

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini peneliti akan menyajikan: (1) Konsep Remaja , (2) Konsep Perilaku, (3) Konsep *Bullying*, (4) Konsep Kecemasan, (5) Kerangka Teori, (6) Kerangka Konsep, dan (7) Hipotesis penelitian.

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian remaja

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2010). Remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar (Ali dan Asrori, 2012). Masa remaja dianggap sebagai fase “mencari jati diri” atau topan dan badai, karena mereka telah memiliki keinginan untuk bebas menentukan nasib diri sendiri.

Remaja membutuhkan proses pencapaian kematangan dalam perkembangan emosi dan sosialnya. Perkembangan emosi remaja adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Perkembangan

hubungan sosial remaja adalah cara individu berinteraksi terhadap orang-orang disekitarnya sehingga terdapat pengaruh perubahan dalam dirinya (Ali dan Asrori, 2012).

Uraian diatas menyimpulkan bahwa remaja adalah individu yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan aspek fisik, psikis, kognitif dan sosial. Yang mana dalam perkembangan emosionya, remaja harus dapat bisa mengontrol emosinya dengan baik kepada orang lain maupun dirinya sendiri. Sedangkan dalam perkembangan sosialnya, remaja diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, kelompok, norma-norma dan tradisi.

Fase masa remaja menurut WHO (2014) berkisar pada usia 10-19 tahun. Fase remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun. Sedangkan menurut Santrock (2010) awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 20-21. Usia remaja dibagi menjadi tiga fase yaitu masa pra remaja berusia 12-14 tahun, masa remaja awal berusia 15-17 tahun dan usia remaja akhir 18-21 tahun (Hurlock, 2012).

2.1.2 Tahap perkembangan remaja

Terdapat tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesaian diri menuju kedewasaan menurut (Sarwono, 2010) yaitu sebagai berikut:

1. Remaja awal (*early adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 12-14 tahun masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri

dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan kurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa.

2. Remaja madya (*middle adolescence*)

Pada tahap ini remaja berusia 15-17 tahun. Remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ada kecenderungan “narsistic”, yaitu mencintai diri sendiri dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tau harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis dan sebagainya.

3. Remaja akhir (*late adolescence*)

Tahap ini remaja berusia 18-20 tahun adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu:

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

- d. *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*privat self*) dan masyarakat umum (*the public*).

2.1.3 Perkembangan Pada Remaja

Pada masa remaja, perkembangan terjadi baik dalam aspek biologis maupun psikologis, sehingga dapat dikatakan bahwa ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri, yang di dalam interaksinya dengan lingkungan sosial membawa berbagai dampak pada perilaku remaja (Ali dan Asrori, 2012). Proses perkembangan tersebut bisa diuraikan sebagai berikut :

1. Perkembangan fisik remaja

Pesatnya pertumbuhan fisik pada remaja menimbulkan kejutan pada diri remaja. Remaja putri ada perasaan seolah-olah belum dapat menerima kenyataan bahwa tanpa dibayangkan sebelumnya kini buah dadanya membesar, maturasi hormon pada remaja putri menyebabkan mereka mulai mengalami menstruasi. Sedangkan remaja laki-laki, pertumbuhan jakun menyebabkan suara menjadi parau, maturasi hormon pada remaja putra menyebabkan pada saat tidur dan dia tertarik pada lawan jenis mengakibatkan remaja pria mengalami mimpi basah (Ali dan Asrori, 2012).

2. Perkembangan kognitif remaja

Kognitif memungkinkan individu adaptasi terhadap lingkungan sehingga meningkatkan kemungkinan bertahan hidup dan melalui perilakunya individu membentuk dan mempertahankan keseimbangan dengan lingkungan. Pada tahap ini remaja mulai mengembangkan kemampuan berfikir dan bertindak secara adaptif, termasuk kemampuan mental yang kompleks seperti berpikir, mempertimbangkan, menganalisis, mensintesis, mengevaluasi, dan menyelesaikan persoalan-persoalan (Ali dan Asrori, 2012).

3. Perkembangan emosi remaja

Emosi adalah kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu serta setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Emosi juga merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. karakteristik perkembangan emosi remaja sejalan dengan perkembangan masa remaja yaitu sebagai berikut:

- a. Perubahan fisik tahap awal pada periode pra remaja disertai sifat kepekaan terhadap rangsangan dari luar menyebabkan respon berlebihan sehingga mereka mudah tersinggung dan cengeng, tetapi juga merasa senang atau bahkan meledak-ledak.
- b. Perubahan fisik tahap remaja awal yang paling menonjol adalah perubahan fungsi alat kelamin. Karena perubahan alat kelamin semakin nyata, remaja seringkali mengalami kesukaran dalam

menyesuaikan diri dengan perubahan itu. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga mereka terasa asing dan kurang perhatian dari orang lain. Remaja bereaksi cepat dan emosional, mereka masih mengalami peningkatan emosi dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan dan kebingungan.

- c. Pada masa remaja pertengahan sudah semakin menyadari nilai-nilai yang dapat di pegang teguh sehingga jika melihat fenomena yang terjadi terhadap masyarakat yang menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui menyebabkan remaja seringkali secara emosional ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik, dan pantas untuk dikembangkan di kalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa di sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya.
- d. Pada masa remaja akhir mulai memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai mampu menunjukkan pemikiran, sikap, dan perilaku yang semakin dewasa. Oleh sebab itu, orang tua dan masyarakat mulai memberikan kepercayaan selayaknya kepada mereka. Interaksi dengan orang tua juga semakin lebih bagus dan

lancar karena mereka sudah semakin bebas penuh serta emosinya pun mulai stabil.

4. Perkembangan moral remaja

Remaja sudah sangat merasakan pentingnya tata nilai dan mengembangkan nilai-nilai baru yang sangat diperlukan sebagai pedoman, pegangan, atau petunjuk dalam mencari jalannya sendiri untuk menumbuhkan identitas diri menuju kepribadian yang semakin matang. Perkembangan moral remaja dicirikan dengan mulai tumbuh kesadaran akan kewajiban untuk mempertahankan kekuasaan dan pranat yang ada karena dianggapnya sebagai suatu yang bernilai, walau belum mampu mempertanggung jawabkannya (Ali dan Asrori, 2012).

5. Perkembangan psikoseksual remaja

Perkembangan pada remaja berbeda pada fase genital, dimana fase ini dimulai pada fase pubertas dengan kematangan pada sistem reproduksi dan produksi-produksi hormon seks. Organ genital menjadi sumber ketergantungan dan kesenangan seksual (Ali dan Asrori, 2012).

6. Perkembangan psikososial remaja

Remaja pada tahap ini harus dapat beradaptasi dengan orang tua, teman sebaya dan lingkungan yang baru. Dalam lingkungan keluarga, remaja mengembangkan pemikiran sendiri yang merupakan pengukuhan dasar emosional dan optimisme sesioal melalui frekuensi dan kualitas interkasi dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Dalam lingkungan sekolah, remaja memiliki perjuangan yang kuat untuk

membebaskan dirinya dari ketergantungan kepada orang tua dengan belajar membina hubungan dengan teman sekolahnya yang mempunyai keminatan yang sama sehingga remaja lebih sering berinteraksi dengan teman sebayanya daripada dengan orangtuanya di rumah. Dalam lingkungan bermasyarakat, remaja di hadapkan dengan berbagai situasi dan masalah kemasayarakatan sehingga mereka harus dapat beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta keterampilan mengatasi permasalahan yang dihadapinya (Ali dan Asrori, 2012).

2.1.4 Ciri-ciri remaja

(Sarwono, 2010) mengemukakan terdapat ciri-ciri pada perkembangan remaja yaitu sebagai berikut:

a. Ciri-Ciri Pra Remaja

Ciri-ciri paling menonjol pada remaja adalah rasa harga diri yang kuat. Energi yang keluar berlimpah-limpah memanifestasikan diri dalam bentuk keberanian, keriangn, kericuhan, perkelahian dan olok-olok atau saling mengganggu. Pada remaja perempuan biasanya menampilkan sifat ketus, cerewet dan tertawa “ngikik-ngikik” tanpa sebab yang penting (Sarwono, 2010)

b. Remaja awal

Masa remaja ini merupakan periode “badai topan dan gelora nafsu”. Dimana waktu untuk terus menerus mencari dan menemukan, dipenuhi unsur keputusasaan dan puncak kebahagiaan. Juga

merupakan periode perjuangan untuk mandiri. anak sering di cekam oleh pesimisme yang ngelangut, diselingi dengan romantika kegembiraan hidup (Sarwono, 2010)

Hampir seluruh kegiatan remaja berada diluar rumah dan diarahkan keluar menampilkan dalam macam-macam prestasi. Remaja ini mempunyai keinginan yang menggebu-gebu untuk menarik perhatian orang lain pada dirinya, juga timbul dorongan kuat untuk menguasai anak lain. Ada hasrat untuk berprestasi tinggi melebihi anak lain terutama pada masa remaja awal dan pertengahan. Mereka mampu melakukan apapun juga sehingga condong melebih-lebihkan kemampuan diri sendiri (Sarwono, 2010)

c. Remaja pertengahan

Pada masa remaja ini mereka mulai menemukan nilai-nilai tertentu, dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka pada tahap ini mempunyai pemikiran yang berbobot pada usia remaja sebenarnya. Masa remaja ini juga merupakan masa rekonstruksi. dengan timbulnya percaya diri, timbul pula kesanggupan menilai kembali tingkah laku sendiri yang dianggap tidak bermanfaat untuk diantarkan dengan aktifitas yang lebih bernilai (Sarwono, 2010)

Di samping itu, secara sadar anak mulai mencari nilai-nilai hidup dan norma-norma baru yang luhur, serta nilai religius. Minatnya pada dunia luar yang obyektif. Khususnya anak meminati masalah-

masalah konkrit. Mereka sangat tertarik pada pribadi-pribadi ideal yang luhur dan besar, yang bisa dijadikan simbol kebesaran atau dianggap bisa memberikan garis tuntunan pada hidupnya (Sarwono, 2010)

d. Remaja akhir

Masa remaja akhir ini terjadi proses pematangan fungsi-fungsi psikis dan fisik, yang berlangsung secara berangsur-angsur dan teratur. Masa tersebut merupakan kunci penutup dari perkembangan anak. Pada periode ini remaja banyak melakukan introspeksi dan merenungi diri sendiri sehingga mereka mampu menemukan keseimbangan dan harmoni/ keselarasan baru diantara sikap ke dalam diri sendiri dengan sikap keluar ke dunia obyektif.

Pada masa ini mulai menemukan nilai-nilai hidup dirinya, sehingga makin jelaslah pemahaman tentang keadaan dirinya. Mereka mulai bersikap kritis terhadap obyek-obyek di luar dirinya dan mampu mengambil sintese antara tanggapan tentang dunia luar dengan dunia intern (kehidupan psikis sendiri) (Sarwono, 2010)

Pada masa remaja akhir ini mereka mulai merasa mantap dan stabil. mereka mulai mengenal diri mereka dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri, dengan itikad baik dan keberanian. Mereka mulai paham arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Mereka juga mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola hidup yang jelas yang baru ditemukannya (Sarwono, 2010).

Menurut Hurlock pada masa remaja terdapat ciri - ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Berikut ciri - cirinya (Hurlock, 2012):

1. Masa remaja sebagai periode yang penting. Semua periode dalam rentang kehidupan itu adalah hal penting, namun dalam kadar kepentingannya itu berbeda - beda. Ada beberapa periode yang lebih penting dibandingkan dengan beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilakunya, dan ada lagi yang penting karena akibat - akibat jangka panjangnya.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan dalam hal ini tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. maksudnya, apa yang telah terjadi sebelumnya maka akan meninggalkan bekasnya pada yang terjadi sekarang ini dan juga yang akan datang.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan pada sikap dan perilaku selama pada masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisiknya. Selama awal masa remaja, ketika terjadinya perubahan fisik dengan pesat, maka perubahan perilaku dan sikap berlangsung dengan pesat juga. Sebaliknya, kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun. Perubahan yang hampir bersifat universal diantaranya seperti, meningginya emosi, perubahan bentuk tubuh, dengan berubahnya

minat dan pola perilaku, maka nilai - nilai juga berubah dan sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah. Masalah pada masa remaja sering juga menjadi masalah yang sulit untuk diatasi. Ada dua alasan untuk kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak - kanak, masalah anak - anak selalu diselesaikan oleh orang tua dan guru - guru, sehingga kebanyakan remaja tidak mampu atau tidak berpengalaman dalam mengatasi masalahnya sendiri. Kedua, karena para remaja selalu merasa dirinya mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan orang tua dan juga guru - gurunya.
5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk barang - barang yang mudah terlihat. Maka dengan cara ini remaja mampu menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dapat dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia berusaha mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebayanya.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan. Remaja merupakan anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan juga berperilaku merusak, sehingga menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan mereka. Remaja muda takut untuk

bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja lainnya yang normal.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Kebanyakan remaja cenderung melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana apa yang ia inginkan dan bukan sebagaimana apa adanya, terlebih lagi dalam hal cita - cita. Dalam cita -cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, sehingga menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri - ciri awal pada masa remaja.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, maka para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan usia belasan tahunnya dan untuk memberikan akan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

2.2 Konsep Perilaku

2.2.1 Pengertian Perilaku

Perilaku adalah respon individu terhadap sesuatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi (Wawan, A. & Dewi, 2010). Perilaku adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Perilaku baru terwujud bila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan tanggapan yang disebut rangsangan. Dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menimbulkan tanggapan yang disebut

rangsangan. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah suatu rangsangan tertentu yang akan menimbulkan perilaku tertentu pula (Manuntung, 2018).

2.2.2 Jenis Perilaku

Perilaku terbagi menjadi tiga yaitu perilaku sosial, perilaku kesehatan, dan perilaku menyimpang.

1. Perilaku Sosial

Menurut Ibrahim dalam Pratama (2016), perilaku sosial dapat juga diartikan suasana saling ketergantungan yang merupakan keharusan untuk menjamin keberadaan manusia. Perilaku sosial seseorang itu tampak dalam pola respon antar orang yang dinyatakan dengan hubungan timbal balik. Perilaku sosial juga identik dengan dengan reaksi seseorang dengan orang lain, perilaku ini ditunjukkan dengan perasaan, tindakan, sikap keyakinan, kenangan, atau rasa menghargai dan menghormati orang lain. Manusia sebagai pelaku dari perilaku sosial tidak bisa hidup tanpa orang lain. Manusia memiliki kebutuhan dan kemampuan serta kebiasaan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan manusia yang lain.

2. Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang yang dimotivasi oleh lima komponen, yaitu 1) persepsi kerentanan adalah suatu derajat resiko yang dirasakan seseorang terhadap masalah kesehatan. 2) Persepsi keparahan adalah tingkat kepercayaan

seseorang bahwa konsekuensi masalah kesehatan yang akan menjadi semakin parah. 3) Persepsi manfaat adalah hasil positif yang dipercaya seseorang sebagai hasil dari tindakan. 4) Persepsi hambatan adalah hasil negatif yang dipercayai sebagai akibat hasil dari tindakan. 5) Persepsi *self efficacy* adalah keyakinan seseorang atau subjek yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari luar maupun dari dalam (Manuntung, 2018).

3. Perilaku Menyimpang

Perilaku menyimpang adalah hasil dari proses sosialisasi yang tidak sempurna. Penyimpangan juga disebabkan oleh penyerapan nilai dan norma yang tidak sesuai dengan tuntutan masyarakat. Kedua hal tersebut cukup berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian seseorang sehingga menghasilkan perilaku yang menyimpang (Az-Za'balawi, 2013).

Jenis-jenis perilaku menyimpang remaja menurut Az-Za'balawi (2013) yaitu :

1. Penyimpangan primer adalah penyimpangan yang dilakukan seseorang pertama kalinya. orang yang menyimpang tetap dapat diterima oleh kelompok sosialnya karena tidak secara terus menerus melanggar norma-norma umum dan penyimpangannya kecil sehingga mudah dimaafkan. Contohnya pelanggaran rambu-rambu lalu lintas, anak perempuan yang tomboy (berperilaku kelaki-lakian).

2. Perkelahian Pelajar bisa dipicu oleh pengelompokan antar teman sepermainan yang lebih luas, akan menimbulkan rasa kuat dan rasa setia kawan yang tinggi. Apabila diantara mereka ada yang merasa tersinggung atau merasa di sepelekan oleh pelajar dari sekolah lain, mereka akan lapor pada kelompoknya untuk membantu menyelesaikan masalah.
3. Perilaku seksual di luar nikah terjadi akibat keinginan yang muncul pada setiap remaja yang belum masanya, akibat dari rangsangan dari buku bacaan porno, film yang tidak layak ditonton, atau kebebasan bergaul antara dua pemuda yang berlainan jenis.
4. Penggunaan obat narkotika dan alkohol diakibatkan terjadinya keingintahuan dari remaja yang dalam kondisi sosialisasi yang tidak sempurna, baik pergaulan dimasyarakat maupun dikehidupan dirumah yang tidak memuaskan. Hal ini diakibatkan karena kurangnya pengawasan orang tua sehingga anak mencari teman yang dapat memberikan perlindungan dan pengakuan akan keberadaan dirinya. Kemudian bergabung dengan kelompok yang sering melakukan penyimpangan.

2.3 Konsep Dasar *Bullying*

2.3.1 Pengertian Perilaku *Bullying*

Bullying adalah suatu masalah sosial yang merupakan bagian dari perilaku kekerasan secara agresif dengan ciri-ciri menyakiti baik secara fisik, verbal, psikologis, melalui perantara maupun tanpa perantara,

melanggar hak, adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban serta dilakukan secara berulang-ulang (Priyatna, 2010). *Bullying* adalah tingkah laku dimana seseorang atau sekelompok melakukan tindakan agresif dan negatif secara berulang-ulang kepada individu yang dipilih sebagai target korban dengan tujuan mengintimidasi dan menyakiti (Wiyani, 2012). Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *bullying* menjadi sumber kekhawatiran dari seluruh penjuru dunia yang terus-menerus meningkat dan cukup signifikan terutama yang terjadi pada anak-anak dan remaja khususnya pada usia sekolah.

Rigby dalam Astuti (2008) menyatakan *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus, terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korbannya, serta bertujuan untuk menyakiti dan menimbulkan rasa tertekan bagi korbannya.

Beberapa penjelasan diatas tentang pengertian *bullying* menyimpulkan bahwa *bullying* adalah perilaku penyalahgunaan kekuatan yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang secara intens dan disengaja berupa verbal, fisik, psikologis yang bertujuan untuk mengganggu, menakuti dan membuat orang lain tertekan.

2.3.2 Ciri-ciri *Bullying*

Ciri-ciri Pelaku *Bullying* menurut (Astuti, 2008), antara lain:

1. Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah
2. Menempatkan diri ditempat tertentu disekolah

3. Merupakan tokoh populer disekolah
4. Dapat ditandai seperti berjalan didepan, sengaja menabrak, berkata kasar, dan melecehkan.

Ciri-ciri korban *bullying* (Astuti, 2008) antara lain :

1. Berfisik kecil, berpenampilan lain daripada yang lain, sulit bergaul, siswa yang kepercayaan dirinya rendah, siswa yang dianggap menyebalkan oleh *bully*.
2. Secara akademis, korban terlihat kurang cerdas dari orang yang tidak menjadi korban atau sebaliknya.
3. Secara sosial, korban terlihat memiliki hubungan erat dengan orang tua mereka.
4. Secara mental dan perasaan, korban melihat diri mereka sendiri sebagai orang yang bodoh dan tidak berharga
5. Secara fisik, korban adalah orang yang lemah, korban yang laki-laki lebih sering mendapatkan siksaan secara langsung. Dan korban Perempuan mendapatkan siksaan tidak langsung yaitu dengan kata-kata.
6. Mereka jarang sekali untuk memulai kegiatan-kegiatan yang menjerumus kearah sosial.

2.3.3 Bentuk - Bentuk *Bullying*

Menurut (Priyatna, 2010) bentuk-bentuk *bullying* terbagi menjadi 3, yaitu antara lain :

1. *Bullying* Verbal

Kata-kata adalah alat yang kuat dan dapat mematahkan semangat seorang anak yang menjadi sasaran perkataan. Jenis *bullying* ini bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indera pendengaran kita. *Bullying* Verbal merupakan bentuk *bullying* paling umum dan paling mudah dilakukan, baik perempuan maupun laki-laki karena. *Bullying* verbal ini kejadiannya cepat dan tidak meninggalkan bekas bagi pelaku *bullying*, namun dapat sangat melukai korbannya. Jika tindakan *bullying* verbal ini diterima berulang, *bullying* ini akan menjadi sesuatu yang dianggap wajar (Priyatna, 2010).

Ragam bentuk *bullying* verbal antara lain berupa, memanggil nama dengan nama yang bukan semestinya, menebarkan berita yang tidak benar tentang seseorang, mengatai atau menghina bentuk fisik seperti kurus, gendut, hitam dan jelek, berbicara kotor atau kasar kepada teman yang bertujuan untuk merendahkan, mengancam teman yang tidak mematuhi perintah (Priyatna, 2010). Anak yang telah direndahkan martabatnya, maka anak itu akan lebih mudah terkena *bullying* dari orang lain yang berada dalam jarak radius pendengaran (Wiyani, 2012).

2. *Bullying* Fisik

Bentuk-bentuk *bullying* fisik antara lain yaitu menjundu atau memukul kepala dengan sengaja, memukul anggota badan dengan sengaja, menyenggol bahu pada saat berpapasan lewat dengan sengaja, melempar barang yang sampai mengenai anggota tubuh, menarik baju pada saat meminta barang atau uang secara paksa kepada teman yang

ditindas. Semakin kuat pelaku, semakin berbahaya jenis dan dampak serangan ini (Priyatna, 2010). *Bullying* fisik merupakan bentuk *bullying* yang terjadi dan dilakukan dengan sentuhan fisik antara pelaku dan korban yang dapat dilihat dengan mata. Jenis *bullying* ini jenis yang paling tampak dan paling diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kekerasan fisik ini hanya sepertiga dari peristiwa *bullying* yang dilaporkan oleh anak-anak (Wiyani, 2012).

3. *Bullying* Mental/Psikologis

Bentuk *bullying* mental/psikologis ini antara lain memandang dengan sinis pada saat berpapasan, mengucilkan teman di kelas atau sekolah, mendiamkan teman sekelas atau sekolah, membuat lelucon buruk, memelototi teman di sekolah (Priyatna, 2010).

Jenis perilaku ini merupakan memberi tekanan dan merendahkan harga diri korban sehingga dapat melemahkan harga diri si korban *bullying* secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian ataupun penghindaran. *Bullying* mental / psikologis ini dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan (Wiyani, 2012).

2.3.4 Faktor - Faktor penyebab terjadinya *bullying*

Faktor-faktor yang mempengaruhi tentang *bullying* sehingga menimbulkan permasalahan bagi anak sekolah menurut Kementerian Perlindungan Perempuan dan Anak (Kamenpppa, 2016) adalah sebagai berikut:

1. Anak yang memiliki kontrol diri yang rendah akan berpotensi menjadi:
 - a. *Pembully* karena sebelumnya menjadi korban kekerasan dan menganggap dirinya selalu terancam dan biasanya bertindak menyerang sebelum diserang, tidak memiliki perasaan bertanggung jawab terhadap tindakan yang telah dilakukan, serta selalu ingin mengontrol dan mendominasi dan tidak menghargai orang lain. Mereka melakukan *bullying* sebagai bentuk balas dendam.

Anak dengan kepribadian keras kemungkinan akan mempraktekkannya dalam bentuk *bullying* (Astuti, 2008). Anak pelaku *bully* biasanya laki-laki, hiperaktif dan ekstrovert. Pelaku *bully* biasanya kurang menghargai diri sendiri. Mereka mengarahkan sifat agresifnya pada anak lain karena membutuhkan anak lain yang lebih lemah untuk menunjukkan kekuasaannya. Biasanya mereka lebih kuat dan melakukan *bully* untuk mencari popularitas (Gichara, 2011)

- b. Pleper dan Craig dalam (Wati, 2012), Korban *bully* berkaitan dengan ketidakmampuan atau kekurangan korban dari aspek fisik dan psikologi sehingga merasa dikucilkan. faktor yang menyebabkan individu menjadi korban *bullying* dari internal individu meliputi temperamen pencemas, *self esteem* rendah, cenderung tidak menyukai situasi sosial (*social withdrawal*), kurang memiliki rasa empati, kurang mampu bersikap asertif, sulit menyesuaikan diri, sulit mengekspresikan dirinya dan memiliki karakteristik fisik khusus

pada anak lain, seperti warna kulit rambut yang berbeda atau kelainan fisik lainnya. Dari eksternal individu dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, biasanya berasal dari keluarga yang overprotektif, sedang mengalami masalah keluarga yang berat dan berasal dari strata ekonomi yang dipandang negatif oleh lingkungan.

2. Hubungan Keluarga

Keberadaan individu dalam keluarga yang tentang bagaimana kehidupan di lingkungan keluarganya serta cara mendidik dalam keluarga dan pola asuh orang tua terhadap anaknya yang baik maupun kurang, dengan anak yang kurang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya kemungkinan dapat memicu terjadinya perlakuan kurang baik anak terhadap orang lain.

Wiyani (2012) mengemukakan terdapat faktor latar belakang dari keluarga yang memengaruhi perilaku *bullying* pada individu, yaitu sebagai berikut;

- a. Kurang kehangatan dan tingkat kepedulian orang tua yang rendah terhadap anaknya,
- b. Pola asuh yang permissive dengan pola asuh serba membolehkan, sedikit sekali memberikan aturan, membatasi untuk berperilaku, struktur keluarga yang kecil,
- c. Pola asuh orang tua yang terlalu keras sehingga anak menjadi akrab dengan suasana yang mengancam,
- d. Kurangnya pengawasan dari orang tua,

- e. Sikap orang tua yang suka memberi contoh perilaku *bullying*, baik disengaja maupun tidak,
- f. Pengaruh dari perilaku saudara-saudara kandung dirumah.

3. Teman Sebaya

Pencarian identitas diri remaja dapat melalui penggabungan diri dalam kelompok teman sebaya atau kelompok yang diidolakannya. Bagi remaja, penerimaan kelompok penting karena mereka bisa berbagi rasa dan pengalaman dengan teman sebaya dan kelompoknya. Untuk dapat diterima dan merasa aman sepanjang saat-saat menjelang remaja dan sepanjang masa remaja mereka, mereka tidak hanya bergabung dengan kelompok-kelompok, mereka juga membentuk kelompok yang disebut klik. Klik memiliki kesamaan minat, nilai, kecakapan, dan selera. Jika teman tersebut tidak baik atau bersifat negatif maka mereka juga sering melakukan perilaku menyimpang seperti *bullying* (Wiyani, 2012).

4. Kelompok besar/Geng

Menurut Jannatung (2018), *bullying* merupakan fenomena sosial yang luas yang melibatkan individu dan kelompok, Pada saat usia remaja tidak bisa dipungkiri bahwa remaja termasuk individu yang ingin mencoba segala sesuatu hal masih baru baginya. Pada kegiatan *bully membully*, remaja biasanya terpengaruh akan kelompoknya, dengan tujuan agar ia bisa bergabung dan diakui dalam kelompoknya tersebut. Akibatnya lama kelamaan remaja akan

menjadi pelaku *bullying*, *Bullying* dapat dianggap sebagai proses kelompok. Para anggota kelompok dapat merasa dimanipulasi oleh pemimpin kelompoknya dan mungkin mengalami tekanan untuk menyesuaikan perilaku.

Apabila remaja sudah terikat dalam suatu kelompok akan cenderung mengikuti aturan apa yang diinginkan dalam kelompoknya karena hanya ingin mendapatkan suatu pengakuan dari kelompoknya, Remaja ingin kehadirannya diakui sebagai bagian dari komunitas remaja secara umum dan bagian dari kelompok sebaya secara khusus (Meilinda, 2013)

5. Media Sosial

Pada perkembangan pesat media saat ini menimbulkan banyak dampak baik positif maupun negatif dikalangan Siswa disekolah, dalam penggunaan media elektronik seperti televisi, telepon genggam (*handphone*) ataupun laptop / *notebook*. Media elektronik pembahasan penting disini berupa telepon genggam (*handphone*) terlebih pada zaman sekarang ini yaitu penggunaan *handphone* dengan fasilitas android sangatlah berkembang begitu pesat beberapa tahun terakhir ini, banyak kalangan yang rela untuk menghabiskan waktunya hanya dengan menggunakan fitur android pada *handphone* nya terlebih juga pada siswa sekolah.

Mereka banyak berinteraksi dengan beberapa kemajuan terutama secara pengaruh, merekalah yang paling rentang terkena

dampak positif maupun negatif dari perkembangan teknologi tersebut. *Handphone* tersebut sebagai alat komunikasi dan penunjang pembelajaran atau untuk kepentingan lain, yang jelas bagi sebagian remaja *handphone* merupakan sarana terkini yang mutlak yang mereka miliki untuk merasa gaul dan percaya diri dengan teman – temannya (Wiyani, 2012)

Program televisi yang tidak mendidik akan mempengaruhi ingatan bagi yang menontonnya. Akan lebih berbahaya lagi jika tayangan yang mengandung unsur kekerasan ditonton anak-anak sekolah. Perilaku agresi yang dilakukan anak usia remaja sangat berhubungan dengan kebiasaannya dalam menonton tayangan di televisi (Margunanti, 2016). Hasil penelitian (Sutisna, 2017) memperlihatkan bahwa 42% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru gerakannya (35%) dan kata-katanya (23%). Adapun beberapa pendapat orang tua tentang alasan anak-anak menjadi pelaku *bullying* (Sejiwa, 2008), di antaranya karena mereka pernah menjadi korban *bullying*, ingin menunjukkan eksistensi diri, ingin diakui, pengaruh tayangan TV yang negatif, senioritas, menutupi kekurangan diri, mencari perhatian, balas dendam, iseng, sering mendapat perlakuan kasar dari pihak lain, ingin terkenal, ikut-ikutan.

6. Lingkungan

Menurut Beane (2012) dalam bukunya menjelaskan bahwa ;

a. Lingkungan Keluarga

Unsur-unsur dari lingkungan rumah dapat meningkatkan kemungkinan seorang anak menjadi korban *bullying* juga membully orang lain. Menurut Olweus, lingkungan rumah seperti ini memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Kurangnya kehangatan dan keterlibatan
2. Kegagalan untuk menetapkan batas yang jelas untuk perilaku
3. Aresif terhadap teman sebaya, saudara, dan orang dewasa
4. Terlalu sedikit cinta dan perhatian, serta terlalu banyak kebebasan
5. Penggunaan tenaga, terlalu tegas pada anak, metode membesarkan dengan hukuman fisik dan luapan emosi kekerasan

b. Lingkungan Masyarakat

Lingkungan masyarakat tempat tinggal seseorang juga sangat mempengaruhi. Anak-anak yang dikelilingi oleh orang-orang dengan moral yang baik akan kecil kemungkinannya untuk menjadi pelaku *bullying*.

c. Lingkungan Sekolah

1. Moral staf sekolah yang rendah
2. Standar perilaku yang tidak jelas
3. Metode disiplin yang tidak konsisten

4. Pengawasan yang lemah (baik di taman bermain, ruang, toilet, kafe)
5. Anak-anak tidak diperlakukan sebagai individu yang dihargai
6. Kurangnya dukungan untuk terhadap siswa baru
7. Tidak bertoleransi terhadap perbedaan
8. Guru menunjuk dan berteriak kepada siswanya
9. Tidak ada prosedur yang jelas untuk pelaporan yang berhubungan dengan tindakan *bullying*
10. *Bullying* diabaikan oleh pihak sekolah
11. Pihak sekolah yang mempermalukan siswa di depan temanteman.

2.3.5 Proses Terjadinya *Bullying*

Bullying adalah sebuah situasi yang tercipta ketika tiga karakter bertemu di suatu tempat. Situasi ini seperti pentas pertunjukan dengan tiga aktor yang memainkan perannya masing-masing. Tiga aktor tersebut adalah pelaku, korban dan saksi *bullying*.

1. Pelaku *bullying*

Pelaku *bullying* merupakan agresor, sang provokator, sekaligus inisiator situasi *bullying*, pelaku *bullying* umumnya seorang anak yang berfisik kuat dan besar, namun tidak jarang juga ia bertubuh kecil atau sedang namun memiliki dominasi psikologis yang besar. Pelaku jugamempunyai kekuatan dan kekuasaan diatas korbannya.

Pelaku *bullying* pada umumnya tempramental. Mereka melakukan *bullying* terhadap orang lain sebagai pelampiasan kekesalan dan kekecewaannya. Ada kalanya karena mereka tidak punya teman, sehingga ia menciptakan kelompok sendiri. Bisa jadi mereka takut menjadi korban *bullying*, sehingga lebih dulu mengambil inisiatif sebagai pelaku *bullying* untuk keamanan dirinya (Sejiwa, 2008).

Pelaku *bullying* kemungkinan besar juga sekedar mengulangi apa yang pernah dilihat dan dialami sendiri. Ia menganiaya orang lain karena mungkin ia sendiri dianiaya orang tuanya di rumah. Ia juga mungkin pernah ditindas dan dianiaya anak lain yang lebih kuat darinya dimasa lalu. Siklus kekerasan ini akan terus berlanjut turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

2. Korban *bullying*

Korban yang menjadi sasaran penganiayaan dan penindasan. Ciri-ciri orang yang dijadikan korban *bullying* adalah berfisik kecil, lemah, berpenampilan lain dari teman yang lain, sulit bergaul, siswa yang rendah kepercayaan dirinya, anak yang canggung, anak yang memiliki aksen berbeda, anak yang dianggap menyebalkan dan menentang *bully*, cantik/ganteng, tidak cantik/ganteng, anak orang kaya/anak orang tak punya, kurang pandai (Sejiwa, 2008).

Pelaku *bullying* biasanya dengan mudah bisa mendapatkan calon korbannya. Sang korban umumnya tidak berbuat apa-apa dan membiarkan saja perilaku *bullying* berlangsung padanya, karena ia

tidak memiliki kekuatan untuk membela diri atau melawan. Perbuatan ini justru membuat pelaku *bullying* diatas angin dan memberinya penegasan bahwa ia telah menemukan korban yang tepat. Ia pun meneruskan aksi-aksinya terhadap sang korban setiap mereka bertemu. Dengan demikian situasi *bullying* pun tercipta (Sejiwa, 2008).

Rata-rata korban *bullying* tidak pernah melaporkan kepada orang tua dan guru bahwa mereka telah dianiaya atau ditindas anak lain disekolahnya. Alasannya karena mereka berpikir bila melaporkan kegiatan *bullying* yang menimpanya tidak akan menyelesaikan masalah. Jika korban melaporkan pada guru, guru akan memanggil dan menegur sang pelaku *bullying*, berikutnya pelaku *bullying* akan kembali menghadang sang korban dan memberi ancaman jika korban berani melapor. Bisa jadi ancaman pelaku *bullying* lebih nyata dan lebih menakutkan dibandingkan konsekuensi jika tidak melapor ke guru (Sejiwa, 2008).

3. Saksi *bullying*

Para saksi *bullying* berperan serta dengan dua cara, yaitu aktif seperti menyoraki dan mendukung pelaku *bullying* dan pasif seperti diam dan bersikap acuh tak acuh.

- a. Saksi *bullying* yang aktif berseru dan turut menertawakan korban *bullying* yang tengah dianiaya, bisa jadi telah menjadi anggota geng yang dipimpin pelaku *bullying*. Sejarah keikutsertaan menjadi anggota kelompok ini bisa beragam, mungkin ia memang memiliki

kesamaan dengan sang pemimpin kelompok, atau ia ikut-ikutan untuk menyelamatkan dirinya dan berpikir lebih baik ikut serta melakukan *bullying* dari pada menjadi korban *bullying* (SEJIWA, 2008). Saksi aktif ini bisa juga bukan merupakan anggota kelompok sang pelaku *bullying*. Ia hanya kebetulan berada di tempat *bullying* berlangsung, namun tergerak untuk menyoraki sang korban karena nalurinya untuk bergabung dengan sang pelaku. Apapun statusnya, saksi aktif ini berperan sebagai pemandu sorak, ia memberi validitas dan legitimasi bagi pelaku *bullying* untuk melancarkan aksinya sekaligus motivasi untuk semakin meraja lela.

- b. Saksi pasif yang berada di area *bullying*, namun memilih diam karena alasan yang wajar yaitu takut. Jika melakukan intervensi, ia akan turut menjadi korban, baik saat itu juga maupun nanti. Jika melaporkan pada orang dewasa, penganiayaan akan turut menimpanya (Sejiwa, 2008). Situasi ini menumpulkan empati sang saksi, lebih baik diam demi keselamatan sendiri karena korban *bullying* bukan temannya. Jika sang korban *bullying* adalah temannya, hal ini bukanlah urusannya. Mengapa harus mengambil resiko membahayakan diri sendiri karena menolong orang lain, itulah yang dipikirkan sang saksi pasif.

2.3.6 Dampak *Bullying*

Bullying juga dapat memberikan dampak bagi pelaku, korban dan saksinya. Adapun beberapa dampak yaitu sebagai berikut:

1. Dampak Bagi Pelaku

Adapun jangka panjang dari para peristiwa *bullying* bagi para pelaku *bullying* yaitu siswa akan terperangkap dalam peran pelaku *bullying*, sering terlibat dalam perkelahian, tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, meenjadi biang kerok disekolah. Dengan melakukan *bullying*, pelaku akan beranggapan bahwa mereka memiliki kekuasaan terhadap keadaan. Jika dibiarkan terus-menerus tanpa intervensi, jangka panjang menjadi pelaku *bullying* ini dapat menyebabkan anak menjadi orang dewasa yang agresif, dan selalu terlibat tindakan kriminal (Priyatna, 2010).

2. Dampak bagi korban *bullying*

Adapun di dapatkan beberapa dampak *bullying* yaitu sebagai berikut:

a. Gangguan psikologis.

Bullying memberikan rasa tidak aman dan nyaman, membuat para korban merasa takut dan terintimidasi, rendah diri, sulit berkonsentrasi dalam belajar, enggan bergaul, enggan pergi kesekolah, sulit berfikir jernih sehingga prestasi akademisnya dapat terancam merosot, kehilangan rasa percaya kepada lingkungannya yang banyak menyakiti dirinya(Sejiwa, 2008). Dampak psikologis

yang dialami korban *bullying* yaitu menurunnya kesejahteraan psikologis seperti penyesuaian sosial yang buruk, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman, mengalami emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, malu, sedih, merasa tidak nyaman, terancam dan cemas (Wiyani, 2012). Rasa cemas seperti selalu khawatir pada masalah keselamatan diri, menjadi pemurung, tampak rendah diri, menjadi pemalu, dan menarik diri dari pergaulan (Priyatna, 2010). Tindakan *bullying* di sekolah juga berdampak pada ingin pindahnya atau keluarnya seorang siswa dari sekolah dan sering tidak masuk sekolah, selain itu juga mengakibatkan perasaan rendah diri dan prestasi akademik terganggu (Wiyani, 2012).

- b. Konsep diri sosial korban *bullying* menjadi kurang karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya, malu, merasa rendah diri dan tidak berharga, sulit berkonsentrasi, ingin keluar sekolah dan membenci lingkungan sosialnya (Priyatna, 2010).
- c. Gangguan pada kesehatan fisik, keluhan fisik yang diakibatkan dari *bullying* fisik yang diterima seperti sakit kepala, sakit dada, luka memar, luka tegores benda tajam, dan sakit fisik lainnya. Pada beberapa kasus dampak fisik akibat *bullying* mengakibatkan

kematian(Wiyani, 2012).Dampak *bullying* bagi korban yaitu timbul perasaan tertekan oleh karena pelaku menguasai korban. Kondisi ini menyebabkan dirinya mengalami kesakitan fisik dan psikologis, kepercayaan diri yang merosot, malu, trauma, tak mampu menyerang balik, merasa sedih, serba salah, dan enggan ke sekolah dimana ia merasa tidak ada yang menolong (Sejiwa, 2008)

3. Penonton *bullying*

Para penonton adalah pihak ketiga dari para personil *bullying* terjadi. Mereka adalah peran pendukung yang membantu dan mendorong perilaku selama peristiwa *bullying* terjadi. Mereka berdiam mendukung pelaku *bullying* dapat menambah perasaan tertekan pada korban. Penonton yang hanya berdiri tanpa melakukan apapun atau menyingkir memiliki konsekuensi tersendiri. Jika *bullying* dibiarkan tanpa tindak lanjut, maka para siswa lain yang menjadi penonton dapat berasumsi bahwa *bullying* adalah perilaku yang diterima secara sosial. Dalam kondisi ini, beberapa siswa mungkin akan bergabung dengan penindas karena takut menjadi sasaran berikutnya dan beberapa lainnya mungkin hanya akan diam saja tanpa melakukan apapun dan yang paling parah mereka merasa tidak perlu menghentikannya (Priyatna, 2010).

2.3.7 Pencegahan dan penanganan *bullying*

Menurut kepenterian Perlindungan Perempuan dan Anak (Kamenpppa, 2016). Upaya yang harus dilakukan untuk mengatasi

bullying meliputi program pencegahan dan penanganan menggunakan intervensi pemulihan sosial (rehabilitasi).

2.3.7.1 Pencegahan

Dilakukan secara menyeluruh dan terpadu, mulai dari anak, keluarga, sekolah dan masyarakat.

1. Pencegahan melalui anak dengan melakukan pemberdayaan pada anak agar:
 - a. Anak mampu mendeteksi secara dini kemungkinan terjadinya *bullying*
 - b. Anak mampu melawan ketika terjadi *bullying* pada dirinya
 - c. Anak mampu memberikan bantuan ketika melihat *bullying* terjadi (melerai/mendamaikan, mendukung teman dengan mengembalikan kepercayaan, melaporkan kepada pihak sekolah, orang tua, tokoh masyarakat).
2. Pencegahan melalui keluarga, dengan meningkatkan ketahanan keluarga dan memperkuat pola pengasuhan. Antara lain:
 - a. Menanamkan nilai-nilai keagamaan dan mengajarkan cinta kasih antar sesama
 - b. Memberikan lingkungan yang penuh kasih sayang sejak dini dengan memperlihatkan cara berinteraksi antar anggota keluarga
 - c. Membangun rasa percaya diri anak, memupuk keberanian dan ketegasan anak serta mengembangkan kemampuan anak untuk bersosialisasi.

- d. Mengajarkan etika terhadap sesama dan berikan teguran mendidik jika anak mengalami kesalahan
 - e. Mendampingi anak dalam menyerap informasi utamanya dari televisi, internet dan media elektronik lainnya.
3. Pencegahan melalui sekolah
- a. Merancang dan membuat desai program pencegahan yang berisikan pesan kepada murid bahwa perilaku *bullying* tidak diterima di sekolah dan membuat kebijakan “anti *bullying*”
 - b. Membangun komunikasi efektif antara guru dan murid
 - c. Diskusi dan ceramah mengenai perilaku bully di sekolah
 - d. Menciptakan suasana lingkungan sekolah yang aman, nyaman dan kondusif
 - e. Melakukan pertemuan berkala dengan orang tua atau komite sekolah
4. Pencegahan melalui masyarakat dengan membangun kelompok masyarakat yang peduli dengan lingkungan anak dimulai dari tingkat desa / kampung (Perlindungan Anak Terintegrasi Berbasis Masyarakat: PATBM).

2.3.7.2 Penanganan menggunakan intervensi pemulihan sosial (rehabilitasi)

Merupakan proses intervensi yang membeikan gambaran yang jelas kepada *pembully* bahwa tiggah laku *bully* adalah tingkah laku yang tidak bisa dibiarkan berlaku di sekolah. Pendekatan pemulihan dilakukan dengan mengintegrasikan kembali murid yang menjadi korban *bullying*

dan murid yang telah melakukan tindakan *bullying* bersama dengan komunitas murid lainnya ke dalam komunitas sekolah supaya menjadi murid yang mempunyai daya tahan dan menjadi anggota komunitas sekolah yang patuh dan berpegang teguh pada peraturan dan nilai-nilai yang berlaku.

Program pendekatan pemulihan sosial yang mempunyai nilai utama yaitu penghormatan, pertimbangan dan partisipasi. Prinsip yang digunakan adalah:

- a. Mengharapkan yang terbaik dari orang lain
- b. Bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan menghargai perasaan orang lain
- c. Bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan
- d. Peduli kepada orang lain.

2.3.8 Pengukuran perilaku *bullying*

Pengukuran Perilaku *bullying* pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang di buat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan indikator-indikator perilaku *bullying* yang berasal dari buku *Let's end bullying* yang ditulis dari Andri Priyatna (2010) yang meliputi *bullying* verbal, fisik, dan mental/psikis.

Pernyataan perilaku *bullying* ini terdiri dari 15 item indikator yang tercantum yaitu:

1. *Bullying* verbal (menyakiti seseorang dengan ucapan yang berupa kata-kata kasar atau kotor yang bertujuan mencela).
 - a. dipanggil nama dengan nama yang bukan semestinya,

- b. teman menyebarkan berita yang tidak benar tentang seseorang,
 - c. dikatai atau dihina bentuk fisik seperti kurus, gendut, hitam dan jelek.
 - d. teman berbicara kotor atau kasar kepada teman yang bertujuan untuk merendahkan.
 - e. diancam jika tidak menuruti perintah teman.
2. *Bullying fisik* (menyakiti seseorang yang dituju berupa kontak fisik yang menyebabkan sakit atau luka di badan *bullying* ini bertujuan untuk menjatuhkan harga diri yang disakiti).
- a. dijundu atau memukul kepala dengan sengaja,
 - b. dipukul anggota badan dengan sengaja oleh teman,
 - c. teman menabrakkan bahu pada saat berpapasan lewat dengan sengaja,
 - d. dilempar barang yang sampai mengenai anggota tubuh,
 - e. teman menarik baju pada saat meminta barang atau uang secara paksa.
- 1) *Bullying mental/psikologis* (menyakiti seseorang yang berupa pengucilan yang bertujuan untuk merusak reputasi sosial atau menyebabkan penghinaan seseorang).
- a. dipandang dengan sinis pada saat berpapasan,
 - b. dikucilkan teman di kelas atau sekolah,
 - c. didiamkan teman sekelas atau sekolah,
 - d. teman membuat lelucon buruk (teman menempelkan kertas dengan menulis kata yang bersifat mencela di punggung teman yang lain).
 - e. di pelototi teman di sekolah

Skala yang dipakai adalah skala linkert. Skala linkert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang

tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya di sebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Setiap pernyataan memiliki lima pilihan skor yaitu: 1= tidak pernah, 2= jarang (hampir tidak pernah mengalami *bullying* (1-2 kali), 3= kadang-kadang (sekali-kali mengalami perilaku *bullying* tapi ada kalanya tidak) , 4=sering (terus menerus mengalami perilaku *bullying* tapi pernah tidak), 5= selalu (terus menerus mengalami perilaku *bullying* setiap waktu). Untuk menghitung interpretasi skor pertama-tama yaitu menghitung μ (Mean empirik) dengan cara sebagai berikut:

Mean empirik

$$\mu = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

μ : Rata-rata empirik

$\sum x$: Jumlah seluruh skor responden

n : Jumlah responden (Swarjana, I, 2016).

Setelah mendapatkan hasil mean empirik selanjutnya adalah menghitung standar deviasi (simpang baku) data sampel.

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum(x - \mu)^2}{N}}$$

Keterangan :

$\sum(x - \mu)^2$: Jumlah skor tiap subjek di kurangi mean dan dikuadratkan

N : Jumlah responden (Swarjana, I, 2016).

Setelah hasil mean dan standar deviasi didapatkan maka selanjutnya dimasukkan ke dalam rumus penkategorian di bawah ini.

Tabel 2.1 Kriteria skor perilaku *bullying*

Perhitungan Skor	Keterangan
$X < (\mu - 1xSD)$	Rendah
$(\mu - 1xSD) \leq X < (\mu + 1xSD)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1x SD)$	Tinggi

(Sumber : Azwar, 2012)

Keterangan :

- 1) X : jumlah skor total yang didapat oleh responden
- 2) SD (standar deviasi): luas jarak rentang
- 3) μ (mean teoritik) : rata-rata yang di peroleh responden
- 4) $X < (\mu - 1xSD)$: dikatakan kategori rendah jika skor total responden kurang dari skor kategori
- 5) $(\mu - 1xSD) \leq X < (\mu + 1xSD)$: dikatakan kategori sedang jika skor total responden berada diantara rentang skor kategori
- 6) $X \geq (\mu + 1x SD)$: dikatakan tinggi jika skor responden lebih dari skor kategori.

2.4 Konsep Dasar Kecemasan

2.4.1 Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk

menghadapi ancaman (SDKI, 2016). Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, ragu-ragu. Kecemasan ini awalnya fikiran akan kekhawatiran yang akan mungkin terjadi. Kecemasan ini ditandai dengan keluhan fisik seperti jantung berdegup cepat, tubuh terasa lemas, keringat berlebihan (Az-Zahrani, 2013). Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai –nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tentram yang sering disertai dengan keluhan fisik (Azizah, L.M, Zainuri, I, & Akbar, A., 2016)

Dari berbagai pengertian kecemasana yang telah dipaparkan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, seperti rasa yang tidak pasti, ragu-ragu, khawatir pada situasi tertentu yang dirasa tidak aman yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.4.2 Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Freud dalam (Annisa, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu:

1. Kecemasan Realistik

Merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

2. Kecemasan moral

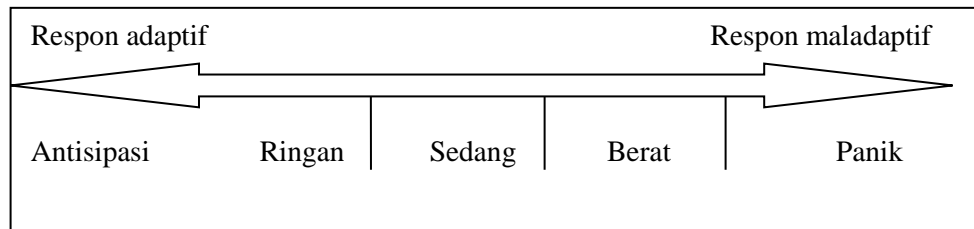
Kecemasan ini berakar dari konflik antar ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, dimasa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat di hukum kembali.

3. Kecemasan neurosis

Rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id. Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan dalam insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan

2.4.3 Rentang Kecemasan

Gambar 2.1 Rentang Respons Kecemasan



Sumber: Mubarak, W., Indrawati, L., dan Susanto (2015)

2.4.4 Tingkat Kecemasan

Menurut (Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, 2015) menyatakan adapun tingkat kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada tingkat ini menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Adanya kewaspadaan menjadikan seseorang lebih berhati-hati dalam melakukan tindakan. misalnya kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas.
2. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.
3. Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Individu cenderung untuk memusatkan atau berfokus pada sesuatu yang terperinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut

memerlukan banyak pengarahan untuk dapat berfokus pada suatu area lain.

4. Tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian dan terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, jika berlangsung terus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan bahkan kematian.

2.4.5 Proses Terjadinya Kecemasan

Blackburn dan Davidson dalam Safaria (2015) mengemukakan proses terjadinya kecemasan melalui model kognitif kecemasan. Secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan, yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi kondisi tersebut). Pengetahuan tersebut tentunya akan memengaruhi individu untuk membuat penilaian (kognitif) sehingga respon yang akan

ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dan dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

2.4.6 Respon kecemasan

Kecemasan dapat diekspresikan langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku secara tidak langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping dalam upaya mempertahankan diri dari kecemasan. Respons fisiologi, perilaku, kognitif dan afektif terhadap kecemasan dijelaskan pada tabel 2.2 dan 2.3

Tabel 2.2 Respon Fisiologis

Sistem Tubuh	Respon
Kardiovaskuler	Palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, denyut nadi menurun, pingsan
Pernafasan	Napas cepat, sesak napas, pembengkakan pada tenggorokan sensasi tercekik, nafas dangkal, tekanan pada dada
Neuromuskular	Reflek meningkat, reaksi terkejut, mata berkedip-kedip, insomnia, gelisah, wajah tegang, kelemahan umum, gerakan yang janggal, tremor
Gastrointestinal	Kehilangan nafsu makan, rasa tidak nyaman pada abdomen, menolak makan, nyeri abdomen, mual, nyeri ulu hati, diare
Saluran perkemihan	Sering berkemih, tidak dapat menahan kencing
Kulit	Wajah kemerahan, telapak tangan berkeringat, berkeringat sluruh badan, gatal, rasa panas dan dingin, wajah pucat

Sumber: Mubarak, W.,Indrawati,. L., dan Susanto (2015).

Tabel 2.3 Respon perilaku, kognitif, dan afektif

Sistem	Respons

Perilaku	Gelisah, ketegangan fisik, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, inhibisi, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan obyektivitas, takut kehilangan kendali
Kognitif	Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa salah dalam memberikan penilaian preokupasi, hambatan berfikir, lapang persepsi menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan obyektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian
Afektif	Mimpi buruk, mudah terganggu, tidak sabar, tegang gugup, ketakutan, waspada, rasa bersalah, mati rasa, malu, kecemasan, kekhawatiran.

Sumber: Mubarak, W.,Indrawati,. L., dan Susanto (2015).

2.4.7 Faktor Kecemasan

Menurut Mubarak, W.,Indrawati,. L., dan Susanto (2015), tidak semua kecemasan dapat dikatakan bersifat patologis ada juga kecemasan yang bersifat normal. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dari berbagai sumber, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal, antara lain:

a. Usia

Permintaan bantuan dari sekeliling menurun dengan bertambahnya usia, pertolongan diminta bila ada kebutuhan akan kenyamanan, reassurance, dan nasehat-nasehat. Mula-mula yang dicari

adalah keluarga dan teman-teman dan bila dibutuhkan lebih lanjut biasanya individu akan berpaling kepada organisasi sosial.

b. Jenis Kelamin

Gangguan cemas lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Karena adanya alasan bahwa perempuan lebih peka terhadap emosinya yang pada akhirnya peka pula terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detail sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail. Laki-laki cepat bergaul untuk mendapatkan informasi dan tidak mudah tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah, sehingga mereka banyak solusi untuk mengurangi kecemasan dan dapat mengelola kecemasan yang dihadapinya.

c. Pengalaman

Individu yang mempunyai modal kemampuan pengalaman menghadapi kecemasan dan punya cara menghadapinya akan cenderung lebih menganggap kecemasan yang berapapun sebagai masalah yang bisa diselesaikan. Tiap pengalaman merupakan sesuatu yang berharga dan belajar dari pengalaman dapat meningkatkan keterampilan menghadapi kecemasan.

d. Aset fisik

Orang dengan asset fisik yang besar, kuat, dan garang akan menggunakan asset ini untuk menghalau kecemasan yang datang mengganggu.

2. Faktor eksternal, antara lain:

a. Pendidikan

Peningkatan pendidikan dapat pula mengurangi rasa tidak mampu untuk menghadapi stress. Semakin tinggi pendidikan seseorang akan mudah dan semakin mampu menghadapi stress yang ada.

b. Finansial/Material

Aset berupa harta yang melimpah tidak akan menyebabkan individu tersebut mengalami kecemasan berupa kekacauan finansial, bila hal ini terjadi dibandingkan orang lain yang asset finansialnya terbatas.

c. Keluarga

Lingkungan kecil dimulai dari lingkungan keluarga, peran pasangan dalam hal ini sangat berarti dalam member dukungan. Istri dan anak yang penuh pengertian serta dapat mengimbangi kesulitan yang dihadapi suami akan dapat memberikan solusi kepada kondisi kecemasan suaminya.

d. Obat

Dalam bidang psikiatri dikenal obat-obatan yang tergolong dalam kelompok antiansietas. Obat-obat ini mempunyai khasiat mengatasi ansietas sehingga penderitanya cukup tenang.

e. Dukungan sosial budaya

Dukungan sosial dan sumber-sumber masyarakat serta lingkungan sekitar individu akan sangat membantu seseorang dalam menghadapi stressor, pemecahan masalah bersama-sama dan tukar pendapat dengan orang di sekitarnya akan membuat situasi individu lebih siap menghadapi kecemasan yang akan datang.

2.4.8 Penyebab Kecemasan

Adapun penyebab terjadinya kecemasan (Stuart, G., Keliat, B. A & Pasaribu, 2016) adalah sebagai berikut:

1. Faktor Predisposisi
 - a. Dalam pandangan spikoanalitik, ansietas adalah konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive, sedangkan superego mencerminkan hati nurani dan dikendalikan oleh norma budaya. Ego atau aku berfungsi menengahi tuntutan dari dua elemen yang bertentangan tersebut dan fungsi ansietas adalah mengingatkan ego bahwa ada bahaya.
 - b. Menurut pandangan interpersonal, ansietas timbul dari perasaan takut terhadap ketidak setujuan dan penolakan interpersonal.

Ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan, yang menimbulkan kerentanan tertentu.

- c. Menurut pandangan perilaku, ansietas merupakan produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Kajian keluarga menunjukkan bahwa gangguan ansietas biasanya terjadi dalam keluarga. Gangguan ansietas juga tumpang tindih antara gangguan ansietas dengan depresi.
- e. Kajian biologis menunjukkan bahwa otak mengandung reseptor khusus untuk benzodiazepine, obat-obatan yang meningkatkan neuroregulat inhibisi asam gama-amino butirat (GABA) yang berperan penting dalam mekanisme biologis yang berhubungan dengan ansietas.

2. Stressor pencetus.

Stressor pencetus kecemasan dikelompokkan menjadi dua bagian:

1. Ancaman terhadap integritas fisik. Ketegangan yang mengancam integritas fisik yang meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan atau melakukan aktifitas hidup sehari-hari. Ancaman berasal dari:
 - a. Sumber internal, meliputi kegagalan sistem tubuh seperti jantung atau pengaturan suhu tubuh, perubahan biologis normal.
 - b. Sumber eksternal, meliputi paparan terhadap infeksi virus dan bakteri, polusi lingkungan, dan bahaya keamanan; minimnya

perumahan yang layak, makanan, atau pakaian; serta cedera traumatik.

2. Ancaman terhadap harga diri dapat membahayakan identitas harga diri dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.
 - a. Sumber internal, meliputi masalah interpersonal di rumah atau di tempat kerja atau ketika mendapatkan peran baru seperti menjadi orang tua. Selain itu banyak ancaman terhadap integritas fisik juga mempengaruhi harga diri, karena hubungan pikiran dan tubuh merupakan hubungan timpang tindih.
 - b. Sumber eksternal, meliputi hilangnya nilai seseorang karena kematian, perceraian atau relokasi; perubahan status pekerjaan; dilema etika, tekanan kelompok sosial atau budaya dan stres kerja.

Menurut Safaria (2015), faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

1. Lingkungan

Lingkungan sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

2. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu dalam menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan

personal ini, terutama jika dirinya marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

3. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menyebabkan kecemasan.

2.4.9 Mekanisme Koping

2.4.9.1 Sumber koping.

Individu dapat mengatasi stress dan ansietas dengan menggerakkan sumber koping dilingkungan. Sumber koping tersebut berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian, dukungan sosial dan keyakinan budaya dapat membantu individu mengintegrasikan pengalaman yang menimbulkan stress dan mengadopsi strategi koping yang berhasil (Stuart, G., Keliat, B. A & Pasaribu, 2016).

2.4.9.2 Mekanisme Koping.

Ketika mengalami ansietas individu menggunakan berbagai mekanisme koping untuk mencoba mengatasinya, ketidakmampuan mengatasi ansietas secara konstruktif merupakan penyebab utama terjadinya perilaku patologis. Pola yang biasa digunakan individu untuk mengatasi ansietas ringan cenderung tetap dominan ketika ansietas menjadi lebih intens. Ansietas ringan sering ditanggulangi tanpa pemikiran

yang sadar. Ansietas sedang dan berat menimbulkan dua jenis mekanisme koping (Stuart, G., Keliat, B. A & Pasaribu, 2016):

- a. Reaksi yang berorientasi pada tugas yaitu upaya yang disadari dan berorientasi pada tindakan untuk memenuhi secara realistic tuntutan situasi stress, misalnya perilaku menyerang digunakan untuk mengubah atau mengatasi hambatan pemenuhan kebutuhan, perilaku menarik diri digunakan baik secara fisik maupun psikologi untuk memindahkan seseorang dari sumber stress, perilaku kompromi digunakan untuk mengubah cara seseorang mengoperasikan, mengganti tujuan, atau mengorbankan aspek kebutuhan personal seseorang.
- b. Mekanisme pertahanan ego membantu mengatasi ansietas ringan dan sedang, tetapi berlangsung secara tidak sadar serta melibatkan penipuan diri dan distorsi realitas, dan bersifat maladaptif. Mekanisme pertahanan ego yang digunakan adalah:
 1. Kompensasi
Proses dimana seseorang memperbaiki penurunan citra diri dengan secara tegas menonjolkan kelebihan yang dimilikinya.
 2. Penyangkalan
Klien menyatakan ketidaksetujuan terhadap realitas dengan mengingkari realitas tersebut.
 3. Pemindahan
Pengalihan emosi yang semula ditujukan pada seseorang/benda tertentu yang netral atau kurang mengancam terhadap dirinya.

4. Disosiasi

Pemisahan dari setiap proses mental atau perilaku dari kesadaran atau identitasnya.

5. Identifikasi

Proses dimana seseorang mencoba menjadi orang yang ia kagumi dengan menirukan pikiran, perilaku dan selera orang tersebut.

6. Intelektualisasi

Klien menggunakan logika dan alasan yang berlebihan untuk menghindari pengalaman yang mengganggu perasaannya.

7. Introjeksi

Klien mengikuti norma-norma dari luar sehingga ego tidak terganggu dan ancaman dari luar (pembentukan superego).

8. Fiksasi

Klien berhenti pada tingkat perkembangan salah satu aspek tertentu (emosi atau tingkah laku atau pikiran), sehingga perkembangan selanjutnya terhalang.

9. Proyeksi

Pengalihan buah pikiran atau impuls pada diri sendiri kepada orang lain, terutama keinginan.

10. Rasionalisasi

Klien memberi keterangan bahwa sikap atau tingkah lakunya berdasarkan pada alasan yang seolah-olah rasional, sehingga tidak menjatuhkan harga diri.

11. Represi

Klien secara tidak sadar mengesampingkan pikiran, impuls, atau ingatan yang menyakitkan atau bertentangan. Hal ini pertahanan ego yang primer dan cenderung diperkuat oleh mekanisme ego yang lain.

12. Acting Out

Klien langsung mencetuskan perasaan bila keinginannya terhalang.

Bandura (Blackburn & Davidson, 1994) dalam (Safaria, 2015) menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan antara lain sebagai berikut:

1. *Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuan sendiri dalam menghadapi sesuatu.
2. *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Ramalah (2003) dalam (Safaria, 2015) ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu sebagai berikut:

1. Pengendalian diri, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
2. Dukungan, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.
3. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.

4. Tidur, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
5. Mendengarkan musik, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.

2.4.10 Pengukuran Tingkat Kecemasan

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan penelitian ini adalah kuesioner DASS42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang terdiri dari 42 pernyataan. DASS42 adalah seperangkat skala subyektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dan depresi, kecemasan, dan stres. DASS42 dapat digunakan dengan baik itu oleh kelompok maupun individu untuk tujuan penelitian Lovibond & Lovibond (1999) dalam Lam, R. W., Michalak, E., Swinson (2011) Skala peringkat dalam kuisisioner DASS42 ini sebagai berikut menurut Lovibond & Lovibond (1999) dalam Lam, R. W., Michalak, E., Swinson (2011):

- 0 : tidak sesuai/tidak berlaku dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : terjadi pada saya untuk beberapa tingkat, atau kadang-kadang.
- 2 : terjadi pada saya dengan tingkat yang cukup, atau beberapa kali, atau sering
- 3 : sangat sesuai dengan saya/ sering terjadi pada saya/ sebagian besar waktu, atau sering sekali.

Item untuk skala depresi meliputi: 3,5, 10,13,16,17,21,24,26,31,34,37,38,42. Item stres meliputi:

1,6,8,11,12,14,18,22,27,29,32,33,35,39. Sedangkan untuk skala kecemasan meliputi: 2,4,7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40,41.

Dalam penelitian ini hanya diambil beberapa item pertanyaan yang berhubungan dengan kecemasan. Sehingga item untuk skala kecemasan, meliputi: 2,4,7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40,41.

Indikator kecemasan meliputi:

1. Saya merasa bibir saya kering.
2. Saya mengalami kesulitan bernafas (bernafas sangat cepat, sesak nafas tanpa adanya aktifitas fisik).
3. Saya merasa goyah (misal kaki terasa mau copot).
4. Saya mendapati diri saya dalam situasi yang membuat saya sangat cemas dan saya lega ketika mereka berakhir.
5. Saya memiliki perasaan pingsan.
6. Saya berkeringat berlebihan (tangan berkeringat) meskipun tidak adanya suhu tinggi atau aktifitas fisik.
7. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.
8. Saya merasa kesulitan menelan.
9. Saya menyadari kerja jantung saya meski tidak ada aktifitas fisik (rasa peningkatan denyut jantung, jantung hilang berdetak).
10. saya merasa saya hampir panik.
11. Saya takut akan terhambat oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa dilakukan.
12. Saya merasa sangat ketakutan

13. Saya khawatir tentang situasi dimana saya mungkin panik dan mempermalukan diri sendiri.
14. Saya mengalami gemetaran (di tangan).

Sebuah jumlah skor untuk masing-masing pernyataan diselesaikan oleh masing-masing responden pada setiap subskala yang akan dinilai, untuk mendapatkan hasil skor akhir, kemudian dievaluasi sesuai indeks keparahan *rating* dibawah ini. Masing-masing kelompok diberi penilaian sebagai berikut:

2.4 Tabel skor DASS42

	Depresi	Anxietas	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat Berat	28+	20+	34+

Sumber: Lam, R. W., Michalak, E., Swinson, (2011)

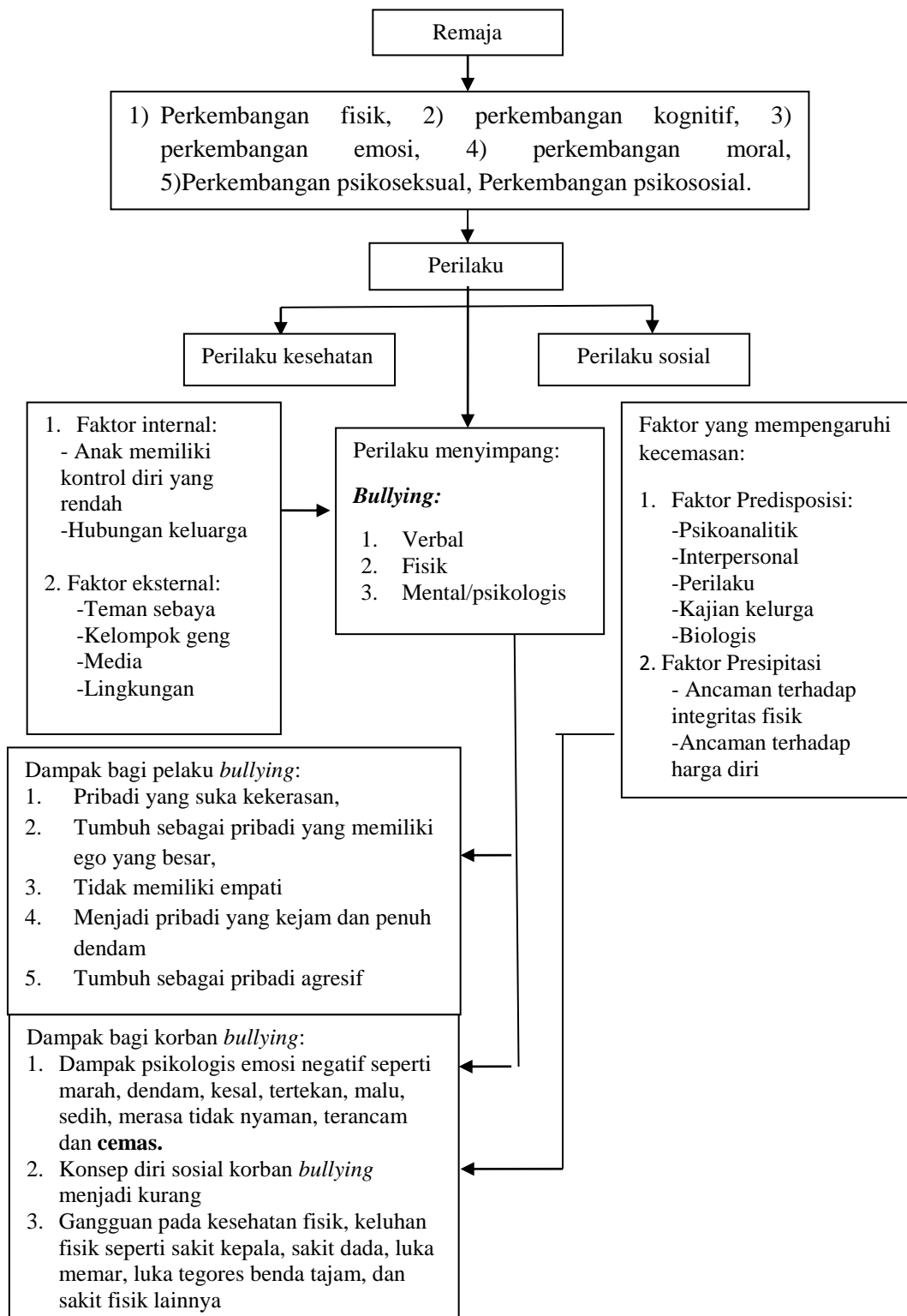
2.5 Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan Remaja

Bullying adalah suatu masalah sosial yang merupakan bagian dari perilaku kekerasan secara agresif dengan ciri-ciri menyakiti baik secara fisik, verbal, psikologis, melalui perantara maupun tanpa perantara, melanggar hak, adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban serta dilakukan secara berulang-ulang (Priyatna, 2010). Terdapat tiga macam jenis perilaku *bullying* yaitu *bullying* verbal, fisik, dan mental/psikologis (Priyatna, 2010). Korban yang menjadi sasaran penganiayaan dan penindasan. Ciri-ciri orang yang dijadikan korban *bullying* adalah berfisik kecil, lemah, berpenampilan lain dari teman yang lain, sulit bergaul, siswa yang rendah kepercayaan dirinya, anak yang canggung, anak yang memiliki aksen berbeda, anak yang dianggap

menyebabkan dan menentang *bully*, cantik/tidak cantik, ganteng/tidak ganteng, anak orang kaya/anak orang tak punya, kurang pandai (Sejiwa, 2008). Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan adalah perasaan tertekan dan tidak tenang, ragu-ragu. Kecemasan ini awalnya fikiran akan kekhawatiran yang akan mungkin terjadi. Kecemasan ini ditandai dengan keluhan fisik seperti jantung berdegup cepat, tubuh terasa lemas, keringat berlebihan (Az-Zahrani, 2013). Ada stressor pencetus kecemasan yang dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu ancaman integritas fisik merupakan ketegangan yang mengancam integritas fisik yang meliputi: disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan atau melakukan aktifitas hidup sehari-hari dan ancaman terhadap sistem diri dapat membahayakan identitas, harga diri dan fungsi sosial yang terintegritasi pada individu (Stuart, G., Keliat, B. A & Pasaribu, 2016). Dampak bagi korban *bullying* yaitu gangguan psikologis seperti dapat menyebabkan kecemasan, menurut (Sejiwa, 2008) *bullying* memberikan rasa tidak aman dan nyaman, membuat para korban merasa takut dan terintimidasi, rendah diri, sulit berkonsentrasi dalam belajar, enggan bergaul, enggan pergi ke sekolah, sulit berfikir jernih sehingga prestasi akademisnya dapat terancam merosot, kehilangan rasa percaya kepada lingkungannya yang

banyak menyakiti dirinya. Dampak psikologis yang dialami korban *bullying* yaitu menurunnya kesejahteraan psikologis seperti penyesuaian sosial yang buruk, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman, mengalami emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, malu, sedih, merasa tidak nyaman, terancam dan cemas (Wiyani, 2012). Rasa cemas seperti selalu khawatir pada masalah keselamatan diri, menjadi pemurung, tampak rendah diri, menjadi pemalu, dan menarik diri dari pergaulan (Priyatna, 2010). Konsep diri sosial korban *bullying* menjadi kurang karena korban merasa tidak diterima oleh teman-temannya, malu, merasa rendah diri dan tidak berharga, sulit berkonsentrasi, ingin keluar sekolah dan membenci lingkungan sosialnya dan adanya gangguan pada kesehatan fisik. Pada korban *bullying* juga kemungkinan mendapatkan keluhan fisik yang diakibatkan dari *bullying* fisik yang diterima seperti sakit kepala, sakit dada, luka memar, luka tegores benda tajam, dan sakit fisik lainnya. Pada beberapa kasus dampak fisik akibat *bullying* mengakibatkan kematian(Wiyani, 2012).

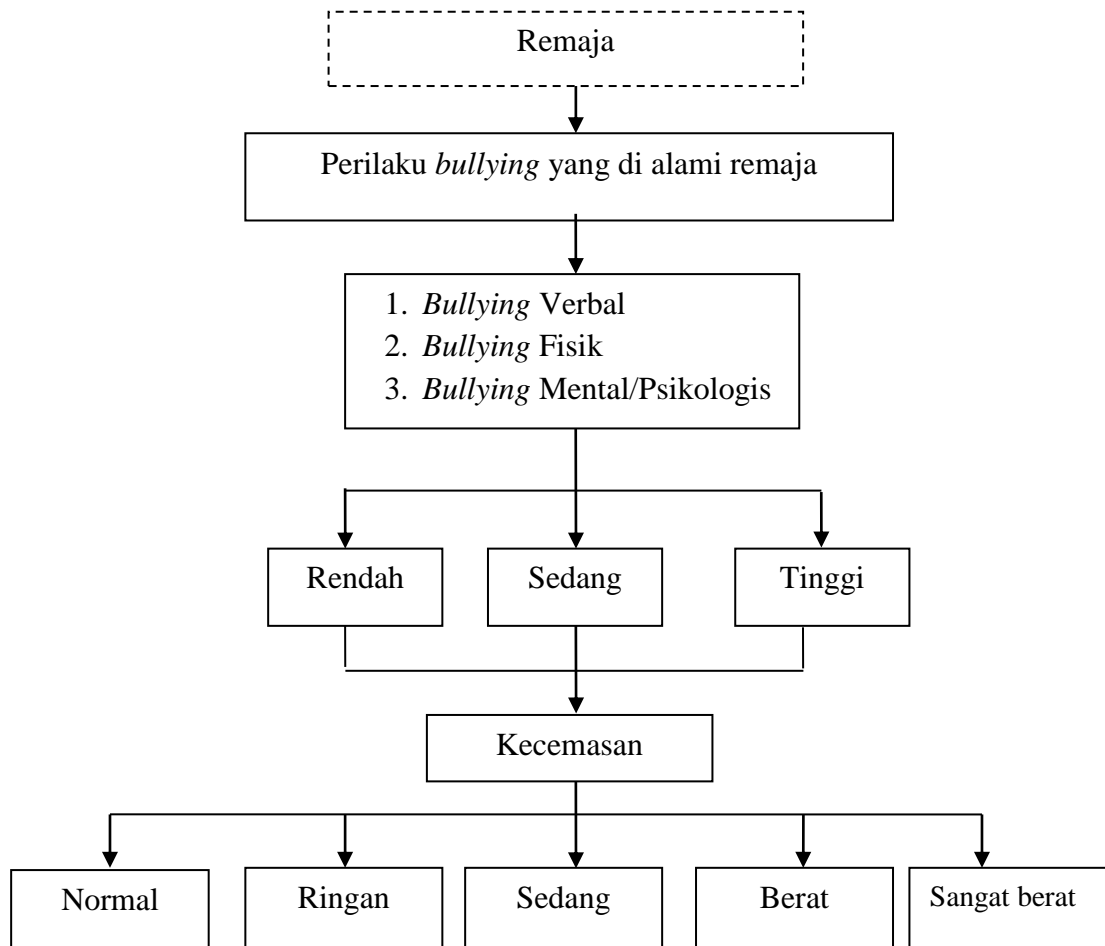
2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.2: Kerangka Teori Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan Remaja.

2.7 Kerangka konsep

Adapun kerangka konsep berdasarkan landasan teori yang diuraikan pada tinjauan pustaka diatas, adalah sebagai berikut:



Keterangan : = Variabel yang diteliti

= Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.3 Kerangka Konsep Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan Remaja

2.8 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dari hasil penelitian tersebut. Setelah melalui pembuktian dari hasil penelitian maka hipotesis ini dapat benar atau salah, dapat diterima atau ditolak. Bila diterima atau terbukti maka hipotesis tersebut menjadi tesis (Notoatmodjo, 2018).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Ada hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMPN 1 Buduran Sidoarjo.