# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Bullying

### 1. Definisi Bullying

Di dalam KBBI, Bullying berasal dari kata *Bully* yang memiliki arti perundungan. Sedangkan menurut *Schott* (2014) i adalah suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh individu ataupun sekelompok orang baik secara verbal maupun non verbal. Schott juga menambahkan bahwasanya perilaku *bullying* ini adalah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang serta memiliki perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban.

*Bullying* yang dialami oleh siswa biasanya tidak diadukan karena adanya rasa takut pelaku akan balas dendam, merasa malu karena tidak dapat mempertahankan diri sendiri, takut mereka tidak akan dipercayai, tidak mau meresahkan orang tua, tidak punya kepercayaan bahwa pengaduan itu akan membawa perubahan, adanya pikiran bahwa saran dari orangtua atau guru akan membuat masalah menjadi lebih buruk, rasa takut guru akan memberitahukan korban pada pelaku, takut disebut pegadu.

*Bullying* merupakan salah satu masalah sosial berupa perilaku negatif yang dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud mengganggu dan menyebabkan seseorang tidak senang, tidak nyaman dan merasa tersakiti. Bentuk gangguan dapat berupa gangguan fisik maupun psikologis (Arif and Novrianda, 2019). *Bullying* mengandung elemen seperti kekuatan yang tidak sama, adanya tujuan untuk menyakiti dan adanya ancaman kepada korban *bullying*. Hal ini menyebabkan korban *bullying* sering berada dalam keadaan tidak bisa melawan karena kekuatan yang menyerang lebih kuat dari kekuatannya. Apabila terjadi secara terus menerus, korban *bullying* selain mengalami gangguan fisik akibat tindakan kekerasan fisik, juga akan mengalami gangguan mental seperti depresi (Hasanet al., 2013) Pesatnya perundungan siber di Indonesia berbanding lurus dengan kemudahan dan banyaknya pengguna internet. Kondisi ini yang mendorong terjadinya berkembangnya bentuk

aksi perundungan yang dilakukan oleh kalangan siswa menjadi *cyberbullying.*

Fenomena perundungan terjadi pergeseran dalam proses interaksinya dari traditional bullying menjadi cyber bullying. Perundungan tradisional dilakukan secara langsung, tatap muka, dan tanpa adanya perantara. Sedangkan cyber bullying atau perundungan siber menggunakan perantara internet untuk melancarkan intimidasi, ancaman, atau lainya. Pergeseran ini terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan modernisasi sehingga mulai bermunculan media sosial, seperti whatsapp, facebook, twitter, dan Instagram (Kusumasari Kartika, 2019).

**2. Kategori Bullying**

Bullying atau perundungan adalah fenomena umum di kalangan anak muda dan dapat berdampak serius pada kesehatan mental korbannya (Wardani et al., 2020). Pengalaman psikologis remaja korban *bullying* sangat kompleks dan penting untuk dipahami lebih detail. Perundungan dapat terjadi dalam berbagai macam bentuk di sekolah dan lingkungan sosial, termasuk intimidasi verbal, intimidasi fisik, dan *cyber bullying* (Alvinasyrah, 2021)

Menurut Monks dan Smith (Menesini & Salmivalli, 2017) mengemukakan empat aspek bullying antara lain yaitu : (1) Bentuk fisik; yaitu menendang, memukul, dan menganiaya orang yang dirasa mudah di kalahkan dan lemah secara fisik. (2) Bentuk verbal; yaitu menghina, menggosip, dan memberi nama ejekan pada korbannya. (3) Agresi relasional/sosial; misalnya pengucilan sosial, penyebaran rumor. Perilaku bullying dapat mengakibatkan dampak serius, sehingga tidak dapatdianggap sebagai perilaku yang biasa saja. Dampak perilaku bullying menyebabkan gangguan mental terhadap korban. Korban bullying memiliki harga diri yang rendah, dan melihat diri mereka dalam hal negatif menjadi beberapa masalah, lebih cemas, populer, dan kurang bahagia dibandingkan anak-anak yang tidak pernah diganggu.

Kategori perilaku bullying sesuai dengan kelompoknya terdiri dari lima kategori :

a. Perilaku intimidasi fisik kontak secara langsung:perilaku ini termasuk seperti menjambak, menggigit, memukul, menedang,mencubit, mengunci seseorang dalam ruangan, mencakar, memeras atau merebut barang orang lain dan merusak barang orang lain
b. Perilaku intimidasi fisik kontak secara langsung:perilaku ini termasuk seperti menjambak, menggigit, memukul, menedang,mencubit, mengunci seseorang dalam ruangan, mencakar, memeras atau merebut barang orang lain dan merusak barang orang lain.
c. Perilaku intimidasi verbal kontak secara langsung: perilaku ini diantaranya adalah sarkasme, mengejek atau mencela, mencaci dan memaki, mempermalukan, mengancam, mengganggu, merendahkan, memanggil dengan sebutan (*name calling*) yang tidak disukai , mengintimidasi, dan menyebarkan berita bohong.
d. Perilaku intimidasi non-verbal secara langsung: seperti memberikan pandangan mata dengan sinis, memberikan ekspresi wajah merendahkan dan menjulurkan lidah, mencemooh, mengejek, atau mengancam; semua intimiasi non verbal ini biasanya diikuti dengan tindakan bullying yang dilakukan secara lisan (verbal) dan tindakan fisik.
e. Intimidasi non-verbal tidak langsung: perilaku ini contohnya adalah melakukan manipulasi, menuduh seseorang melakukan tindakan yang tidak dilakukan, mendiamkan seseorang, sengaja mengabaikan dan mengucilkan seseorang, meneror dengan mengirim surat kaleng.
f. *Sexual Harrasment* / Pelecehan seksual: perilaku ini seperti melakukan cat calling (siulan, panggilan dengan maksud menggoda) kepada lawan jenis. Perilaku ini terkadang dikategorikan sebagai perilaku agresi fisik atau verbal. Selain dari beberapa kategori tersebut, terdapat aspek lain yang termasuk pada kategori bullying, seperti misal panggilan tertentu yang tidak menyenangkan yang pelaku berikan kepada target bullyig, menggoda dengan menggunakan kalimat rayuan yang dimaksudkan untuk mengganggu korban (lebih

sering terjadi pada perempuan), selain itu bullying juga bisa berupa tindakan mendorong tubuh, menyerang dan melakukan pemukulan kepada korban dengan niatan ingin melukai, perampasan harta dan benda korban dengan pemaksaan dan seringnya diikuti dengan tindakan fisik yang mengganggu, mengirimkan surat kaleng yang berisi pesan mengancam kepada target bullying.

**3. Faktor Resiko Terjadinya Bullying pada Remaja**

Faktor yang menjadi penyebab *bullying* yaitu faktor harga diri, keluarga, iklim sekolah, media massa, dan teman sebaya. Sedangkan Penelitian yang dilakukan oleh (Supini et al., 2024) menemukan bahwa faktor teman sebaya berpengaruh besar terhadap perilaku bullying remaja karena seorang remaja yang dapat bersosialisasi dengan baik dalamkelompoknya dapat memicu remaja berperilaku bullying sebagai bentukpenguatan statusnya dalam kelompok. Perilaku bullying dapat berdampak pada aspek kehidupan baik fisik, psikis maupun sosial.

Faktor yang dapat berpengaruh pada terjadinya bullying antara perbedaan yang dimiliki oleh remaja seperti perbedaan kelompok, tingkat ekonomi, ras, tradisi, usia (perbedaan kelas/senioritas), kondisi keluarga dan karakter. Perbedaan ini nantinya dapat menyebabkan tindakan bullying seperti kekerasan fisik, kekerasan verbal, kekerasan non verbal bahkan pelecehan seksual. Dampak yang dialami korban bullying dapat terjadi pada semua aspek kehidupan, baik fisik, sosial dan psikologis.

Dampak fisik terjadi apabila bullying yang dilakukan adalah kekerasan fisik dapat berupa luka, memar, infeksi yang bisa terjadi di seluruh tubuh. Dampak sosial tampak dari kemampuan untuk penyesuaian sosial yang buruk, seperti menjadi takut untuk sekolah dan atau takut bergaul dengan yang lain. Sedangkan dampak psikologis yang sering terjadi antara lain gangguan mental seperti perasaan tidak berguna, perasaan tidak percaya diri, perasaan tidak aman, perasaan tertekan sehingga dapat memicu depresi bahkan rasa ingin bunuh diri (Yamin et al., 2018). Ada 2 faktor yang melatar

belakangi terjadinya perilaku bullying ini, antara lain:

a. Faktor Internal Terjadinya perilaku bullying biasanya disebabkan oleh faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalamdiri seseorang seperti jenis kelamin, kepribadian seseorang, implusif dan adanya sifat pengganggu. Sifat pengganggu ini biasanya muncul jika terjadi keadaan kurang baik di lingkungan. Sekolah merupakan tempat anak mengembangkan kemampuan kognitif, psikomotor, moral serta emosional. Sekolah juga tempat anak bersosialisasi dengan lingkungan maupun teman sebayanya. Setiap orang memiliki kepribadian yang berbeda, orang yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih berpotensi sebagai pelaku bullying dibandingkan dengan orang yang memiliki kepribadian introvert. Para pelaku bullying biasanya hanya melakukan suatu hal sesuai dengan apa yang ia inginkan tanpa memikirkan dampak dari apa yang mereka lakukan.
b. Faktor Eksternal, Selain faktor internal ada juga faktor lain yang bisa menyebabkanperilaku bullying, yaitu faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti, faktor lingkungan sekolah, dan juga faktor lingkungan masyarakat. Kondisi lingkungan sosial yang buruk seperti kemiskinan, rendahnya tingkat ekonomi seseorang bisa memicu terjadinya perilaku *bullying* Kondisi lingkungan seperti inilah yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bertindak. Selain lingkungan sosial, ada faktor lain yang menyebabkan perilaku *bullying* ini terjadi yaitu media sosial. Seiring perkembangan zaman teknologi juga semakin canggih untuk mendapatkan informasi jauh lebih mudah dan cepat. Di media sosial sekarang banyak beredar tayangan yang tidak sesuai dengan perkembangan anak.

**4. Dukungan sosial**

Dukungan sosial adalah hal yang diberikan oleh orang sekitar pada remaja hal ini dapat menjadi motivasi dan dukungan pada remaja tersebut dukungan sosial yang di maksudkan baik dukungan dari keluarga, teman terdekat, guru atau orang sekitar. Dukungan Sosial

didefinisikan sebagai dukungan dengan cara terlibat untuk melakukan komunikasi kepada korban untuk medukung dalam bentuk menghargai, mencintai, menghormati, dan merangkul korban. (Sulfemi & Yasita, 2020).

Remaja mendapat informasi dan nilai-nilai melalui lingkungan sekolah dan melalui kontak dengan teman-teman sebaya dari keluargaserta lingkungan yang berlainan (Monks, dkk, 2014).Salah satu faktor eksternal yang dapat membuat remaja tidak melakukan perundungan adalah dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya. Thoits (dalam Rutter, dkk, 1993) menyebutkan dukungan sosial merupakan derajat dimana kebutuhan dasar individu akan afeksi, persetujuan, kepemilikan dan keamanan diperoleh melalui interaksi dengan orang lain. Dukungan sosial dapat berasal dari masyarakat, dinamika keluarga, pasangan dan teman sebaya (Taylor, 2009). Pada masa remaja sistem dukungan sosial yang baik dapat diperlukan untuk bertahan terhadap strees (Santrock, 2003). Individu mempunyai sumber dukungan sosial yang berbeda-beda.

O'Brien (dalam Santrock, 2003) menyebutkan bahwa sumber dukungan sosial yang utama dan menyeluruh bagi remaja adalah teman sebaya. Santrock (2003) menyebutkan bahwa dukungan teman sebayadapat positif maupun negatif. Hal ini ditunjukkan darikemampuan remaja untuk masuk kedalam suatu lingkungan sosial yang dapat dihubungkan dengan masalah dan gangguan apabila remaja tidak mampu ikut andil didalamnya.

Korban *bullying* membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sosialdan teman. Menurut Sulfemi & Yasita (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan dukungan dari dengan cara terlibat untuk melakukan komunikasi kepada korban untuk medukung dalam bentuk menghargai, mencintai, menghormati, dan merangkul korban. Ketika korban mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan keluarga, sosial dan teman, korban akan langsung merasakan bahwa masih ada yang peduli dan menyayangi korban. Sementara ibu dukungan sosial menurut Cohen dan Hoberman (1983) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya yang

disediakan oleh hubungan antarpribadi. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi suatu dorongan yang besar bagi korban perundungan hal ini yang menunjukan betapa penting nya dukungan sosial kenapa korban perundungan

## B. Remaja

Istilah kata remaja yang berarti "*Teenager*" dalam bahasa Inggirs diartikan sebagai manusia yang berusia kurang lebih 13 hingga 19 tahun. Selanjutnya kata remaja dalam bahasa Latin "*Adolescence*" memiliki makna dari tumbuh, artinya tumbuh dalam mencapai kematangan. Dalam hal tersebut, pertumbuhan pada fase remaja meliputi kondisi fisik, mental atau psikis, perilaku-perilaku yang ditunjukkan serta bentuk emosional pada diri remaja. Masa remaja adalah masa yang penuh dinamika, karena pada masa ini remaja mulai merasakan drama percintaan, solidaritas dalam persahabatan, menjelajahi sesuatu yang baru dan terasa menantang, menjelajahi dunia baru dan berbeda untuk mengetahui siapa dirinya. Karakter remaja yang cenderung labil dan sensitif mendorong remaja berperilaku sesuai kehendak hatinya tanpa berfikir akan resiko yang kemungkinan terjadi dikemudian hari bahkan akan mempengaruhi konsep diri remaja itu sendiri (Visty, 2021).

Anak-anak dan remaja adalah bagian populasi yang dapat menentukan wajah dunia di masa mendatang, sehingga penting untuk diperhatikan terkait segala aspek kehidupannya, termasuk di bidang kesehatan. Banyak jumlah remaja yang terdata mengalami gangguan mental. Meskipun demikian, belum ada akses layanan dan cara penangan yang tepat untuk remaja tersebut. Apabila tidak tertangani, masalah yang dialami remaja tersebut dapat menyebabkan dampak negatif berkepanjangan bagi mereka. Hal ini tidak hanya berdampak terhadap remaja itu sendiri tetapi juga terhadap orang lain. Oleh karenanya, penelitian terkait status kesehatan mental perlu dilakukan di berbagai daerah agar dapat terdeteksi dan diketahui jumlah riil yang terjadi di lapangan.

## C. Dampak Perilaku *Bullying*

Dampak perilaku *bullying* bagi korban dapat mempengaruhi kehidupannya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Dampak jangka pendek bisa membuat seorang anak menjadi kurang percaya diri dan harga dirinya menurun, sedangkan dampak jangka panjang jika seorang anak tidak mampu meregulasi perilaku bullying yang diterimanya dikhawatirkan akan mempengaruhi perkembangan psikologisnya. Anak-anak yang menjadi korban *bullying* memiliki perasaan bahwa dirinya tidak berharga sehingga akan selalu menyalahkan dirinya sendiri. *Bullying* dapat menyebabkan rasa trauma yang bisa menyebabkan efek negatif pada kejiwaan korban *bullying*. Bahkan, ada pula *bullying* yang berujung pada terenggutnya nyawa korban. Ada beberapa dampak negatif lain yang diungkapkan, antara lain: (1) *Bullying* menimbulkan ketakutan dan gangguan psikologis pada korban, (2) *Bullying* menimbulkan dendam dan budaya kekerasan, (3) *Bullying* membahayakan nyawa. (Pambudhi et al., 2021) Sedangkan dampak psikologis *bullying* yang di tangung oleh korban seperti memiliki hubungan dengan kesehatan mental seperti meningkatkan tingkat depresi, meningkatkan tekanan psikologis, meningkatkan kecemasan, meningkatkan permasalahan sosial seperti individu menjadi kesepian dan tidak mau melakukan sosialisasi. Dari dampak-dampak yang sudah dijelaskan tadi dapat mempengaruhi kesehatan mental remaja sekarang. Ada beberapa remaja yang bisa menerima kasus *bullying* secara bijak dan ada juga remaja yang tidak bisa menerima kasus *bullying* secara bijak. Hal itu bisa memicu rusaknya kesehatan mental pada remaja (Faizah and Amna, 2017; Dafiq et al., 2020).

Gangguan psikologis pada remaja adalah kondisi kesehatan mental yang memengaruhi cara remaja berpikir, merasa, dan berperilaku. Gangguan ini dapat mengganggu kesejahteraan emosional, fungsi sosial, dan kemampuan mereka untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belajar di sekolah atau berinteraksi dengan teman dan keluarga. Gangguan psikologis dapat berupa penurunan kerpercayaan diri dan harga diri (*selfesteem*), perasaan tidak mampu dan tak berdaya, trauma, merasa takut, tak mampu melawan, merasa sendiri, merasa tak ada yang menolong, serba salah dan takut sekolah (*school phobia*), sehingga korban mengasingkan

diri dari sekolah dan menderita kecemasan sosial (*social anxciety*), bahkan cenderung ingin bunuh diri. Masalah kesehatan mental seperti melukai diri sendiri, dan bahkan bunuh diri (Sirait, 2023).

*Bullying* dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesehatan psikologis remaja. Berdasarkan dampak perilaku *bullying* mengenai ganguan psiologis yang dapat di alami oleh remaja maka dapat di klasifikasikan menjadi ganguan psikologis secara umum dan khusus yaitu :

**a. Klasifikasi ganguan psikologis umum:**

Dari beberapa ganguan psikologis yang dapat terjadi pada remaja korban *bullying.* Berikut adalah beberapa gangguan psikologis yang sering dialami oleh korban *bullying* dan pengertian dari masing-masing gangguan psikologis tersebut :

**1) Perilaku Merusak Diri**,

Beberapa remaja mungkin melukai diri sendiri (self-harm) sebagai cara untuk mengatasi rasa sakit emosional. Tindakan seperti ini sering kali menjaditanda bahwa mereka membutuhkan bantuan segera. Perilaku melukai diri sendiri atau *self -harm* atau *self – injury* tersebut merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan untuk mengatasi tekanan emosional atau rasa sakit secara emosional dengan cara menyakiti dan merugikan diri sendiri tanpa bermaksud untuk melakukan bunuh diri (Jenny, 2016; Klonsky dkk., 2011). Definisi lain menyatakan bahwa *Non-Suicidal Self- Injury* (NSSI) didefinisikan sebagai perilaku melukai diri sendiri yang disengaja, yang dapat menyebabkan pendarahan, memar dan rasa sakit yang ditujukan untuk menyebabkan kerusakan tubuh yang ringan tanpa disertai niat untuk bunuh diri (American Psychiatric Association, 2013). Perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan ialah mengiris atau menyarat kulit menggunakan silet atau benda tajam lainnya. Perilaku ini biasa diistilahkan dengan *self–cutting.*

*Self-harm* juga terjadi dalam bentuk membakar tubuh, memukul diri, mengorek bekas luka, menjambak rambut, juga mengonsumsi zat- zat beracun (Tang, et al., 2016). Bentuk lainnya berdasarkan kuesioner self - harm inventory (SHI) hasil konsensus ahli di antaranya overdosis, membenturkan kepala dengan sengaja,

mengonsumsi alkohol berlebihan, mencakar tubuh, tidak mengobati luka, sengaja membuat kondisi penyakit medis memburuk, memilih bersetubuh dengan siapa saja, memposisikan diri pada hubungan yang ditolak, menyalahgunakan resep pengobatan, menjauhkan diri dari tuhan sebagai hukuman, terlibat hubungan yang menyiksa pasangannya secara emosional/psikis, terlibat hubungan yang menyiksa pasangan secara seksual, keluar dari pekerjaan secara sengaja, melakukan percobaan bunuh diri, dan menyiksa diri dengan pemikiran yang mengalahkan diri sendiri

**2) Kesulitan Akademik**

Gangguan emosional akibat *bullying* dapat memengaruhi konsentrasi dan motivasi untuk belajar, yang akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Pada usia remaja sering kali stress yang dialami adalah stress akademik, yang diakibatkan oleh tuntutan tugas-tugas dan keterampilan yang harus dipenuhi oleh mereka (Hasni et al., 2023). Menurut Hakim et al (2022), stressor yang menyebabkan seorang remaja mengalami stress berupa kondisi yang mereka alami selama proses belajar mengajar atau kondisi yang berhubungan dengan proses pembelajaran, seperti tekanan ketika kenaikan kelas, durasi belajar, kecemasan saat menghadapi stress, tugas-tugas yang harus diselesaikan, nilai-nilai yang jelek, keterampilan yang berhubungan dengan akademik yang harus mereka kuasai, keputusan dalam pemilihan jurusan dan karir, serta manajemen waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan lain.

**3) Isolasi Sosial**

Korban *bullying* cenderung menarik diri dari lingkungan social untuk menghindari interaksi yang mereka anggap berisiko. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan keterasingan. Sulitnya berinteraksi dengan orang lain dan memaham inilai yang berlaku di masyarakat merupakan salah satu faktor sosiologis yang berpengaruh terhadap kesepian seseorang dikarenakan membatasi hubungan pertemanan, interaksi yang sulit dengan tetangga yang dikarenakan tidak paham terhadap pola dalam keluarga, permasalahan waktu, dan adaptasi yang sulit. Setelah menikah wanita biasanya akan ikut tinggal

dengan suami atau keluarga suami. Hal yang penting di usia remaja adalah terjalinnya hubungan pertemanan yang baik dan dewasa awal memiliki tugas perkembangan untuk membina hubungan baru dengan lawan jenisnya untuk menuju ketahapan yang lebih serius (Havinghurts dalam Triwidodo, 2012)

**b. Klasifikasi Gangguan Psikologis Secara Khusus:**

**1) Depresi**

Depresi didefinisikan sebagai gangguan mental dengan tandadan gejala berupa perasaan tertekan, kehilangan ketertarikan dan kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, kecemasan, dan konsentrasi yang buruk remaja korban *bullying* sering merasa sedih berkepanjangan, kehilangan minat terhadap aktivitas yang biasanya mereka nikmati, dan merasa tidak berdaya. Depresi dapat mengarah pada perasaan rendah diri, kesedihan mendalam, dan bahkan pikiran untuk bunuh diri.

**2) Kecemasan**

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan perasaan takut dan gugup, diketahui menyebabkan hemodinamik abnormal sebagai konsekuensidari stimulasi simpatis, parasimpatis dan endokrin korban *bullying* dapat mengalami rasa cemas yang berlebihan, terutama di lingkungan sosial. Gangguan kecemasan social (*social anxiety disorder*) sering muncul, membuat remaja takut berbicara atau tampil didepan orang lain (Felixet al., 2018)

Kecemasan social diartikan sebagai istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan cemas (*Anxiety*) yang ditandai dengan ketidak nyamanan emosional, rasa takut dan khawatir dengan situasisosial tertentu. Gangguan kecemasan sosial dijelaskan bahwa perasaan tidak nyaman akan kehadiran orang lain, disertai perasaan malu yang ditandai dengan keganjalan atau kekakuan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial (Almizri & Karneli, 2021).

**3) Gangguan Stres Pasca trauma (PTSD)**

PTSD merupakan reaksi berkepanjangan dari trauma yang dialami individu. Dan dalam konteks inilah korban pembullyan dapat dikatakan mengalami trauma jika tidak lagi dapat dihentikan tindakannya. Korban kurang terpenuhi dari segi emosi sehingga mengalami gangguan secara psikologis yaitu emosi yang kadang tidak terkontrol atau tidak stabil. Korban sering marah karena merasa adanya ketimpangan sosial dalam hidupnya, sehingga muncul sifat *displacement* dalam dirinya. Reaksi dari orang yang mengalami trauma ini juga seperti diantaranya, tertutup, dendam terhadap keluarganya karena merasa ada ketimpangan sosial, tidak tercukupi kebutuhan emosi, kurang terpenuhinya kebutuhan spiritual, yang dirasakan korban cukup mengganggu. Sehingga bagi korban yang masih bertahan disarankan untuk berkonsultasi kepada pihak rehabilitasi atau psikolog supaya tidak salah langkah dalam melanjutkan hidupnya (A. I. Saputri & Arifin, 2022).

Pengalaman *bullying* yang intens dan berulang dapat menyebabkan PTSD. Gejala termasuk kilas balik (*Flashbacks*), mimpi buruk, dan rasa takut yang terus-menerus Saat ini PTSD dapat terjadi dalam setting pendidikan khususnya sekolah. Fakta yang menarik adalah rata-rata PTSD dialami oleh siswa yang sedang belajar di sekolah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan sekurang- kurangnya ada 37.381 laporan *bullying* pada anak, data tersebut terkumpul antara tahun 2011 hingga 2019. Dan yang perlu disesalkan sekitar 2.473 kasus diduga terjadi di sekolah. Laporan yang membuat miris yang diungkap oleh OECD (*Organisation of Economic Co-operation and Development)* pada tahun 2018 mengungkapkan, sebanyak 41,1% siswa di Indonesia diduga pernah mendapat *bullying*/ perundungan.

**4) Resiko Bunuh Diri**

Faktor resiko bunuh diri pada remaja King dan Merchant (dalam Dewi & Hamidah, 2013). Terdapat 3 komponen yang dimiliki oleh remaja yang melakukan bunuh diri yaitu : 1) adanya keinginan perilaku self-harm untuk dilakukan; 2) menganggap dirinya sebagai

beban bagi orang lain; 3) perasaan kesepian, tidak bisa berbaur dengan orang lain maupun kelompok. Perasaan kesepian inilah yang dapat menimbulkan terjadinya bunuh diri dan resiko depresi pada remaja. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 9 orang remaja mengatakan jarang diam dirumah karena orang tuanya sering bertekar sehingga dia melampiaskan amarahnya dengan membenturkan tangannya ketembok, namun 5 dari 9 remaja mengatakan merasa kesepian dirumah karena orang tuanya pergi merantau, selain itu mereka jarang berinteraksi dengan teman-temannya, sehingga klien merasa bosan dan kesepian. Sehingga peneliti melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Tekanan emosional yang berat dapat meningkatkan risiko pikiran atau tindakan bunuh diri, terutama jika korban merasa tidak memiliki dukungan (Istiana et al., 2023).

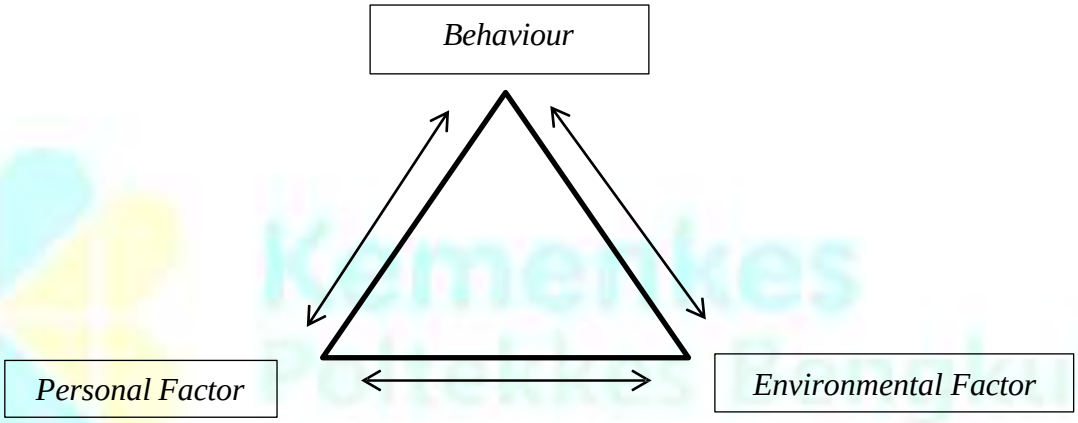
Teori Albert Bandura tentang pembelajaran sosial dikembangkan pada tahun 1960-an, bagi Bandura, pengamatan yang dilakukan oleh seseorang terhadap apa yang diamati merupakan proses belajar observasional, dalam belajar observasional seseorang dapat mengimitasi perilaku, tetapi dapat pula melakukan sesuatu yang bertolak belakang dengan yang diamati, aktivitas belajar merupakan proses pemerolehan pengetahuan melalui pemrosesan informasi secara kognitif. Oleh karena itu, Bandura percaya bahwa hal yang diamati itu mungkin tidak langsung dipraktikannya, mungkin akan dipraktikannya di kemudian hari (Bandura, 1986; (Setyawan 2016).

## D. Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*)

*Social Cognitive Theory* berlandaskan asumsi bahwa perilaku merupakan hasil dari persepsi individu terhadap realitas, yang dibandingkan dengan karakteristik lingkungan di sekitarnya. Meskipun model ini tidak mengabaikan pengaruh faktor lain seperti budaya sosial dan kepribadian, asumsi utamanya adalah bahwa dampak faktor-faktor distal tersebutdimediasi, baik sebagian maupun sepenuhnya, oleh faktor proksimal. Faktor proksimal di sini merujuk pada faktor kognitif yang dapat diubah, seperti kemampuan menerima informasi baru. (Oktavilantika

2023) Teori Kognitif Sosial menekankan adanya interaksi saling memengaruhi antar individu, lingkungan, dan perilaku. Teori ini menjelaskan bagaimana seseorang memulai serta mempertahankan suatu perilaku dengan memperlihatkan konteks sosial yang melingkupinya. Dalam teori ini dua konsep utama yang dioperasionalkan adalah harapan hasil dan efikasi diri (Martin S. Hagger 2020).

Individu belajar dengan berinteraksi dengan lingkungannya, selain dengan orang lain. Ketika individu belajar, ia terpengaruh oleh setidak-tidaknya tiga hal, yaitu orang, lingkungan, dan perilaku, Bandura menyebutnya konsep tersebut sebagai resiprocaldeterminism (Bandura,1986). Untuk meringkas hubungan timbal balik ketiganya, Bandura menggambarkan sebagai berikut




**Bagan 2.1 Teori *Social Cognitive Theory***

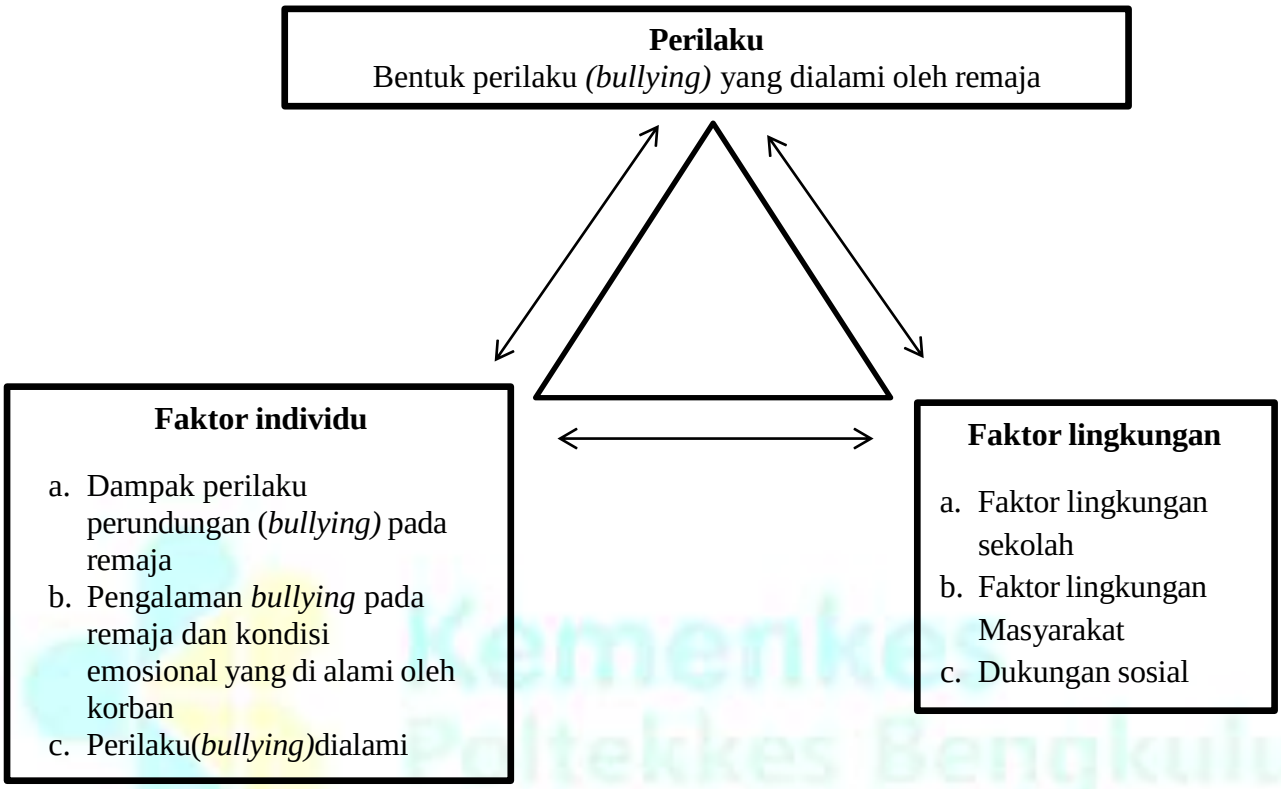
Ketiga hal di atas tidak dapat dipisahkan dan saling memengaruhi. Orang dapat menciptakan kondisi lingkungan dan sebaliknya. Linkungan memengaruhi orang dan sebaliknya. Orang memengaruhi perilaku dan sebaliknya. Proses tersebut tidak berhenti pada satu putaran, melainkan menciptakan proses belajar yang baru dan terus-menerus.

Ketiga faktor yang mempengaruhi ini tidak saling memiliki kekuatan atau kontribusi yang sama besar. Potensi relatif dari ketiganya bervariasi dari orang ke orang dan situasi. Terkadang perilakunya mungkin memiliki dampak terbesar. Meskipun perilaku dan lingkungan terkadang menjadi penyumbang terbesar kinerja, penyumbang (kepribadian) adalah yang paling penting. Pemahaman memengaruhi perilaku, dan perilaku memengaruhi pemahaman. Lingkungan mempengaruhi perilaku, dan

perilaku mempengaruhi lingkungan. Pemahaman mempengaruhi lingkungan Mubin (2021).

## E. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan, kerangka teori dari penelitian ini adalah**:**




**Bagan 2.2 Kerangka Teori Kognitif Sosial**
*Sumber: Modifikasi SCT*