

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Mekanisme Pertahanan Diri (*Defense Mechanisms*)

1. Pengertian Mekanisme Pertahanan Diri (*Defense Mechanisms*)

Freud berpendapat bahwa pikiran manusia terdiri dari tiga bagian, yakni kesadaran, keprasadaran, dan ketidaksadaran. Kesadaran mengacu pada pengalaman-pengalaman mental dalam kesadaran sekarang. Isi mental yang sekarang tidak ada dalam kesadaran, tetapi dapat dengan mudah masuk ke dalam kesadaran, berada dalam keprasadaran. Ketidaksadaran yang merupakan bagian terbesar dari pikiran adalah gudang dari insting-insting dasar, seperti seks dan agresi. Isinya dapat mencapai kesadaran dengan susah payah. Ide-ide pokok Freud mengenai pembentukan kepribadian langsung tumbuh dari pengalaman-pengalamannya dalam merawat pasien-pasien neurotik. Misalnya, ia mengetahui bahwa banyak sikap dan perasaan yang diungkapkan pasien-pasiennya tidak mungkin berasal dari alam sadar, melainkan dari alam bawah sadar. Pengalaman-pengalamannya kemudian dalam terapi memberinya keyakinan bahwa ketidaksadaran merupakan faktor penentu tingkah laku yang penting dan dinamik.²⁷

Freud juga mengemukakan tiga struktur mental atau psikis, yakni Id, Ego dan Superego. Satu-satunya struktur mental yang ada sejak lahir adalah Id, yang merupakan dorongan-dorongan biologis dan berada dalam ketidaksadaran. Id beroperasi menurut prinsip kenikmatan (*pleasure principle*) dan mencari kepuasan segera. Ego adalah pikiran yang beroperasi menurut prinsip kenyataan

²⁷ Yustinas Semiun, OFM, “Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud,” (Yogyakarta: PENERBIT KANISIUS, 2006) 12-13.

(*realuty principle*) yang memuaskan dorongan-dorongan Id menurut cara-cara yang dapat diterima masyarakat. Superego, yang terbentuk melalui proses identifikasi dalam pertengahan masa kanak-kanak, merupakan bagian dari nilai-nilai moral dan beroperasi menurut prinsip moral. Mekanisme-mekanisme pertahanan, seperti represi, melindungi ego dari kecemasan dan mengeluarkan dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima dari kesadaran.²⁸ Fungsi utama psikodinamik kecemasan adalah membantu individu menolak impuls instingtif yang tidak dikehendaki masuk pada kesadaran, dan memberi kepuasan kepada impuls itu secara tidak langsung. Mekanisme pertahanan membantu dapat dilaksanakannya fungsi penolakan itu, sekaligus melindungi individu dari kecemasan yang berlebihan. Bagi Freud, mekanisme pertahanan adalah strategi yang dipakai individu untuk bertahan melawan ekspresi impuls Id serta menentang tekanan super ego.²⁹ Keinginan bawah sadar kita dilayani oleh mekanisme pertahanan. Mekanisme pertahanan adalah proses mental, biasanya secara tidak sadar, untuk menghindari konflik sadar atau kecemasan. Tyson juga menyatakan bahwa "banyak dari mekanisme pertahanan kita berkembang selama masa kanak-kanak sebagai cara untuk melindungi diri kita secara emosional". Mekanisme pertahanan ini bisa menjadi lebih destruktif daripada membantu seiring bertambahnya usia karena ketidaksadaran mereka melindungi diri mereka sendiri dengan cara yang salah.³⁰

²⁸ Yustinas Semiun, OFM, "*Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*," (Yogyakarta: PENERBIT KANISIUS, 2006) 12-13.

²⁹ Alwisol, "*Psikologi Kepribadian*," (Malang : UMM Press, 2018) 25

³⁰ Rityasiwi Gitarasika, 2018, DEFENSE MECHANISM ON WILL'S ATTACHMENT STYLE IN *GOOD WILL HUNTING*, "Skripsi", Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, hlm 18-19

2. Macam-Macam Mekanisme Pertahanan Diri (*Defense Mechanisms*)

Freud pertama kali mengembangkan pemikiran tentang mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*) ini pada tahun 1926. Kemudian, anaknya, Anna menyempurnakan dan menata konsep ini. Sekalipun mekanisme pertahanan ini normal dan digunakan secara universal, apabila digunakan secara ekstrem, maka mekanisme-mekanisme ini akan mengarah pada perilaku yang kompulsif, repetitive, juga neurotis. Oleh karena itu kita perlu mencurahkan energi psikis untuk menyusun dan mempertahankan mekanisme pertahanan, maka semakin defensif kita, semakin berkurang energi psikis yang tersisa pada kita untuk memuaskan dorongan-dorongan id. Sudah tentu, inilah mengapa ego membangun mekanisme pertahanan agar kita tak perlu menghadapi ledakan-ledakan seksual dan agresif secara langsung dan untuk mempertahankan diri sendiri dari kecemasan yang mengikuti dorongan-dorongan tersebut.³¹

Mekanisme pertahanan merupakan proses mental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan dilakukan melalui dua karakteristik khusus yaitu (1) tidak disadari dan (2) menolak, memalsukan atau mendistorsi (mengubah) kenyataan. Mekanisme pertahanan ini dapat juga diartikan sebagai reaksi-reaksi yang tidak disadari dalam upaya melindungi diri dari emosi atau perasaan yang menyakitkan, seperti cemas dan perasaan bersalah. Ego menggunakan mekanisme ini untuk mengendalikan kekuatan (antikateksis) sehingga terjadi represi atau menekan ingatan, pikiran, atau gagasan yang melahirkan kecemasan. Apabila represi gagal mengontrol ancaman (kecemasan), maka dia bekerja sama dengan mekanisme pertahanan ego lainnya, seperti: proyeksi,

³¹ Jess Feist, Gregory J. Feist, "Teori Kepribadian Edisi 7," (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010) 39-40

pembentukan reaksi, fiksasi, dan regresi. Semua jenis mekanisme pertahanan ini berkembang, karena ego sangatlah lemah untuk mengatasi tuntutan lingkungan.³²

Mekanisme-mekanisme pertahanan utama yang diidentifikasi oleh Freud mencakup represi, pembentukan reaksi, pengalihan, fiksasi, regresi, proyeksi, introyeksi, dan sublimasi.

a. Represi

Mekanisme pertahanan yang paling dasar, karena muncul juga pada bentuk-bentuk mekanisme pertahanan lain, yaitu represi. Manakala ego terancam oleh dorongan-dorongan id yang tidak dikehendaki, ego melindungi dirinya dengan merepresi dorongan-dorongan tersebut dengan cara memaksa perasaan-perasaan mengancam masuk ke alam tidak sadar. Dalam banyak kasus, represi ini bisa muncul sepanjang hidup. Misalnya, seorang perempuan muda bisa selamanya menekan rasa marah pada adik perempuannya karena rasa benci tersebut melahirkan kecemasan yang terlalu besar.³³

b. Pembentukan Reaksi

Bentuk pertahanan diri yang dilakukan dengan cara mengganti impuls yang menimbulkan kecemasan dengan impuls yang sebaliknya. Orang yang memiliki dorongan kuat akan impuls seksual, akan *me-repress* impuls tersebut dan menggantinya dengan perilaku yang lebih diterima secara sosial. Misalnya, orang yang merasa terancam dengan dorongan seksual secara terus menerus, akan menggantinya dengan menjadi penentang utama pornografi.

³² Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Prof. Dr. A. Juntika Nurihsan, M.Pd., "*Teori Kepribadian*, " (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012) 53

³³ Jess Feist, Gregory J. Feist, "*Teori Kepribadian Edisi 7*," (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010)

Sebaliknya, orang yang merasa terganggu oleh impuls agresif yang ekstrem, akan berubah menjadi melindungi dan bersahabat. Amarah diganti dengan kebajikan dan kebencian diganti dengan cinta. Dalam ketidaksadaran, orang menggunakan mekanisme tersebut.³⁴ Salah satu cara agar dorongan yang ditekan tersebut bisa disadari adalah dengan cara menyembunyikan diri dalam selubung yang sama sekali bertentangan dengan bentuk semula. Mekanisme pertahanan seperti ini disebut sebagai pembentukan reaksi (*reaction formation*). Perilaku reaktif ini bisa dikenali dari sifatnya yang berlebihan dan bentuk yang obsesif juga kompulsif.³⁵ Mekanisme ini adalah mengubah dorongan-dorongan yang tidak dapat diterima menjadi kebalikannya (dapat diterima). Ketika seorang anak marah pada ibunya, maka ia akan berubah secara dramatis menjadi sangat baik dan patuh pada ibunya. Anak yang dimarahi itu mungkin malah lari dan memeluk ibunya. Atau seseorang yang tidak bisa menerima dorongan homoseksual dalam dirinya akan berubah menjadi penentang gerakan gay.³⁶

c. Pengalihan

Freud meyakini bahwa pembentukan reaksi terbatas hanya pada satu objek tunggal. Misalnya, orang memiliki rasa cinta yang reaktif akan membanjiri orang yang diam-diam mereka benci dengan perhatian yang berlebihan, akan tetapi, pada pengalihan (*displacement*), orang bisa mengarahkan dorongan-dorongan yang tak sesuai ini pada sejumlah orang atau objek sehingga dorongan aslinya terselubung atau tersembunyi.

³⁴ Dr. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi, "*Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian Dalam Konseling*," (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2015), 33

³⁵ Jess Feist, Gregory J. Feist, "*Teori Kepribadian Edisi 7*," (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010) 40

³⁶ Ferdinand Zaviera, "*Teori Kepribadian Sigmund Freud*," (Jogjakarta: PrismaSophie, 2008) 104

Misalnya, seorang perempuan yang marah pada teman sekamarnya bisa mengalihkan rasa marahnya kepada para pegawainya, kucing peliharaannya, atau boneka binatang miliknya. Ia akan tetap bersikap ramah pada teman sekamarnya. Akan tetapi, berbeda dengan pembentukan reaksi, sikap ramah tersebut tidak diungkapkan secara berlebihan atau dibesar-besarkan.³⁷

d. Fiksasi

Secara umum, pertumbuhan psikis lazimnya bergerak secara kontinu melalui serangkaian tahap perkembangan. Akan tetapi, proses pendewasaan secara psikologis tidaklah bebas dari momen-momen yang penuh dengan stress maupun kecemasan. Jika melangkah ke tahap perkembangan lebih lanjut memunculkan kecemasan yang begitu besar, maka ego bisa mengambil strategi untuk tetap bertahan di tahap psikologis saat ini, yang lebih nyaman. Pertahanan seperti ini disebut sebagai fiksasi (*fixation*). Secara teknik, fiksasi merupakan keterikatan permanen dari libido pada tahap perkembangan sebelumnya yang lebih primitif. Serupa dengan mekanisme pertahanan lainnya, fiksasi bersifat universal . Orang-orang yang terus-menerus mendapatkan kepuasan lewat makan, merokok, atau bicara bisa jadi memiliki fiksasi oral, sebagaimana mereka yang terobsesi pada dan keteraturan memiliki fiksasi anal.³⁸

e. Regresi

Pada saat libido melewati tahap perkembangan tertentu, di masa-masa penuh stress dan kecemasan, libido bisa kembali ke tahap sebelumnya.

³⁷ Jess Feist, Gregory J. Feist, “Teori Kepribadian Edisi 7,” (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010)
40

³⁸ Jess Feist, Gregory J. Feist, “Teori Kepribadian Edisi 7,” (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010)
40

Langkah mundur ini dikenal sebagai regresi. Misalnya, anak yang sudah disapih total bisa mundur dan menuntut untuk minum dari botol atau mengisap puting susu pada saat adiknya lahir. Salah satu cara umum yang diambil orang dewasa dalam menghadapi situasi yang memunculkan kecemasan adalah untuk mundur ke pola perilaku sebelumnya yang lebih aman dan nyaman serta mengarahkan libidonya ke objek-objek yang lebih primitif dan familiar. Perilaku regresi ini serupa dengan perilaku terfiksasi karena sifatnya yang kaku dan kekanak-kanakan. Akan tetapi, regresi ini biasanya bersifat temporer, sementara fiksasi menuntut pengalihan energi psikis yang sedikit banyak bersifat permanen.³⁹

f. Proyeksi

Proyeksi didefinisikan sebagai melihat dorongan atau perasaan orang lain yang tidak dapat diterima, padahal sebenarnya perasaan atau dorongan tersebut ada di alam tidak sadar diri sendiri. Manakala dorongan dari dalam menyebabkan kecemasan yang berlebihan, ego biasanya mengurangi rasa cemas tersebut dengan mengarahkan dorongan yang tidak diinginkan ke objek eksternal, biasanya ke orang lain.⁴⁰

g. Introyeksi

Sementara proyeksi mencakup pengalihan dorongan yang tidak diinginkan ke objek eksternal, introyeksi adalah mekanisme pertahanan diri dimana seseorang meleburkan sifat-sifat positif orang lain ke dalam dirinya sendiri. Contohnya adalah seorang remaja yang melakukan introyeksi atau

³⁹ Jess Feist, Gregory J. Feist, *“Teori Kepribadian Edisi 7,”* (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010)

40

⁴⁰ Jess Feist, Gregory J. Feist, *“Teori Kepribadian Edisi 7,”* (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010)

40

mengadopsi perilaku, nilai, atau gaya hidup seorang bintang film. Introjeksi seperti ini memberikan remaja tersebut rasa menghargai diri sendiri yang berlebihan dan meminimalkan perasaan-perasaan inferiorinya. Orang mengintrojeksikan hal-hal yang mereka anggap bernilai dan hal tersebut membuat mereka bisa memandang diri mereka sendiri dengan lebih baik.

h. Sublimasi

Sublimasi merupakan represi dari tujuan genital dari Eros dengan cara menggantinya ke hal-hal yang bisa diterima, baik secara kultural ataupun sosial. Tujuan sublimasi diungkapkan secara jelas terutama melalui pencapaian kultural kreatif, seperti pada seni, music, juga sastra, lebih tepatnya pada segala bentuk hubungan antar manusia dan aktivitas-aktivitas sosial lainnya.⁴¹

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Schneiders juga mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta

⁴¹ Jess Feist, Gregory J. Feist, "Teori Kepribadian Edisi 7," (Jakarta: Penerbit Salemba Humanika, 2010) 39-43.

dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Penyesuaian diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat absolut atau mutlak. Tidak ada individu yang dapat melakukan penyesuaian dengan sempurna. Penyesuaian diri bersifat relative, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Kapasitas ini berbeda-beda tergantung pada kepribadian dan tahap perkembangan individu. Penyesuaian yang dianggap baik pada suatu tahapan usia mungkin saja dianggap kurang baik pada tahapan usia lainnya. Schneiders membagi penyesuaian diri ke dalam beberapa kategori. Salah satu pembagian itu adalah pembagian berdasarkan konteks situasional dari respon yang dimunculkan individu, yang terdiri dari penyesuaian personal, penyesuaian sosial, penyesuaian perkawinan, dan penyesuaian vokasional.⁴²

Penyesuaian diri merupakan perubahan dalam diri individu dan keadaan yang diperlukan untuk mencapai hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan dengan lingkungan sekitar. Penyesuaian yang sehat membutuhkan proses dua arah yang melibatkan peran aktif individu. Selama proses penyesuaian diri, sangat mungkin remaja mengalami konflik yang dapat menghambat proses perkembangan sosial remaja. Konflik tersebut dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari remaja, yang dapat menyebabkan remaja merasa frustrasi dan cemas

⁴² Dr. Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2009) hlm 146

dengan keadaan yang dihadapi. Hal tersebut dapat direalisasikan dengan melakukan penyesuaian terhadap keadaan yang dihadapi.⁴³

Menurut Hurlock penyesuaian diri secara umum yaitu suatu keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain, sedangkan secara khusus penyesuaian terhadap suatu kelompok. Seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik melalui pembelajaran berbagai keterampilan sosial yaitu seperti kemampuan menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik kepada teman, anggota keluarga, maupun orang yang tidak dikenal. Menurut Davidoff penyesuaian diri (*adjustment*) merupakan suatu proses dalam mencari titik temu situasi diri dengan tuntutan lingkungan. Manusia akan selalu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan diri dan lingkungan alam.⁴⁴

2. Proses Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders proses penyesuaian diri melibatkan tiga unsur yang membentuk proses tersebut, antara lain:

a. Motivasi

Motivasi adalah batu kunci untuk memahami proses penyesuaian. Kebutuhan, motif, perasaan dan emosi adalah kekuatan internal yang menyebabkan ketegangan dan ketidakseimbangan dalam organisme.⁴⁵ Secara sederhana, respon penyesuaian diri baik atau buruk dapat dipandang sebagai suatu upaya organisme untuk menghindari ketegangan dan untuk memelihara

⁴³ Desi Oka Sari, Risky Drupadi, Ulwan Syafrudin, 2021, Peran Orang Tua Dalam Proses Penyesuaian Diri Anak Usia Dini Terhadap Kegiatan Pembelajaran Di Rumah, *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol. 7 No. 2, hlm. 152

⁴⁴ Yusup Adi Saputro, Rini Sugiarti, 2021, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X, *Philanthropy Journal of Psychology*, Vol. 5 No. 1, hlm 63

⁴⁵ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (Printed in the United States of America, 1955), 230

keseimbangan yang lebih wajar. Kekuatan motivasi dapat menentukan apakah kualitas respon dikatakan sehat, efisien, ataupun patologis. Selain itu, kualitas yang baik atau buruk juga dapat ditentukan oleh hubungan individu dengan lingkungannya.

b. Sikap terhadap realitas

Beberapa aspek penyesuaian diri dan kesehatan mental yang paling serius ditentukan oleh sikap terhadap dan cara individu bereaksi terhadap dunia baik itu manusia, benda, dan hubungan yang membentuk realitas. Untuk alasan ini pada umumnya di asumsikan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak yang baik dengannya merupakan prasyarat yang sangat diperlukan untuk kesehatan mental dan penyesuaian diri yang sehat. Sikap seperti melamun berlebihan dan introversi, sikap antisosial, menyendiri, kurangnya minat pada kesejahteraan orang lain, keegoisan dan permusuhan semuanya mengganggu hubungan yang memadai dengan kenyataan. Bahkan individu itu sendiri adalah bagian dari realitas, oleh karena itu, semua penyesuaian melibatkan hubungan penting ini.⁴⁶

c. Pola dasar penyesuaian diri

Pola dasar penyesuaian diri merupakan tolak ukur individu dalam penyesuaian diri kehidupan sehari-hari. Individu mengalami ketegangan dan frustrasi apabila gagal dalam memenuhi kebutuhannya. Sebaliknya, apabila individu dapat membebaskan dirinya dari ketegangan dan frustrasi serta dapat

⁴⁶ Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (Printed in the United States of America, 1955), 231

memenuhi kebutuhannya tersebut, maka individu dapat menyesuaikan diri dengan baik.⁴⁷

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak dan masa dewasa. Memahami arti remaja penting karena remaja adalah masa depan setiap masyarakat.⁴⁸ Setiap masa perkembangan mempunyai ciri khas tersendiri yang berbeda dengan perkembangan masa sebelumnya. Hal ini juga berlaku pada fase remaja yang mempunyai ciri dan perilaku yang berbeda dengan fase kanak-kanak, dewasa, dan tua. Selain itu, setiap fase mengandung kondisi dan peluang yang menguntungkan bagi masing-masing individu. Oleh karena itu, kemampuan individu untuk bersikap dan bertindak dalam menghadapi satu keadaan berbeda dari fase satu ke fase yang lain. Hal ini tampak jelas ketika seseorang mengekspresikan emosi-emosinya.

Pubertas merupakan masa dalam perkembangan individu dimana terjadi perubahan yang paling signifikan. Anak belum pernah mengalami perubahan dalam kemampuan atau kebutuhan fisik, apalagi kebutuhan psikologis signifikan yang muncul seiring dengan masa pubertas. Remaja diharapkan untuk mulai merumuskan minat mereka dalam hal-hal tertentu misalnya pilihan karier (yang mungkin mensyaratkan pendidikan lanjut atau kebutuhan untuk mempelajari keterampilan tertentu), pernikahan, dan mengurus keluarga. Secara biologis maupun kultural masa remaja dipandang

⁴⁷ Enung Fatimah, Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik (Bandung: CV Pustaka Setia, 2008), 194.

⁴⁸ John W. Santrock, "ADOLESCENCE: Perkembangan Remaja," (Penerbit Erlangga: Jakarta, 2003) 3

sebagai akhir masa kanak-kanak dan pintu masuk menuju masa dewasa. Masa ini merupakan masa yang ditandai dengan berbagai aktivitas dan perubahan yang signifikan, serta merupakan tahap di mana manusia mengembangkan kesadaran akan dirinya. Seorang anak mulai mengidentifikasi dan mempertanyakan situasi mereka saat ini dan bekerja dengan tekun untuk pindah ke tempat yang ditentukan.

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.⁴⁹

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Erikson berpendapat bahwa sepanjang sejarah hidup manusia, setiap orang mengalami tahapan perkembangan dari bayi sampai dengan usia lanjut. Perkembangan sepanjang hayat tersebut diperhadapkan dengan delapan tahapan yang masing-masing mempunyai nilai kekuatan yang membentuk karakter positif atau sebaliknya, berkembang sisi kelemahan sehingga karakter negatif yang mendominasi pertumbuhan seseorang. Erikson menyebut setiap tahapan

⁴⁹ Neil J. Salkind, *“Teori-Teori Perkembangan Manusia: Pengantar Menuju Pemahaman Holistik,”* (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2015) 199

tersebut sebagai krisis atau konflik yang mempunyai sifat sosial dan psikologis yang sangat berarti bagi kelangsungan perkembangan di masa depan.⁵⁰

Ketika memasuki masa remaja, individu mengalami banyak perubahan baik fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Menurut Erikson, tugas perkembangan utama remaja yaitu menghadapi krisis atau kekacauan peran yang biasa disebut dengan pencarian jati diri untuk menemukan siapa dirinya, bagaimana sebenarnya dirinya, dan apa tujuan hidupnya. Oleh sebab itu, pertanyaan tentang “siapa saya?”, “mengapa saya terlahir ke dunia ini?” sering terdengar dari remaja. Berbagai perubahan, dan krisis pada masa remaja, serta keinginan remaja untuk menunjukkan jati diri menjadi tantangan yang membuat remaja rentan menghadapi berbagai permasalahan.⁵¹

Jika perkembangan berjalan dengan baik, remaja akan mengawali tahapan ini dengan perasaan aman. Dalam empat tahapan sebelumnya, individu mendapatkan kemampuan untuk mempercayai dunia, menjadi cukup otonom, mampu memprakasi perilaku ke arah tujuan yang ditentukan, dan merasa mantap hatinya hingga bisa mempraktikkan keahlian tertentu. Jika lingkungan tidak mendukung dan si remaja merasa sulit mendapatkan peran tertentu, ia mungkin akan mengembangkan identitas yang keliru, suatu kondisi yang disebut oleh Erikson sebagai kekacauan peran atau kebingungan peran (*role confusion*).⁵²

⁵⁰ Yeni Krismawati, 2018, Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini, *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)*, Vol.2 No.1, hlm. 49

⁵¹ Cokorde Istri Syu Laksmi Dewi, Tience Debora Valentina, 2020, *Posttraumatic growth* Pada Remaja Penyintas *Bullying*, *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol.1 No. 15, hlm 13

⁵² Neil J. Salkind, “Teori-Teori Perkembangan Manusia: Pengantar Menuju Pemahaman Holistik,” (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2015) 200

D. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Menurut Olweus, *bullying* terjadi saat seseorang diintimidasi atau menjadi korban ketika dia terkena, berulang kali dan seiring berjalannya waktu, terhadap tindakan negatif yang dilakukan oleh satu atau lebih orang lain.⁵³

Olweus juga mendefinisikan *bullying* sebagai sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan secara sistematis.⁵⁴

Bullying menurut Wicaksana adalah kekerasan fisik dan psikologis jangka panjang yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan dirinya dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai atau menakuti orang itu atau membuat dia tertekan. Menurut Black dan Jackson, *bullying* merupakan perilaku agresif tipe proaktif yang didalamnya terdapat aspek kesengajaan untuk mendominasi, menyakiti atau menyingkirkan, adanya ketidakseimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, kemampuan kognitif, keterampilan, maupun status sosial, serta dilakukan secara berulang-ulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain.⁵⁵

Donnellan adalah ketika seseorang secara sadar menyakiti, melecehkan dan mengintimidasi orang lain. Menurut Rigby *bullying* melibatkan keinginan untuk menyakiti, tindakan menyakitkan, ketidakseimbangan kekuatan,

⁵³ Dan Olweus, *Bullying At School*, Department of Psychosocial Science, University of Bergen, 1973, hlm 98

⁵⁴ Widya Ayu Sapitri, "Cegah dan Stop Bullying Sejak Dini," (Semarang: Guepedia, 2020) 12

⁵⁵ Widya Ayu Sapitri, "Cegah dan Stop Bullying Sejak Dini," (Semarang: Guepedia, 2020) 12

penggunaan kekuatan yang tidak adil, dilakukan secara berulang, pelaku merasa senang atas perbuatannya dan perasaan tertindas yang dirasakan korban. *Bullying* memiliki dampak pada fisik maupun psikologis siswa. Menurut Ilie et al siswa yang menjadi korban *bullying* baik di sekolah maupun melalui internet mengalami kerusakan otak yang lebih signifikan dibandingkan siswa lain yang tidak menjadi korban *bullying*. Selain berdampak pada korban, *bullying* juga berdampak pada pengamat dan pelaku. Bagi siswa lain yang menyaksikan tindakan *bullying* (pengamat), Rivers, Potet, Noret, & Ashurst melihat adanya dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa tersebut, meskipun mereka bukan korban atau tidak pernah menjadi korban *bullying*. Sedangkan bagi pelaku, Hawker & Boulton menemukan bahwa pelaku *bullying* beresiko menjadi individu yang memiliki tingkat kemarahan dan depresi yang tinggi, terindikasi untuk terlibat dalam perilaku kriminal saat dewasa nanti dan cenderung tidak memiliki sikap empati.⁵⁶

Perundungan pada dasarnya melibatkan tiga pemain yaitu pelaku, korban dan saksi atau *bystander*). Menurut Olweus jenis perilaku perundungan dapat dibagi menjadi tiga yaitu verbal, fisik dan non-verbal atau psikologis. Perilaku perundungan juga dapat dikategorikan menjadi dua yaitu perundungan langsung dan perundungan tidak langsung. Perundungan langsung yaitu perundungan yang ditujukan secara langsung pada korban, baik melalui perilaku verbal maupun non-verbal. Perundungan tidak langsung lebih sulit diketahui, karena tidak ditunjukkan secara langsung kepada korban. Pemahaman tentang

⁵⁶ Erna Hervina Ahmad, 2019, *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENANGANI KEMARAHAN PELAKU BULLYING DI SEKOLAH*, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol 4 No 1, hlm 14

perundungan terus berkembang dari waktu ke waktu.⁵⁷ Penting sekali bagi orang tua untuk memahami bahwa *bullying* itu sama sekali bukan bagian normal dari masa kanak-kanak yang harus dilewati. Tindakan *bullying* itu berakibat buruk bagi korban, saksi, sekaligus bagi si pelaku sendiri. Bahkan efeknya terkadang membekas sampai anak telah menjadi dewasa.⁵⁸

Dari beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah tindakan kekerasan fisik, verbal dan psikologis yang dilakukan secara sengaja oleh pelaku kepada korban yang lebih lemah. *Bullying* menimbulkan dampak yang buruk terutama bagi korban, yakni dampak fisik sekaligus dampak psikologis yang berkepanjangan hingga menyebabkan trauma tersendiri.

2. Bentuk-bentuk Bullying

Bentuk-bentuk perilaku *bullying* yang terjadi mulai dari lingkungan pergaulan hingga di lingkungan sekolah sangat beragam. Bentuk-bentuk perilaku *bullying* dapat dilakukan secara langsung yang berupa *verbal bullying*, *physical bullying*, dan *nonverbal/nonphysical*. Penganiayaan dan penelantaran terhadap anak adalah sebuah perbuatan yang dilakukan terhadap orang lain (dalam hal ini yang dimaksud dengan anak berkaitan dengan tahapan perkembangan adalah perlakuan yang dilakukan oleh orang dewasa diluar norma tingkah laku, membawa risiko yang buruk, yang menyebabkan kehancuran fisik dan emosi di masa depannya.⁵⁹ Margareta, Dkk. berpendapat bahwa perilaku *bullying* yaitu

⁵⁷ Erna Hervina Ahmad, 2019, *COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENANGANI KEMARAHAN PELAKU BULLYING DI SEKOLAH*, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, Vol 4 No 1, hlm 16

⁵⁸ Andi Priyatna, "*Let's End Bullying: Memahami, Mencegah, dan Mengatasi Bullying.*" (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010) 4

⁵⁹ Taty Fauzi, "*Psikologi Konseling*", (Tangerang : Tira Smart, 2018) 205

perilaku yang dilakukan oleh orang kuat yang bertujuan untuk menyalahgunakan kekuatannya kepada orang yang lebih lemah.

a. *Bullying Fisik*

Bullying Fisik Merupakan bentuk perilaku bullying yang dapat dilihat secara kasat mata karena terjadi kontak langsung antara pelaku bullying dengan korbannya. Bentuk bullying fisik antara lain: menampar, menginjak kaki, menjambak, menjegal, memukul dan menendang.

b. *Bullying Verbal*

Bullying Verbal Merupakan bentuk perilaku bullying yang dapat ditangkap melalui pendengaran. Bentuk bullying verbal antara lain: menjuluki, meneriaki, memaki, menghina, mempermalukan di depan umum, menuduh, menyoraki, menebar gosip, dan memfitnah.

c. *Bullying Psikologis atau Mental*

Bullying Mental/Psikologis merupakan bentuk perilaku bullying yang paling berbahaya dibanding dengan bentuk bullying lainnya karena kadang diabaikan oleh beberapa orang. Kekerasan psikologis atau emosional sama halnya dengan penyiksaan secara fisik berdampak buruk bagi perkembangan dan masa depan korban.⁶⁰ Bentuk bullying mental/psikologis yaitu dengan memandang sinis, memandang penuh ancaman, mendiamkan, mengucilkan, memelototi, dan mencibir.⁶¹

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Bullying*

Beberapa orang percaya bahwa perilaku kekerasan itu wajar dan tidak akan berlangsung lama pada perkembangan anak dan remaja. Artinya, perilaku

⁶⁰ Taty Fauzi, “*Psikologi Konseling*”, (Tangerang : Tira Smart, 2018) 207

⁶¹ Putu Yulia Angga Dewi, 2020, Perilaku *School Bullying* Pada Siswa Sekolah Dasar, *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol.1 No.1, hlm 42

kekerasan akan hilang dengan sendirinya setelah dewasa dan tidak perlu dipermasalahkan. Namun, beberapa penelitian di Negara industry mengonfrontasi anggapan tersebut dengan memfokuskan pada efek jangka panjang perilaku kekerasan.

Penelitian tersebut menyebutkan bahwa sikap dan perilaku kekerasan yang dipelajari sejak dini oleh anak akan cenderung menetap dan bertahan lama. Penelitian itu juga menyatakan bahwa anak yang mendapatkan kekerasan berpotensi untuk terlibat dalam kasus kenakalan remaja.

Kekerasan dapat terjadi karena beberapa hal. penelitian menyebutkan bahwa kekerasan disebabkan lima faktor penting.

a. Ekonomi

Faktor ini terkait pengasingan ekonomi dan sosial, kemiskinan, pendidikan dan lapangan kerja yang tidak merata, sarana dan pra-sarana sekolah yang tidak memadai, dan kelas yang sesak. Tenaga konselor yang minim di sekolah, transportasi sekolah yang tidak memadai sehingga siswa tidak dapat datang ke sekolah tepat waktu.

b. Keluarga

Terkait dengan kurangnya bimbingan orang tua kepada anak, orang tua yang menghukum anak tanpa orientasi disiplin yang jelas, keluarga tidak harmonis (*broken family*), orang tua tidak mendidik anak dengan pelajaran agama dan nilai-nilai moral.

c. Sekolah

Yaitu terkait dengan model kekerasan yang telah ada di sekolah, relasi antar siswa yang tidak harmonis, manajemen kelas yang buruk, kurikulum

yang tidak bisa mengantisipasi atau tidak relevan dengan kebutuhan siswa, relasi yang buruk antar siswa dan guru, dan guru yang suka menghukum: misalnya mengusir siswa dari kelas.

d. Sosial dan Politik

Terkait dengan perang politik dan konflik senjata, geng jalanan yang merusak, mencuri property sekolah, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan.

e. Individu Itu Sendiri

Terkait dengan masalah kepribadian, perilaku agresif, serta kurangnya kemampuan berkomunikasi. Kekerasan yang muncul di sekolah membawa dampak yang mengkhawatirkan dan berpotensi merusak berbagai sektor kehidupan.⁶²

4. Penanganan *Bullying* di Lembaga Sekolah

Kasus *bullying* di sekolah merupakan salah satu kasus kekerasan di sekolah yang ditangani oleh unit Bimbingan Konseling. Hal ini sejalan dengan fungsi Bimbingan Konseling tersebut. Fungsi bimbingan dan konseling ditinjau dari segi kegunaan dan manfaat pelayanan dapat dikelompokkan menjadi empat fungsi pokok, yaitu:

1) Fungsi Pemahaman

Dewa Ketut Sukardi menyatakan bahwa fungsi pemahaman yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan keperluan pengembangan

⁶² Lutfi Arya, "Melawan *Bullying*," (CV. Sepilar Publishing House: Mojokerto, 2018) 27-28.

siswa yang mencakup pemahaman tentang diri siswa, lingkungan siswa, dan lingkungan yang lebih luas terutama oleh siswa.

2) Fungsi Preventif

Fungsi preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya. Adapun teknik yang dapat digunakan adalah pelayanan orientasi, informasi dan bimbingan kelompok. Unit bimbingan konseling memberikan fungsi preventif dengan mengawasi pelaku *bullying* di sekolah supaya pelaku tidak mengulangi kejadian yang serupa pada korban. Serta melaksanakan bimbingan kelompok diantara pelaku dan korban supaya ada titik damai diantara pelaku dan korban.

3) Fungsi Kuratif/Perbaikan

Fungsi perbaikan yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa. Fungsi perbaikan ini diharapkan dapat menghasilkan terpecahnya atau teratasinya berbagai permasalahan yang dialami siswa. Unit bimbingan konseling memberikan fungsi kuratif dengan membina korban dari sisi psikologis dengan harapan korban dapat mendapatkan dukungan psikologis supaya korban dapat bangkit dari dampak negatif dari *bullying*.

4) Fungsi Pengembangan dan Pemeliharaan

Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli. Fungsi pemeliharaan yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Fungsi ini memfasilitasi konseli agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktivitas diri.⁶³

⁶³Dr. Henni Syafriana Nasution, MA dan Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd, "Bimbingan Konseling: Konsep, Teori dan Aplikasinya", (Penerbit LPPPI: Medan, 20s19) 11-12