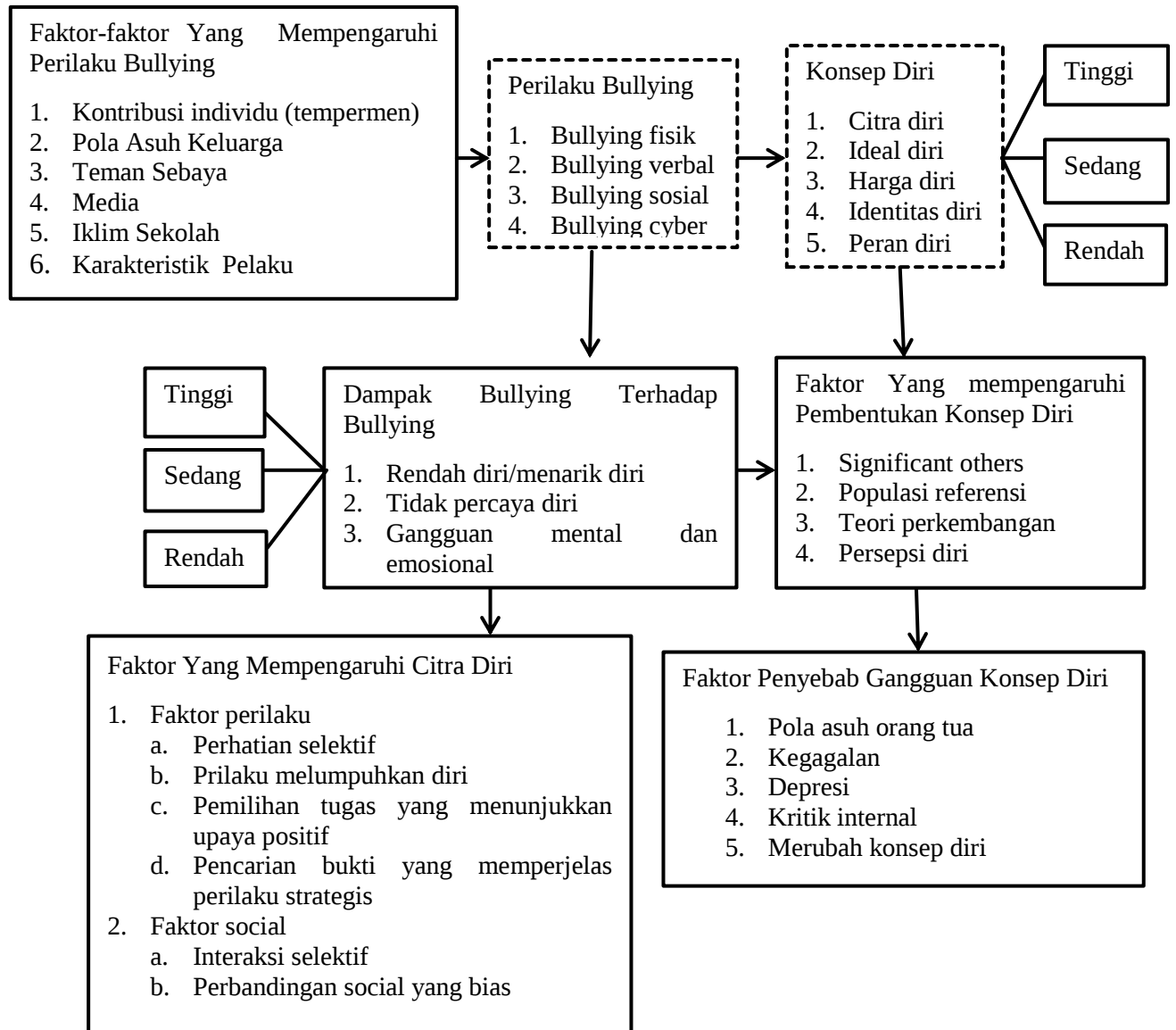
F. Keterkaitan Perilaku Bullying Dengan Citra Diri Remaja

Perilaku bullying memiliki keterkaitan yang erat dengan citra diri remaja karena masa remaja merupakan tahap perkembangan identitas yang sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial dan penilaian dari lingkungan sekitar. Konsep diri merupakan cara individu menilai dan memahami dirinya sendiri, yang mencakup persepsi mengenai karakteristik pribadi serta gambaran diri ideal yang diharapkan (J. G. Putra & Usman, 2019). Citra diri sebagai bagian dari konsep diri mencerminkan persepsi individu terhadap kondisi fisik dan psikologisnya (Stuart, 2013).

Dalam konteks bullying, pengalaman menerima perlakuan negatif seperti ejekan, penghinaan, pengucilan, maupun kekerasan fisik dapat memengaruhi persepsi diri remaja secara signifikan. Remaja yang menjadi korban bullying cenderung menginternalisasi perlakuan tersebut sebagai

bagian dari identitas dirinya. Kondisi ini dapat menimbulkan gangguan pada komponen konsep diri, khususnya citra tubuh (body image), harga diri (self-esteem), dan identitas diri (Putra & Usman, 2019).

G. KERANGKA TEORI



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan :

: Tidak diteliti

: Diteliti