

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Bullying*

2.1.1 Definisi

Bullying adalah penyalahgunaan kekuasaan yang disengaja dan terus menerus dalam suatu hubungan melalui perilaku verbal, fisik, dan/atau sosial berulang-ulang yang bertujuan untuk menimbulkan kerugian fisik, sosial, dan/atau psikologis (Tight, 2023). *Bullying* juga dapat diartikan sebagai gertakan untuk mengganggu orang yang lemah, karena adanya kekuatan yang dimiliki oleh pelaku *bullying* yang merasa dirinya berkuasa dibandingkan dengan korban. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya *bullying* adalah suatu gertakan bagi korban *bullying* namun akibatnya dapat melukai korban secara fisik maupun mental (Ananda *et al.*, 2022).

2.1.2 Jenis jenis *bullying*

Adapun beberapa jenis *bullying* diantaranya :

1. *Bullying* secara verbal adalah bentuk *bullying* yang paling umum ketika pelaku berulang kali menyebut nama yang menghina seseorang atau melontarkan komentar yang menyakitkan tentang penampilan atau kemampuannya (Baldo Moraes *et al.*, 2021). *Bullying* secara verbal dapat berpotensi memberikan dampak yang berkepanjangan hingga usia dewasa terhadap kesehatan dan kesejahteraan pada korban. *Bullying* juga dapat berbentuk seperti olok-olok dan humor yang berlebihan yang membuat korban merasa sakit hati (Buglass *et al.*, 2021)

2. *Bullying* secara fisik adalah bentuk *bullying* secara langsung yang melibatkan penyerangan fisik, seperti memukul, menendang, mendorong, dan mendorong. Penelitian telah menunjukkan bahwa *bullying* secara fisik ditemukan berhubungan dengan tekanan psikologis dan kesejahteraan emosional yang buruk (Kennedy, 2020).
3. *Bullying* secara relasional mengacu pada penyerangan nonfisik, seperti pengucilan sosial, penolakan sosial, dan penyebaran fitnah. Penelitian telah menunjukkan bahwa bentuk-bentuk intimidasi relasional mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan psikologis, dan terbukti memprediksi masalah internalisasi, khususnya penarikan diri, kecemasan, dan depresi (Kennedy, 2020).

2.1.3 Faktor faktor penyebab *bullying*

Berikut ini beberapa faktor yang menjadi penyebab *bullying*

1. Faktor Kepribadian Individu

Orang yang memiliki sifat pendiam atau *introvert* jauh lebih berpotensi menjadi korban *bullying* dikarenakan mereka hanya akan memilih diam saja dan menerima segala perlakuan buruk yang ia dapatkan tanpa adanya kekuatan untuk membela diri. Konsep diri yang rendah pada seseorang juga beresiko menjadi penyebab terjadinya *bullying*, akibat dari konsep diri yang rendah dapat membuat seseorang merasa kurang percaya diri, kurang memperhatikan penampilan, tidak berani mencoba hal yang baru, takut merasa gagal, merasa menjadi orang bodoh dan kurang mampu untuk menerima pelajaran sehingga banyak dari orang sekitar yang tidak mau

bersosialisasi dengan seseorang yang memiliki konsep diri rendah dan berpotensi menjadi korban *bullying* (Alfiah, 2019) .

2. Faktor Keluarga

Keluarga juga sangat berperan penting terhadap penyebab terjadinya *bullying* , ketika pola asuh yang di berikan kepada anak adalah pola asuh yang tidak baik atau mengandung unsur kekerasan maka anak akan meniru apa yang telah ia dapat dan tebiasa menyelesaikan masalah dengan kekerasan. Ekonomi keluarga yang pas pasan juga mengakibatkan anak mengalami kurang nya peran orang tua dalam kehidupan sehari hari karena kedua orang tua hanya sibuk bekerja dari berangkat pagi lalu pulang malam ketika anak sudah tidur yang membuat kurang adanya komunikasi antara anak dan orang tua yang membuat anak merasa tidak di dengar dan kurang percaya diri yang berpotensi menjadi penyebab korban *bullying* (Alfiah, 2019).

3. Faktor Sekolah /Kampus

Sekolah merupakan salah satu tempat paling sering terjadinya *bullying*. Kurangnya perhatian yang di berikan seorang guru kepada murid membuat tindakan *bullying* tidak diketahui oleh pihak sekolah. Sekolah yang mempunyai iklim negatif ialah yang tidak mampu menciptakan suasana psikologis yang sehat untuk warga sekolah ,kurangnya kontribusi guru dalam memecahkan permasalahan yang di alami siswa, kurangnya rasa peduli pada siswa yang diajarnya dan komunikasi antar siswa yang buruk merupakan potensi terjadinya *bullying* (Alfiah, 2019). Lingkungan sekolah yang kurang aman akan membuat para pelaku merasa leluasa melakukan *bullying* karena di lakukan di luar jam pelajaran, adanya kesenjangan

ekonomi dan status sosial membuat siswa yang memiliki kekuasaan atau status sosial tinggi menunjukkan keadaan mereka dengan cara melakukan *bullying* pada siswa yang di anggap lebih lemah (Alfiah, 2019).

4. Faktor Teman

Lingkungan pertemanan juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya *bullying* seperti ketika dalam pertemanan terdapat seorang yang memiliki perilaku buruk maka akan berpotensi meniru perbuatan dari temannya. Apabila dalam lingkungan pertemanan tidak mengikuti keinginan dari temannya untuk berperilaku tidak baik maka dia akan diacam tidak boleh berteman dengan kelompok tersebut hal. Ketika korban memiliki lingkungan pertemanan yang memiliki kondisi yang sama dengan temannya maka mereka cenderung tidak saling mendukung untuk melawan *bullying* yang mereka terima karena kurangnya rasa percaya terhadap teman. Korban *bullying* cenderung tidak menceritakan permasalahan yang dialaminya karena merasa tidak akan menyelesaikan permasalahan dan akan muncul permasalahan baru bagi korban (Alfiah, 2019).

2.1.4 Dampak *Bullying*

1. Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh merupakan salah satu dampak yang muncul akibat tindakan *bullying*, hal ini disebabkan ketika seseorang menerima perlakuan *bullying* secara verbal dengan cara mengolok – kondisi tubuh korban sehingga muncul perasaan tidak dapat menerima atau tidak puas terhadap keadaan tubuhnya sehingga muncul perasaan negatif terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, bahkan mereka rela melakukan apa saja demi

tidak menjadi bahan olok-olok lingkungan sekitar dengan melakukan diet yang berlebihan untuk mencapai target yang ideal (Zhang *et al.*, 2022). Berat badan merupakan salah satu topik yang sering muncul dalam lingkungan pertemanan maupun media sosial yang menjadi penilaian fisik seseorang menjadi buruk karena tidak sesuai dengan standart yang ada sehingga mengakibatkan persepsi negatif pada citra tubuh korban (Tari *et al.*, 2024).

2. Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau tegang yang melebihi batas wajar. Korban yang sering mengalami bullying akan mengalami ketakutan karena tindakan bullying yang di lakukan oleh pelaku tidak dapat diprediksi kapan akan terjadi dan dimana akan terjadi, menurut pelaku mungkin hanya lelucon tetapi tidak bagi korban hal tersebut justru membuat korban menederita dengan rasa cemas yang hebat sehingga membuat korban mengalami gangguan psikologi (Nuryuliza *et al.*, 2024). Gejala yang muncul saat mengalami cemas ialah perasaan gelisah, gemetar, perhatian mudah terganggu, tidak konsentrasi dan menarik diri dari lingkungan sekitar (Sani, 2022).

3. Kecemasan sosial

Pada Orang dengan kecemasan sosial biasanya merasa malu ketika bertemu orang baru, cenderung memiliki sikap pendiam dan selalu menarik diri dari lingkaran sosial yang tidak dian dikenal (Sahputra & Habibah, 2023). Seseorang yang memiliki kecemasan sosial juga menginginkan kehidupan sosial seperti yang orang lain miliki, hanya saja mereka selalu menghindari situasi sosial karena merasa takut jika tidak disukai oleh orang lain, dianggap tidak pandai dan membosankan ketika diajak berbicara maka

dari itu mereka selalu menjauhi obrolan dengan banyak orang, memilih diam ketika mempunyai pendapat, atau bahkan menarik diri dari hubungan sosial dengan lingkungan terdekatnya seperti dengan teman maupun saudaranya (Sahputra & Habibah, 2023). Maka Semakin tinggi tingkat *bullying* yang dialami seorang korban maka akan semakin tinggi juga tingkat kecemasan sosial pada korban (Fitria & Iestari, 2023).

4. Depresi

Risiko depresi pada korban *bullying* adalah 2,77 kali lebih tinggi dari pada tidak menjadi korban *bullying*. Menjadi korban *bullying* dapat memicu perasaan sedih dan putus asa, yang pada akhirnya dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi. Selain itu, korban *bullying* sering merasa terisolasi dan kesepian, yang merupakan munculnya gejala depresi (Ye et al., 2023)

2.1.5 Pengukuran *Bullying*

Pengukuran yang dapat digunakan dalam menilai *bullying* dengan kuesioner CBVS-R (*California Bullying Victimization Scale-Retrospective*) yang menilai *bullying* pada orang dewasa dengan meminta mereka mengingat kembali pengalaman *bullying* selama masa kanak-kanak dan remaja. CBVS-R membahas tiga prinsip umum penindasan, yang mengacu pada kesengajaan, pengulangan, dan ketidakseimbangan kekuasaan, dan menanyakan delapan jenis viktimisasi: ejekan, penyebaran rumor, pengucilan sosial, pemukulan, ancaman, pelecehan seksual (Esteller-Cano et al., 2022). Lelucon atau gerak tubuh, mencuri, dan agresi online. Reliabilitas test-retest yang baik pada penelitian sebelumnya, dengan nilai ICC berkisar antara 0,87 hingga 0,93. Mengevaluasi validitas konvergen dari CBVS-R dibandingkan dengan ukuran

depresi dan kecemasan saat ini dengan memperkirakan serangkaian korelasi point-biserial dan di dapatkan klasifikasi korban perundungan pada CBVS-R secara moderat dan signifikan berhubungan dengan depresi yang lebih tinggi, $r = 0.412$, $p < .001$ dan kecemasan, $r = .23$, $p < .001$ (Green *et al.*, 2018).

2.2 *Self Harm*

2.2.1 Definisi

Self harm adalah salah satu contoh perbuatan yang terjadi jika seseorang berniat untuk mengurangi tekanan emosional atau rasa sakit secara mental dan emosional dengan cara menyakiti diri sendiri namun tidak bertujuan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri (Azzahra *et al.*, 2023). Hal ini juga sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Troya *et al.*, (2019) bahwa *self harm* sendiri sering kali digunakan oleh pelaku untuk mengekspresikan atau menghilangkan rasa sakit emosional yang tidak mampu dikontrol. Penelitian yang dilakukan Azzahra *et al.*, (2023) terdapat 222 mahasiswa yang sebagian besar berjumlah 118 mahasiswa (53,2%) yang pernah mengalami perilaku *self-harm* diantaranya sebanyak 12 mahasiswa (11,1 %) berjenis kelamin laki-laki, dan 106 mahasiswa (89,9%) berjenis kelamin perempuan. Prosentase mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak melakukan *Self-harm* dikarenakan perempuan lebih mudah terbawa perasaan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu perubahan pada fisik dan psikologis yang dialami oleh jenis kelamin laki-laki dan perempuan juga berpengaruh, perubahan psikologis meliputi pola pikir dan perasaan, dan perubahan sosial meliputi perubahan peran yang dialami oleh mahasiswa (Agustin *et al.*, 2019).

Peserta penelitian juga menyebutkan pernah melakukan perilaku untuk menyakiti diri sendiri secara fisik (misalnya: menyayat diri sendiri, mengukir

pada badan sendiri, mencakar diri sendiri, menggigit diri sendiri, mencubit diri sendiri, membenturkan kepala ke tembok, membakar kulit, menjambak/menarik rambut sendiri, menggosokkan kulit ke permukaan yang kasar dan memasukkan benda tajam kedalam kulit) yang menunjukkan kecenderungan perilaku *self harm* (Azzahra et al., 2023). *Self harm* merupakan motif atau tingkat niat bunuh diri, tindakan menyakiti diri sendiri atau melukai diri sendiri dengan sengaja adalah salah satu prediktor penting dari bunuh diri yang sempurna. “Istilah serupa adalah perilaku non-bunuh diri.” cedera yang hanya mengacu pada melukai diri sendiri tanpa niat bunuh diri (Patra et al., 2023).

2.2.2 Penyebab *self harm*

A. Faktor Emosional dan Psikologis

Seseorang yang melakukan *self harm* akan merasa sulit untuk mengontrol emosi yang mereka rasakan saat dihadapkan dengan hal yang berat dalam hidupnya, akan tetapi mereka tidak ingin menyakiti orang lain sebagai pelampiasan atas rasa sakit yang dialami, sehingga mereka memilih untuk melukai dirinya sendiri untuk mengurangi beban emosi dan mencapai ketenangan (Rini, 2022).

Pengalaman buruk yang pernah terjadi pada seseorang sehingga menyebabkan trauma yang berkepanjangan dan sulit untuk di lupakan seperti menerima perlakuan *bullying* secara fisik, emosional maupun seksual sehingga seringkali menimbulkan masalah kecemasan dan membuat korban tidak mempunyai jalan keluar selain melakukan *self harm* untuk menenangkan diri (Mansour et al., 2022).

Ketika seseorang mengalami stres dan kecemasan dengan frekuensi yang sering maka mereka akan mudah merasa putus asa dalam segala hal

sehingga memicul munculnya *self harm* sebagai mengurangi dan mengendelikan perasaan stres dan cemas (Mansour *et al.*, 2022)

B. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam perkembangan kesehatan mental ketika dalam suatu keluarga memiliki hubungan yang tidak harmonis hingga muncul perceraian pada orang tua membuat seorang anak merasa terabaikan dan merasa kesepian yang dapat meningkatkan stres dan cemas yang dapat memicu munculnya *self harm* (Faradiba *et al.*, 2022).

2.2.3 Jenis jenis *self harm*

Menurut (Hakim *et al.*, 2023) tingkat keparahan nya *self harm* dibagi menjadi 3:

1. *Major Self Mutilation*

Major Self Mutilation ini didefinisikan sebagai melakukan suatu tindakan yang menyebabkan kerusakan serius dan permanen pada organ tubuh utama, seperti memotong anggota tubuh atau mencungkil bagian mata. Jenis tindakan *self harm* sendiri ini biasanya dilakukan oleh orang yang menderita penyakit psikosis.

2. *Stereotypic Self Injury*

Stereotypic Self injury merupakan tindakan *self harm* yang tergolong ringan tetapi sering kali terulang untuk di lakukan contohnya ialah membenturkan kepala ke dinding dan memukul diri sendiri ketika cemas.

3. *Moderate Self Mutilation*

Moderate self mutilation ialah tindakan *self harm* yang dikategorikan rendah. Perilaku ini sering terjadi di kalangan mahasiswa seperti mencakar kulit, menyayat tangan dan meminum alkohol ketika merasa penuh tekanan.

2.2.4 Bentuk bentuk *self harm*

Self harm dapat terjadi dalam berbagai bentuk menurut Poudel *et al.*, (2022);

1. Menyayat kulit dengan menggunakan benda tajam
2. Memukul bagian tubuh dengan benda keras
3. Menarik rambut dengan keras dan kasar
4. Membenturkan kepala di tembok
5. Menggigit diri sendiri
6. Menyisipkan benda di bawah kuku atau kulit seperti menggunakan jarum
7. Menggosokkan penghapus di atas kulit hingga menimbulkan sensasi terbakar
8. Mengonsumsi obat-obatan terlarang seperti narkoba

2.2.5 Dampak *self harm*

Seseorang yang mengalami *self harm* dapat memiliki dampak negatif dan positif. Akan berdampak negatif apabila perilaku *self harm* menimbulkan cedera pada fisik pelaku, *self harm* yang tidak segera disembuhkan akan menjadi munculnya pikiran bunuh diri yang merupakan salah satu penyebab dari kematian (Kusnadi, 2021). Adapun dampak positif juga timbul ialah dapat dilihat dari perilaku *self harm* yang dilakukan oleh pelaku, seperti perasaan lega dan puas karena pelaku dapat dengan mudah meluapkan emosi mereka melalui perilaku *self-harm* tanpa memikirkan efek samping atau dampak negatif dari perilaku tersebut yang membuat pelaku terus menerus meluapkan rasa sakitnya dengan cara *self harm* (Insani & Savira, 2023).

2.2.6 Siklus *self harm*

Ketika seseorang berada di fase yang sudah tidak sanggup mengendalikan emosi yang muncul akibat masalah yang telah dialaminya hanya ada opsi dan pertolongan untuk mengatasi stres emosional yang semakin

bertumpuk membuat seseorang mencari jalan pintas untuk mendapatkan ketenangan dengan memindahkan nyeri emosional ke nyeri fisik (Tarigan & Apsari, 2022). Adapun siklus dari *self harm* menurut dr. Lahargo Kembaren,Sp.KJ (2023) dimulai dari :

1. *Emotional distress*

Emotional distress atau stres emosional terjadi akibat adanya peristiwa yang membuat seseorang merasa tertekan hingga muncul stres dan emosi yang berlebihan pada diri seseorang.

2. *Emotional overload*

Ketika seseorang tidak dapat menahan emosi negatif dalam diri maka akan memicu muncul nya perasaan cemas,depresi, rasa bersalah dan kemarahan yang sulit untuk di kelolah.

3. *Panic*

Jika terjadi penumpukan ketegangan dan tekanan emosional tidak menurun maka seseorang tersebut akan mudah merasa gelisah dan putus asa dalam mencari jalan keluar yang di tandai dengan hilangnya kendali atas rasa sakit emosional yang dimiliki.

4. *Self Harm*

Untuk mengatasi emosional yang tidak terkendali seseorang akan melampiaskannya dengan cara melakukan *self harm* yang dapat memberikan rasa lega sebagai pelampiasan sementara dari rasa sakit secara emosional.

5. *Temporary relief*

Setelah melakukan *self harm* seseorang tersebut akan merasa tenang dan lega sebab dapat mengeluarkan hormon endorfin dan melampiaskan

rasa sakit emosional yang dapat meningkatkan suasana hati tapi hanya dalam sementara waktu.

6. *Shame and Guilt*

Ternyata setelah mengalami temporary relief yang sementara perasaan bersalah, malu, dan membenci diri sendiri kerap muncul dalam diri seseorang dan mendatangkan rasa penyesalan yang membuat harga dirinya semakin rendah. Dengan berjalannya waktu *emotional distress* akan menumpuk menyebabkan terjebak dalam perputaran siklus dan kesulitan dalam mencari jalan keluar.

2.2.7 Pengukuran *Self harm*

Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur *self harm* adalah SHI (*self harm inventory*) yang telah dilakukan proses penerjemahan instrumen *Self harm Inventory* dari bahasa aslinya (Inggris) kedalam bahasa Indonesia. Penerjemahan dilakukan oleh penerjemah profesional dengan latar belakang pendidikan bahasa Inggris dari Akademi Bahasa Asing LPI Jakarta Pusat. Pada hasil uji validitas didapatkan hasil berkisar antara 0,83 -0,97 hal ini menunjukkan bahwa ke 22 item memiliki validitas isi yang baik dan hasil uji reliabilitas konsistensi internal instrumen SHI versi Indonesia didapatkan nilai *Cronbach's alpha* 0,831. Oleh karena nilai *Cronbach's alpha* > 0,70, maka dapat disimpulkan instrumen SHI versi Indonesia reliabel (Kusumadewi et al.,2020).

2.3 Hubungan *bullying* dengan *self harm*

Self harm kerap terjadi pada seseorang yang mengalami bullying dikarenakan korban mengalami trauma yang cukup berat sehingga memunculkan perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar membuat korban mengalami kesulitan dalam mencari jalan keluar untuk

melampiaskan perasaan emosional yang sedang di alami sehingga memilih melakukan *self harm* yang membuat korban merasa lebih lega walaupun hanya sementara (Myklestad & Straiton, 2021) .

Korban *bullying* dapat memunculkan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *self harm*. Faktor – faktor yang dapat muncul ialah kurangnya hubungan yang baik antar teman, mendapat penolakan untuk bergabung dalam kelompok pertemanan ,hal tersebut membuat korban merasa tidak ada yang melindungi dan kurang dukungan sosial sehingga membuat mereka merasa tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi pengalaman atau mendapatkan dukungan emosional, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *self-harm* (Alfiah, 2019).

Seseorang yang mengalami *bullying* dapat menimbulkan stress emosional yang berkepanjangan mereka akan mudah putus asa, merasa tertekan, cemas, depresi lalu mereka akan melampiaskan atau mengalihkan rasa sakit emosional kedalam bentuk rasa sakit secara fisik (Ye et al., 2023). Mereka juga akan mengalami penurunan harga diri karena merasa terkucilkan oleh lingkungan sekitarnya, seseorang yang mengalami bullying selalu merasa tidak cukup atas dirinya karena tidak adanya dukungan secara emosional dari lingkungan sekitar untuk meningkatkan harga diri(Yu et al., 2022).