

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Self Compassion*

2.1.1 Pengertian *Self Compassion*

Self compassion muncul dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff (2003), *self compassion* diartikan sebagai sikap penuh perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup atau kekurangan pribadi. *Self compassion* adalah anugerah bagi mereka yang bersedia menerima kebaikan ini. Dengan membiasakan diri bersikap baik pada diri sendiri, penderitaan bisa menjadi peluang untuk merasakan cinta dan kelembutan dari dalam diri. Tidak peduli seberapa sulit situasinya, kita selalu bisa memberikan pelukan hangat dan penuh kasih sayang pada diri sendiri yang terluka (Neff, 2011).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah konsep alternatif untuk mencapai kesehatan individu tanpa melibatkan evaluasi diri. Gagasan ini menawarkan cara pandang yang berbeda dalam melihat diri sendiri untuk meningkatkan ketahanan pribadi. Memiliki *self compassion* tidak berarti seseorang menjadi egois atau berpusat pada diri sendiri. *Self compassion* berbeda dengan mengasihani diri sendiri; ketika seseorang mengasihani diri sendiri, mereka merasa terisolasi dari orang lain dan lebih fokus pada keyakinan bahwa masalah mereka adalah yang paling berat dibandingkan dengan orang lain (Neff, 2003).

2.1.2 Aspek-Aspek *Self Compassion*

Neff (2003) mengembangkan alat ukur *self compassion* yang sering digunakan untuk penelitian terkait *self compassion*. *Self compassion* memiliki tiga aspek inti. Pertama, *self kindness*, yaitu bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri vs *self judgement* yaitu bersikap kritis dan menghakimi. Kedua, *common humanity*, yaitu merasa terhubung dengan orang lain dalam pengalaman hidup vs *isolation* yaitu merasa terisolasi oleh penderitaan kita. Ketiga, *mindfulness*, yaitu menjaga kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman kita, tidak mengabaikan rasa sakit kita atau melebih-lebihkannya vs *overidentification* yaitu kebalikan dari *mindfulness* yaitu

melebih-lebihkan sesuatu (Neff, 2011). Berikut merupakan enam poin dari *self compassion* menurut Neff (2011), yaitu:

1. *Self Kindness vs Self Judgement*

Self kindness merupakan inti dari penerimaan diri secara utuh. Hal ini diwujudkan dengan kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri apa adanya, tanpa menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Ketika dihadapkan pada rasa sakit dan kekurangan pribadi, individu dengan *self kindness* akan bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada diri sendiri. Mereka berusaha memahami diri sendiri dengan lebih baik tanpa mengabaikan atau menyakiti diri dengan kritik dan penghakiman berlebihan saat menghadapi masalah. Berbeda dengan *self kindness*, *self judgment* ditandai dengan sikap menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras atas kekurangan atau kegagalan yang dimiliki. Individu dengan *self judgment* cenderung merendahkan dan mengkritik aspek-aspek dalam diri, yang dapat menyebabkan mereka merespons secara berlebihan terhadap apa yang terjadi pada diri mereka (Neff, 2003).

2. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merupakan kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini bukan hanya dialami oleh individu tertentu, melainkan oleh semua orang. Kesadaran ini menekankan bahwa kelemahan dan kekurangan yang dimiliki individu merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum. Dengan memahami *common humanity*, individu dapat melihat kekurangan mereka secara menyeluruh, bukan hanya sebagai pandangan subjektif yang terisolasi. Kesulitan, perjuangan, dan kegagalan yang dihadapi individu pun tidak dilihat sebagai sesuatu yang unik, melainkan bagian dari perjalanan hidup manusia secara keseluruhan.

Common humanity membantu individu untuk menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi rasa sakit dan kegagalan. Setiap orang memiliki pengalaman dengan kesulitan dan masalah dalam hidupnya. Menurut Neff (2009), individu yang tidak memiliki kesadaran *common humanity* yang berarti *isolation* sebagai lawan dari bentuk *common humanity* yaitu cenderung memiliki pandangan yang sempit terhadap kesulitan, tantangan, dan kegagalan.

Mereka terfokus pada ketidaksempurnaan diri dan merasa tidak adil, berpikir bahwa hanya dirinya yang menderita dan paling menderita.

3. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness adalah kemampuan untuk melihat secara jernih, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi situasi yang terjadi. Brown & Ryan (2003), menjelaskan bahwa *mindfulness* mengacu pada tindakan melihat pengalaman dengan perspektif yang objektif. Hal ini penting untuk mencegah individu agar tidak terjebak dalam identifikasi berlebihan dengan pikiran atau perasaan negatif. Hidayati (2013), menekankan bahwa inti dari *mindfulness* adalah melihat sesuatu apa adanya, tanpa menambah atau mengurangi. Dengan demikian, individu dapat menghasilkan respons yang lebih efektif terhadap situasi yang dihadapi. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk sepenuhnya menyadari dan memahami apa yang sebenarnya mereka rasakan.

Overidentification adalah kebalikan dari *mindfulness* yaitu kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap masalah. Individu dengan *overidentification* cenderung melebih-lebihkan perasaan mereka, yang dapat memicu kecemasan dan depresi. *Mindfulness* membantu individu untuk mencegah *overidentification* melalui metode perenungan terhadap keterbatasan diri. Dengan menyadari keterbatasan diri, individu dapat lebih objektif dalam melihat situasi dan menghindari respons berlebihan.

Peneliti menggunakan teori *self compassion* dari Kristin Neff karena beberapa alasan kuat. Pertama, Kristin Neff adalah pencetus teori *self compassion* dan telah melakukan banyak penelitian dasar yang membentuk fondasi pemahaman kita tentang konsep ini. Teori yang dikembangkan oleh Neff sangat lengkap, mencakup pengertian, aspek-aspek, faktor, dan manfaat *self compassion*. Pengertian *self compassion* yang dijabarkan oleh Neff meliputi sikap baik terhadap diri sendiri, kesadaran akan ketidaksempurnaan bersama, dan *mindfulness*, memberikan kerangka kerja yang sistematis untuk penelitian lebih lanjut. Selain itu, banyak jurnal penelitian yang membahas *self compassion* menggunakan teori dari Kristin Neff sebagai acuan, menunjukkan bahwa teorinya telah diakui dan divalidasi oleh komunitas ilmiah. Penggunaan teori yang luas ini memberikan bukti tambahan atas validitas dan reliabilitasnya.

Neff juga mengembangkan skala pengukuran *self compassion* yang telah diadopsi secara luas dalam berbagai penelitian, memungkinkan peneliti untuk mengukur *self compassion* secara konsisten. Dengan alasan-alasan ini, teori *self compassion* dari Kristin Neff menjadi pilihan utama bagi banyak peneliti yang tertarik untuk mengeksplorasi dan memahami *self compassion*.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Menurut Neff, (2003) *self compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor, yaitu:

1. Jenis kelamin

Menurut Neff (2003), perempuan memiliki kapasitas berpikir yang jauh lebih penuh dibandingkan laki-laki dan oleh karena itu sering mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks dibandingkan laki-laki. Hal tersebut terjadi karena perempuan lebih memikirkan mengenai kejadian negatif dimasa lalu. Oleh sebab itu, perempuan lebih cenderung memiliki depresi dan kecemasan lebih tinggi daripada laki-laki. Neff & Vonk (2009), menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada laki-laki.

2. Budaya

Penelitian oleh Trompeter, dkk (2017), menunjukkan bahwa budaya yang menekankan empati dan *self care* dapat meningkatkan *self compassion*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk (2008)

Neff (2009), menjelaskan bahwa masyarakat di Asia yang memiliki budaya kolektivis cenderung memiliki konsep diri yang saling bergantung, lebih menekankan hubungan dengan orang lain, keselarasan dalam perilaku, dan kepedulian terhadap orang lain. Di sisi lain, individu dengan budaya Barat yang lebih individualistik cenderung memiliki konsep diri yang mandiri, menekankan kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam perilaku. Karena *self compassion* menekankan kesadaran akan kemanusiaan yang bersama dan keterhubungan dengan individu lain, dapat diasumsikan bahwa *self compassion* lebih sesuai dalam budaya yang menekankan kolektivitas daripada individualitas. Namun, meskipun masyarakat dengan budaya Asia cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi karena kolektivitas mereka,

mereka juga cenderung lebih mengkritik diri sendiri dibandingkan masyarakat dengan budaya Barat. Oleh karena itu, derajat *self compassion* pada budaya Asia tidak selalu lebih tinggi daripada budaya Barat.

Secara umum, individualisme mengacu pada masyarakat di mana hubungan antarindividu tidak terlalu terikat. Setiap individu lebih cenderung untuk menjaga diri dan keluarga inti mereka, sementara pada kolektivisme, individu terus terintegrasi dengan kuat dalam kelompok mereka sepanjang hidup mereka, dengan masyarakat yang berupaya untuk melindungi satu sama lain. Ciri khas individualisme adalah motivasi yang lebih besar terhadap preferensi dan kebutuhan pribadi, memberikan prioritas pada tujuan individu, dan fokus pada analisis rasional dari hubungan dengan orang lain. Di sisi lain, kolektivisme sering kali didorong oleh norma dan kewajiban yang diberlakukan oleh kelompok, dengan memberikan prioritas pada tujuan kelompok. Karakteristik budaya kolektivis mencakup harmoni dan upaya untuk menghindari konfrontasi antaranggota sebisa mungkin.

3. Usia

Penelitian oleh Neff & Vonk (2009), menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara signifikan dengan usia. Neff menganalisis hubungan ini dengan menggunakan teori tahap perkembangan Erikson, yang menyatakan bahwa individu cenderung mencapai tingkat *self compassion* yang lebih tinggi ketika mereka mencapai tahap integritas, di mana mereka mampu menerima diri mereka secara lebih positif. Raes (2011), juga menemukan bahwa *self compassion* meningkat seiring bertambahnya usia.

4. Kepribadian

Penelitian oleh Neff & Pommier (2013), menunjukkan bahwa kepribadian yang lebih terbuka dan empatik berkorelasi dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi. Callanan (dalam Utami, dkk 2018), salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self compassion* pada individu adalah kepribadian yang didefinisikan dalam *The Big Five Personality* atau lebih populer dengan singkatan OCEAN. Menurut Goldberg (dalam Utami, dkk 2018), seseorang dengan trait *openness to experience* tinggi digambarkan sebagai seseorang yang senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar sesuatu yang baru, dan

pandai menciptakan aktivitas yang baru. *Conscientiousness* merupakan karakteristik kepribadian yang cenderung sungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan dan menyukai keteraturan dan kedisiplinan.

Ciri individu dengan trait *extraversion* tinggi ditandai dengan adanya semangat dan keantusiasan individu dalam membangun hubungan dengan orang lain dan senang mencari teman baru. *Agreeableness* yang tinggi ditunjukkan oleh seorang yang mampu menghargai orang lain dibandingkan diri mereka sendiri dan percaya terhadap orang lain. Terakhir, *neuroticism* tinggi menggambarkan seseorang yang didominasi oleh sifat pencemas, mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah, mudah marah ketika berada pada situasi yang tidak sesuai dengan harapannya.

5. Peran Orang tua

Penelitian oleh Moreira, dkk. (2018), menemukan bahwa pola asuh yang penuh kasih sayang dan mendukung dapat meningkatkan tingkat *self compassion* pada anak-anak. Menurut Neff & McGehee (2010), individu dengan tingkat *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga yang disfungsi, dan cenderung mengalami kegelisahan dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan oleh orang tua yang sering mengkritik selama masa kecilnya cenderung menginternalisasi perilaku ini, dan akan cenderung mengkritik diri sendiri ketika dewasa. Model perilaku orang tua yang menunjukkan sikap mengkritik terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi contoh bagi anak untuk mengadopsi sikap yang sama ketika mereka mengalami kegagalan, yang kemungkinan besar menunjukkan tingkat *self compassion* yang rendah.

2.1.4 Manfaat *Self Compassion*

1. *Emotional Well Being*

Menurut Neff (2009), individu yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung mengalami lebih sedikit kecemasan dan depresi. Kunci dari *self compassion* adalah rendahnya tingkat *self criticism*. *Self criticism* dikenal sebagai

salah satu prediktor utama kecemasan dan depresi. Individu yang memiliki *self compassion* mampu mengakui penderitaan mereka sendiri dengan penuh kebaikan dan menyadari keterhubungan mereka dengan orang lain (Neff, dkk 2007). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self compassion* berkaitan dengan tingkat kebijaksanaan dan kecerdasan emosional yang lebih tinggi (Neff, dkk 2007). Hal ini menggambarkan bahwa *self compassion* merupakan cara yang bijaksana dalam mengelola emosi sulit, melalui praktik perenungan dan pengurangan *self criticism*. *Self compassion* juga terkait dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi emosi negatif dan memperbaiki suasana hati.

Self compassion juga berperan dalam meningkatkan keadaan emosi positif. Studi menunjukkan bahwa *self compassion* terkait dengan perasaan keterhubungan sosial dan kepuasan hidup (Neff, dkk 2008). Individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan memberikan dampak positif dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki *self compassion* (Neff, dkk 2007). Dengan cara menyelubungi penderitaan dengan *self compassion*, individu dapat mengalami perasaan positif yang membantu menyeimbangkan perasaan negatif.

Penelitian oleh Waskito, dkk (2018), yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Kristen Satya Wacana, menunjukkan bahwa *mindfulness* (salah satu aspek dari *self compassion*) memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *mindfulness* seseorang, semakin tinggi juga kepuasan hidupnya, dan sebaliknya. Dengan demikian, individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami kebahagiaan yang lebih besar, yang berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup mereka.

2. Motivasi

Penelitian yang telah dilakukan mendukung gagasan bahwa *self compassion* lebih meningkatkan motivasi dibandingkan dengan sekadar kepuasan diri. *Self compassion* juga memiliki hubungan dengan inisiatif pribadi yang lebih besar dan keinginan untuk mencapai potensi puncak seseorang (Neff, dkk 2007). Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah dan terlibat dalam sedikit perilaku *self handicapping*, seperti

menunda tugas, dibandingkan dengan mereka yang kurang memiliki *self compassion*. *Self compassion* berhubungan positif dengan tujuan dan motivasi intrinsik untuk belajar dan tumbuh (Neff, dkk 2005). Dengan demikian, *self compassion* membuat individu lebih termotivasi untuk bekerja lebih keras dan meraih kesuksesan. Ketika seseorang mengalami permasalahan, *self compassion* membantu individu tersebut untuk lebih mengenal dan menyayangi dirinya sendiri, sehingga mempermudah dalam meringankan permasalahan yang dihadapi. *Self compassion* juga meringankan rasa terpuruk, yang membuat seseorang lebih terbuka terhadap kegagalan dan permasalahan yang dihadapinya, serta lebih terbuka terhadap lingkungan dan orang lain.

3. Hubungan Interpersonal

Self compassion juga dapat menguntungkan hubungan interpersonal. Mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki tujuan yang lebih penuh kasih dalam hubungan mereka dengan teman-teman, yang berarti mereka lebih mungkin untuk memberikan dukungan sosial. Studi lain yang dilakukan oleh Neff (2009), menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self compassion* yang tinggi lebih mungkin untuk bersikap menerima dalam situasi konflik dengan orang tua baik dengan ayah, ibu, atau saudara serta pasangan hidup mereka. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat *self compassion* yang rendah cenderung mengesampingkan kebutuhan mereka kepada pasangan.

4. Empati

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* secara signifikan terkait dengan kasih sayang, kepedulian empatik terhadap orang lain, dan altruisme. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung lebih mudah memaafkan orang lain yang telah merugikan mereka. Mereka juga menunjukkan kebijaksanaan yang lebih besar, yang meningkatkan keterampilan dalam pengambilan keputusan. Selain itu, individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki pengalaman empati yang lebih besar. *Self compassion* menuntun individu untuk mencapai kepedulian diri. Ketika seseorang benar-benar ingin berbuat baik kepada dirinya sendiri, mereka akan melakukan hal-hal yang membantu mereka mencapai kebahagiaan, seperti mengambil proyek-proyek baru

yang menantang atau belajar keterampilan baru. *Self compassion* juga memberikan keamanan yang diperlukan bagi individu untuk mengakui kelemahan mereka, sehingga mereka dapat mengubahnya menjadi lebih baik.

5. Kesehatan

Perilaku-perilaku yang berkaitan dengan kesehatan juga turut dipengaruhi oleh *self compassion*. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Adams & Leary (2007), menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu individu mempertahankan pola makan mereka. Individu yang menjalankan program diet sering menunjukkan kecenderungan paradoksal, seperti makan lebih banyak setelah gagal mengikuti pola makan mereka, sebagai cara untuk mengurangi perasaan buruk yang terkait dengan kegagalan tersebut. Penelitian serupa oleh Kelly, Zuroff, Foa, dan Gilbert (2009), mengkaji apakah *self compassion* dapat membantu individu berhenti merokok atau mengurangi kebiasaan merokok. Dalam penelitian ini, individu yang dilatih untuk merasakan *compassion* terhadap kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi dalam berhenti merokok menunjukkan kemajuan yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang hanya dilatih untuk merefleksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* juga efektif bagi mereka yang mengalami krisis terhadap diri sendiri atau menolak perubahan.

Studi lain mengenai motivasi wanita untuk berolahraga menunjukkan bahwa wanita dengan tingkat *self compassion* yang tinggi memiliki motivasi intrinsik yang lebih besar daripada motivasi ekstrinsik untuk berolahraga. Mereka juga merasa lebih nyaman dengan tubuh mereka dan kurang cemas tentang evaluasi sosial, seperti penampilan fisik mereka. Oleh karena itu, *self compassion* tampaknya meningkatkan kesejahteraan fisik maupun mental.

2.2 Bullying

2.2.1 Pengertian *Bullying*

Kata "*bullying*" berasal dari bahasa Inggris, dari kata "*bull*" yang berarti banteng yang suka merunduk ke sana kemari. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata "*bully*" berarti penggertak atau orang yang mengganggu orang yang lemah. Secara terminologi, menurut Rigby (2007), *bullying* adalah "sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan dalam aksi yang menyebabkan seseorang menderita.

Tindakan ini dilakukan oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang."

Menurut Olweus (1999), *bullying* merupakan perilaku negatif berulang yang bertujuan menyebabkan ketidaksenangan atau rasa sakit oleh orang lain, baik satu atau beberapa orang secara langsung terhadap seseorang yang tidak mampu melawannya. Menurut *American Psychiatric Association* (APA), *bullying* adalah perilaku agresif yang dikarakteristikan oleh tiga kondisi: (a) perilaku negatif yang bertujuan untuk merusak atau membahayakan, (b) perilaku yang diulang selama jangka waktu tertentu, dan (c) adanya ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat. Sedangkan menurut Coloroso (2007), *bullying* adalah tindakan intimidasi yang dilakukan berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korban secara fisik maupun emosional. Ribgy (2007), menyatakan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan terus menerus, melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta bertujuan untuk menyakiti dan menimbulkan rasa tertekan bagi korban.

Agresi adalah serangan, serbuan, atau tindakan permusuhan yang ditujukan kepada seseorang atau benda. Sedangkan agresivitas adalah kecenderungan habitual (yang dibiasakan) untuk memamerkan permusuhan, dominasi sosial, dan kekuasaan sosial secara ekstrem. Berdasarkan penelitian, penindasan ini sering terjadi di lingkungan sekolah akibat isolasi yang dilakukan oleh teman sebaya karena perbedaan tingkat sosial dan ekonomi pelajar.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan pengertian *bullying* adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah.

2.2.2 Peran dalam *Bullying*

Adapun pihak-pihak yang terlibat dalam perilaku *bullying* dapat dibagi menjadi 4 (empat) yaitu (Olweus, 1999):

a. *Bullies* (pelaku *bullying*)

Bullies adalah murid yang secara fisik dan/atau emosional melukai murid lain secara berulang-ulang (Olweus, 1999). Remaja yang diidentifikasi sebagai pelaku *bullying* sering menunjukkan fungsi psikososial yang lebih buruk

dibandingkan korban *bullying* dan murid yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying* (Haynie dkk., dalam Tatura, 2003). Pelaku *bullying* juga cenderung memiliki gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan murid yang tidak terlibat dalam perilaku *bullying*, tetapi lebih rendah dibandingkan korban (Haynie dkk., dalam Tatura, 2003). Olweus (1999) mengemukakan bahwa pelaku *bullying* cenderung mendominasi orang lain dan memiliki kemampuan sosial serta pemahaman akan emosi orang lain yang sama.

Para pakar menyimpulkan bahwa karakteristik pelaku *bullying* biasanya adalah agresif, memiliki konsep positif tentang kekerasan, impulsif, dan kesulitan dalam berempati (Fonzi & Olweus dalam Sullivan, 2000). Menurut Astuti (2008), pelaku *bullying* biasanya agresif secara verbal maupun fisik, ingin populer, sering membuat onar, mencari-cari kesalahan orang lain, pendendam, iri hati, hidup berkelompok, dan menguasai kehidupan sosial di sekolah. Selain itu, pelaku *bullying* juga menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah atau di sekitarnya, merupakan tokoh populer di sekolah, sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, dan menyepelkan atau melecehkan orang lain.

b. *Victim* (korban *bullying*)

Victim adalah murid yang sering menjadi target perilaku agresif dan tindakan menyakitkan serta hanya memperlihatkan sedikit pertahanan melawan penyerangnya (Olweus, 1999). Korban *bullying* dilaporkan lebih menyendiri, kurang bahagia di sekolah, dan memiliki lebih sedikit teman dekat dibandingkan murid lain. Korban *bullying* juga dikarakteristikan dengan perilaku hati-hati, sensitif, dan pendiam (Olweus, 1999). Menurut Coloroso (2007), korban *bullying* biasanya adalah anak baru di suatu lingkungan, anak termuda di sekolah, yang lebih kecil, ketakutan, tidak terlindung, pernah mengalami trauma atau disakiti sebelumnya, dan sangat peka. Mereka cenderung menghindari teman sebaya untuk menghindari kesakitan yang lebih parah dan merasa sulit untuk meminta pertolongan. Karakteristik lain dari korban *bullying* meliputi:

1. Anak penurut yang cemas dan kurang percaya diri, mudah dipimpin, dan sering melakukan hal-hal untuk menyenangkan atau meredakan kemarahan orang lain.

2. Anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, tidak mau berkelahi, lebih suka menyelesaikan konflik tanpa kekerasan, pemalu, menyembunyikan perasaannya, pendiam, atau tidak mau menarik perhatian orang lain.
3. Anak yang gugup dan peka, serta memiliki ciri fisik yang berbeda dengan mayoritas anak lainnya.
4. Anak yang miskin atau kaya, atau yang ras atau etnisnya dipandang inferior sehingga layak dihina.
5. Anak yang orientasi gender atau seksualnya dipandang inferior, atau agamanya dipandang inferior.
6. Anak yang cerdas, berbakat, atau memiliki kelebihan lainnya, yang dijadikan sasaran karena keunggulannya.
7. Anak yang merdeka, tidak mempedulikan status sosial, serta tidak berkompromi dengan norma-norma.
8. Anak yang siap mengekspresikan emosinya setiap waktu, gemuk atau kurus, pendek atau jangkung, memakai kawat gigi atau kacamata, berjerawat, atau memiliki masalah kondisi kulit lainnya.
9. Anak dengan ketidakcakapan mental dan/atau fisik, atau yang memiliki *ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)*, yang mungkin bertindak sebelum berpikir dan tidak mempertimbangkan konsekuensi atas perilakunya sehingga, disengaja atau tidak, mengganggu pelaku *bullying*.
10. Anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah dan diserang karena pelaku *bullying* sedang ingin menyerang seseorang di tempat itu pada saat itu juga.

Korban *bullying* juga sering merupakan anak yang menunjukkan ketakutan dan ketidakberdayaan, yang membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku agresif dari pelaku *bullying*. Mereka sering kali merasa tidak memiliki dukungan dan alat untuk melawan atau mencari bantuan, yang memperburuk situasi dan meningkatkan rasa keterasingan dan ketidakamanan di lingkungan sekolah.juga.

c. *Bully Victim*

Bully victim adalah pihak yang terlibat dalam perilaku agresif sekaligus menjadi korban perilaku agresif. Mereka menunjukkan level agresivitas verbal dan fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak lain. *Bully victim* juga dilaporkan mengalami peningkatan simptom depresi, merasa sepi, dan cenderung merasa sedih dan moody lebih sering daripada murid lain (Austin & Joseph; Nansel dkk, dalam Totura, 2003).

Bully victim sering berada dalam situasi yang kompleks, di mana mereka terjebak dalam siklus kekerasan. Mereka mungkin mengalami kekerasan di rumah atau di lingkungan lain, yang kemudian mereka salurkan kembali ke lingkungan sekolah. Namun, karena mereka juga menjadi target *bullying*, mereka mengalami dampak psikologis yang lebih berat, seperti stres, kecemasan, dan rendahnya harga diri. Anak-anak yang menjadi *bully victim* sering menunjukkan gejala-gejala yang lebih parah daripada mereka yang hanya sebagai pelaku atau korban saja. Hal ini bisa disebabkan oleh kombinasi dari trauma yang mereka alami sebagai korban dan perilaku agresif yang mereka tunjukkan sebagai pelaku. Oleh karena itu, intervensi terhadap *bully victim* harus mencakup dukungan emosional dan strategi untuk mengelola perilaku agresif serta penyembuhan dari trauma yang dialami.

d. *Neutral* yaitu pihak yang tidak terlibat dalam perilaku agresif atau *bullying*.

2.2.3 Karakteristik Pelaku dan Korban *Bullying*

Menurut Olweus (1999), karakteristik korban *bullying* meliputi sifat pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer, dan memiliki harga diri yang rendah. Biasanya, korban *bullying* adalah anak-anak atau remaja yang cemas, menarik diri secara sosial, terisolasi dari kelompok sebayanya, dan secara fisik lebih lemah dibandingkan teman-teman sebaya mereka. Di sisi lain, pelaku *bullying* biasanya kuat, dominan, asertif, dan menunjukkan perilaku agresif terhadap orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya. Pelaku *bullying* juga cenderung kuat, agresif, impulsif, memiliki keinginan untuk mendominasi, dan sering menunjukkan kekerasan. Murphy (2009), menambahkan bahwa korban *bullying* sering memiliki penampilan atau kebiasaan yang berbeda dari anak-anak lain. Beberapa korban dipilih karena

perbedaan ukuran fisik, seperti lebih kecil, lebih tinggi, atau kelebihan berat badan dibandingkan kebanyakan anak.

Umumnya, anak atau remaja korban *bullying* adalah mereka yang cemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, memiliki *self esteem* rendah, cacat fisik atau mental, masalah tingkah laku, atau gangguan perkembangan neurologis. Sedangkan pelaku *bullying* cenderung hiperaktif, agresif, destruktif, menikmati dominasi, pemarah, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi. Mereka juga kesulitan memproses informasi sosial, sering menginterpretasikan perilaku orang lain sebagai permusuhan.

Dari penjelasan di atas, karakteristik pelaku dan korban *bullying* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaku:
 - a. Psikologis: Agresif, hiperaktif, destruktif, mendominasi, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah.
 - b. Fisik: Lebih kuat dan memiliki kecakapan berkomunikasi.
 - c. Sosial: Memiliki banyak pengikut.
2. Korban:
 - a. Psikologis: Memiliki kemampuan yang berbeda, mengalami kendala belajar seperti *slow learner*, *down syndrome*, retardasi mental, cemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, dan *self-esteem* rendah.
 - b. Fisik: Memiliki perbedaan dalam hal tinggi badan, berat badan, warna kulit, gaya bicara, dan penampilan.
 - c. Sosial: Berasal dari etnis, strata sosial, atau agama yang berbeda.

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat dipicu oleh berbagai faktor yang mempengaruhi anak untuk menjadi pelaku *bullying* terhadap korban mereka. Anak-anak tidak diajarkan secara langsung untuk berperilaku *bullying*, namun ada sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan perilaku ini. Faktor-faktor tersebut mencakup faktor biologis dan temperamen, serta pengaruh dari keluarga, teman, dan lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi faktor individu, sosial, risiko lingkungan, dan perlindungan berperan dalam menentukan perilaku *bullying*. Lingkungan sekolah juga dapat memberikan kesempatan bagi pelaku *bullying* untuk

beraksi. Menurut Djuwita (2008), situasi ini didukung oleh peran-peran dalam perilaku *bullying*, seperti: *Bully* (pemimpin yang aktif dalam *bullying*), *Asisten Bully* (terlibat aktif dan mengikuti perintah *bully*), *Reinforcer* (menyaksikan dan memprovokasi *bullying*), *Victim* (korban), *Defender* (pembela korban), dan *Outsider* (yang mengetahui kejadian tetapi tidak bertindak).

Bullying juga dapat terus berlanjut karena pelaku tidak mendapatkan konsekuensi negatif dari pihak guru atau sekolah. Dari sudut pandang teori belajar, pelaku mendapatkan penguatan atau *reward* dari perilaku mereka, yang mempersepsikan bahwa tindakan mereka dibenarkan dan memberikan identitas sosial yang membanggakan. Pihak-pihak yang tidak melaporkan atau mencegah *bullying*, seperti guru, murid, dan orang tua, juga berperan dalam mempertahankan praktik ini. Seiring waktu, korban *bullying* mungkin naik status sosial dan menjadi pelaku atau asisten untuk melampiaskan dendam mereka. Faktor-faktor penyebab *bullying* meliputi faktor individu seperti temperamen dan biologi, serta faktor eksternal seperti pengaruh keluarga, teman, dan lingkungan. Menurut Ariesto (2009), penyebab *bullying* antara lain:

1. Keluarga:

Pelaku sering berasal dari keluarga bermasalah, di mana orang tua sering menghukum anak secara berlebihan atau rumah tangga penuh stres dan konflik. Anak belajar perilaku *bullying* dari mengamati konflik orang tua dan menirunya terhadap teman-teman mereka. Tanpa konsekuensi tegas, anak-anak belajar bahwa agresi dapat meningkatkan status dan kekuasaan.

2. Sekolah:

Sekolah yang mengabaikan *bullying* memperkuat perilaku ini. *Bullying* berkembang di lingkungan sekolah yang memberikan hukuman negatif tanpa membangun rasa saling menghargai.

3. Kelompok Sebaya:

Interaksi dengan teman di sekolah atau lingkungan rumah dapat mendorong anak untuk melakukan *bullying* demi diterima dalam kelompok tertentu, meskipun mereka tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

4. Kondisi Lingkungan Sosial:

Kondisi sosial, seperti kemiskinan, dapat menyebabkan *bullying*. Anak-anak yang hidup dalam kemiskinan mungkin melakukan pemalakan di sekolah untuk memenuhi kebutuhan mereka.

5. Media Televisi dan Cetak:

Tayangan di televisi dan media cetak dapat membentuk pola perilaku *bullying*.

2.2.5 Bentuk-bentuk *Bullying*

Ada empat bentuk *bullying* menurut Coloroso (2007), yaitu:

a. *Verbal bullying* (*bullying* secara lisan)

Kata-kata bisa menjadi alat yang merusak semangat anak yang menjadi sasarannya. *Verbal abuse* adalah bentuk *bullying* yang paling umum, digunakan oleh anak laki-laki maupun perempuan. Ini bisa terjadi pada orang dewasa dan teman sebaya tanpa terdeteksi. *Verbal bullying* mencakup teriakan dan kericuhan yang terdengar. Perilaku ini berlangsung cepat dan tanpa rasa sakit bagi pelaku, namun sangat menyakitkan bagi korban. Jika dibiarkan, *verbal bullying* dapat menjadi hal yang normal dan membuat korban mengalami dehumanisasi. Ketika seseorang mengalami dehumanisasi, mereka menjadi lebih rentan untuk diserang tanpa mendapatkan perlindungan dari orang di sekitar. Bentuk-bentuk *verbal bullying* termasuk memberi nama julukan (*name-calling*), ejekan (*taunting*), meremehkan (*belittling*), kritik kejam (*cruel criticism*), fitnah personal (*personal defamation*), hinaan ras (*racist slurs*), ucapan bernuansa seksual (*sexually suggestive remarks*), atau ucapan kasar (*sexually abusive remarks*).

b. *Physical bullying* (*bullying* fisik)

Bentuk pelecehan yang paling terlihat dan mudah dipahami adalah pelecehan fisik. Perilaku yang dimaksud antara lain memukul, meninju, menampar, mencakar, menggigit, menendang, memelintir, meludahi dan merusak pakaian dan barang milik korban.

c. *Relational bullying* (*bullying* secara hubungan)

Jenis *bullying* ini adalah yang paling sulit diidentifikasi. *Relational bullying* berarti penurunan harga diri seseorang secara sistematis melalui penolakan, isolasi, keterasingan, dan penghindaran. Penghindaran, yang dipahami sebagai

penghapusan perilaku yang berkaitan dengan penyebaran rumor, adalah cara *bullying* yang paling efektif. *Relational bullying* lebih sering terjadi pada masa remaja awal dan pertengahan, ketika terjadi perubahan fisik, mental, emosional, dan seksual. Pada masa ini, remaja sering kali mencoba mencari tahu siapa dirinya dan berinteraksi dengan teman sebayanya.

d. *Cyber bullying*

Bentuk *bullying* ini adalah yang terbaru karena berkembangnya teknologi, internet, dan media sosial. Intinya, korban terus-menerus menerima pesan negatif dari pelaku *bullying* melalui SMS, pesan di internet, dan media sosial lainnya. Bentuk-bentuknya meliputi:

1. Mengirim pesan yang menyinggung atau menggunakan gambar
2. Meninggalkan pesan suara yang kejam.
3. Lanjutkan panggilan tanpa menyela tanpa berkata apa pun (*silent call*)
4. Membuat *website* yang dapat membingungkan korbannya.
5. Mengeluarkan korban dari *chat room*, dll.
6. “*Happy Spanking*” – beredar luas video berisi adegan korban dipermalukan atau dilecehkan.

2.2.6 Dampak *Bullying*

Berikut adalah beberapa dampak utama yang akan dirasakan oleh korban *bullying*, menurut Olweus (1993):

1. Rendahnya Harga Diri: Korban *bullying* sering mengalami penurunan harga diri. Mereka mungkin merasa tidak berharga, tidak dihargai, atau merasa bahwa diri mereka tidak layak mendapatkan perlakuan baik dari orang lain.
2. Kecemasan dan Ketakutan: Pengalaman *bullying* dapat menyebabkan korban merasa cemas dan takut. Mereka mungkin menjadi khawatir akan ancaman atau kekerasan yang mungkin terjadi, baik di sekolah maupun di luar sekolah.
3. Depresi: Korban *bullying* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi. Hal ini dapat disebabkan oleh perasaan terisolasi, tidak ada harapan untuk situasi yang membaik, atau stres kronis yang disebabkan oleh *bullying* yang berkelanjutan.

4. Kurangnya Keterlibatan Sosial: Korban bullying sering mengalami isolasi sosial. Mereka mungkin kesulitan untuk berinteraksi dengan teman sebaya atau merasa tidak aman untuk terlibat dalam aktivitas sosial di sekolah atau di luar sekolah.
5. Prestasi Akademik Menurun: *Bullying* dapat mempengaruhi kinerja akademik korban karena mereka mungkin sulit berkonsentrasi di sekolah atau merasa terganggu secara emosional, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk belajar dan berpartisipasi secara efektif.
6. Perilaku Maladaptif: Beberapa korban *bullying* mungkin mengembangkan perilaku maladaptif sebagai cara untuk mengatasi stres atau untuk membalas dendam kepada pelaku *bullying*. Ini bisa termasuk perilaku agresif, kecenderungan untuk memilih konflik, atau menghindari situasi sosial.
7. Kesehatan Fisik Menurun: Selain dampak psikologis, *bullying* juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik korban. Mereka mungkin mengalami sakit kepala, gangguan tidur, atau masalah kesehatan lain yang terkait dengan stres kronis.

Olweus (1993), menekankan bahwa *bullying* bukan hanya merupakan masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan respons kolektif dari komunitas, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat pada umumnya. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan diperlukan untuk mencegah *bullying* dan untuk membantu korban serta pelaku *bullying* dalam mengatasi dampaknya.