

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep *Bullying***

##### **2.1.1 Definisi *Bullying***

Penindasan, perundungan, perisakan, atau pengintimidasian adalah penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Hal ini dapat mencakup pelecehan secara lisan atau ancaman, kekerasan fisik atau paksaan dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu, mungkin atas dasar ras, agama, gender, seksualitas, atau kemampuan (Wikipedia, 2020).

Bullying merupakan tindakan agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang dilakukan oleh individu. Tindakan tersebut dilakukan secara berulang kali, dan terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban (Schott, 2014) dalam (Kartika, 2019)

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku bullying yang biasa disebut bully bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki power (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh bully. (Rigby 1994) dalam (Zakiyah, 2017).

### 2.1.2 Jenis *Bulyying*

Bullying juga terjadi dalam beberapa bentuk tindakan. Menurut Coloroso (2007) dalam (Zakiyah, 2017), bullying dibagi menjadi empat jenis, yaitu:

#### 1. Bullying Fisik

Penindasan fisik merupakan jenis bullying yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi diantara bentuk-bentuk penindasan lainnya, namun kejadian penindasan fisik terhitung kurang dari sepertiga insiden penindasan yang dilaporkan oleh siswa. Jenis penindasan secara fisik di antaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas. Semakin kuat dan semakin dewasa sang penindas, semakin berbahaya jenis serangan ini, bahkan walaupun tidak dimaksudkan untuk mencederai secara serius.

#### 2. Bullying Verbal

Kekerasan verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. Kekerasan verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Penindasan verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar binger yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik di antara teman sebaya. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu,

penindasan verbal dapat berupa perampasan uang jajan atau barang-barang, telepon yang kasar, e-mail yang mengintimidasi, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhantuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji, serta gosip.

### 3. Bullying Relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

### 4. *Cyber bullying*

Ini adalah bentuk bullying yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. Pada intinya adalah korban terus menerus mendapatkan pesan negative dari pelaku *bullying* baik dari SMS, pesan di internet dan media sosial lainnya. Bentuknya berupa:

- 1) Mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar
- 2.) Meninggalkan pesan voicemail yang kejam
- 3.) Menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (silent calls)

- 4.) Membuat website yang memalukan bagi si korban
- 5.) Si korban dihindarkan atau dijauhi dari chat room dan lainnya
- 6.) “*Happy slapping*” – yaitu video yang berisi dimana si korban dipermalukan atau di-bully lalu disebarluaskan Sedangkan Riauskina, dkk (2005, dalam Ariesto, 2009) mengelompokkan perilaku bullying ke dalam 5 kategori, yaitu:

- a. Kontak fisik langsung (memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci, seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, juga termasuk memeras dan merusak barang-barang yang dimiliki orang lain);
- b. Kontak verbal langsung (mengancam, memermalukan, merendahkan (*putdown*), mengganggu, member panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, mencela/mengejek, memaki, menyebarkan gosip);
- c. Perilaku *non verbal* langsung (melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam, biasanya disertai oleh bullying fisik atau verbal);
- d. Perilaku *non verbal* tidak langsung (mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, mengirimkan surat kaleng);
- e. Pelecehan seksual (kadang-kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal).

### 2.1.3 Penyebab *Bullying*

Menurut Ariesto (2009) dalam (Zakiah, 2017), faktor-faktor penyebab terjadinya *bullying* antara lain:

#### 1. Keluarga

Pelaku *bullying* seringkali berasal dari keluarga yang bermasalah : orang tua yang sering menghukum anaknya secara berlebihan, atau situasi rumah yang penuh stress, agresi, dan permusuhan. Anak akan mempelajari perilaku *bullying* ketika mengamati konflik-konflik yang terjadi pada orang tua mereka, dan kemudian menirunya terhadap teman-temannya. Jika tidak ada konsekuensi yang tegas dari lingkungan terhadap perilaku cobacobanya itu, ia akan belajar bahwa “mereka yang memiliki kekuatan diperbolehkan untuk berperilaku agresif, dan perilaku agresif itu dapat meningkatkan status dan kekuasaan seseorang”. Dari sini anak mengembangkan perilaku *bullying*;

#### 2. Sekolah

Pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini. Akibatnya, anakanak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan penguatan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi terhadap anak lain. *Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah sering memberikan masukan negatif pada siswanya, misalnya berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah;

### 3. Faktor Kelompok Sebaya

Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa anak melakukan *bullying* dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.

### 4. Kondisi lingkungan sosial

Kondisi lingkungan sosial dapat pula menjadi penyebab timbulnya perilaku *bullying*. Salah satu faktor lingkungan sosial yang menyebabkan tindakan *bullying* adalah kemiskinan. Mereka yang hidup dalam kemiskinan akan berbuat apa saja demi memenuhi kebutuhan hidupnya, sehingga tidak heran jika di lingkungan sekolah sering terjadi pemalakan antar siswanya.

### 5. Tayangan televisi dan media cetak

Televisi dan media cetak membentuk pola perilaku *bullying* dari segi tayangan yang mereka tampilkan. Survey yang dilakukan Kompas (Saripah, 2006) memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru gerakannya (64%) dan kata-katanya (43%).

#### 2.1.4 Dampak *Bullying*

Dampak tindakan *bullying* tidak hanya pada korban, tetapi dampak tersebut juga mengenai pelaku *bullying* dan korban-pelaku *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Skrzypiec et al. (2012) dalam (Kartika, 2019) menghasilkan pemahaman bahwa dampak negatif *bullying* dirasakan oleh korban, pelaku, korban-pelaku *bullying*.

Pelaku *bullying* mempunyai intensitas empati yang minim dalam fenomena interaksi sosial. Skrzypiec et al. (2012) menyebutkan bahwa mereka mengalami permasalahan perilaku abnormal, hiperaktif, dan pro-sosial ketika terlibat dalam proses interaksi sosial. Baik empati maupun perilaku abnormal, perilaku hiperaktif, dan pro-sosial sangat berkaitan dengan respon pelaku ketika dirinya terlibat dengan lingkungan sosial sekitar. Berbeda dengan korban-pelaku, tingkat gangguan kesehatan mental mereka lebih besar dibandingkan pelaku dan korban *bullying*. Mereka adalah individu yang melakukan tindakan *bullying*, namun mereka juga menjadi korban *bullying* (Slee & Skrzypiec, 2016). Mereka mengalami permasalahan pro-sosial, hiperaktif, dan perilaku (Skrzypiec et al., 2012). Untuk korban *bullying*, penelitian Skrzypiec et al. (2012) menjelaskan bahwa mereka berada pada rating antara pelaku dan korban-pelaku *bullying*. Mereka mempunyai masalah dengan kesehatan mental, terutama gejala emosional (Skrzypiec et al., 2012). Hal yang sering ditemukan adalah mereka sering terisolasi secara sosial, tidak mempunyai teman dekat atau sahabat dan tidak memiliki hubungan baik dengan orang tua (Rosen et al., 2017).

Penelitian (Wolke et al., 2013) menemukan bahwa *bullying* berdampak pada kapasitas kesehatan, perilaku yang melanggar aturan, ekonomi, dan hubungan sosial. (Angold et al. 2012) mengkonsepkan keempat dampak dari *bullying*, bahwa secara fisik korban *bullying* mengalami cedera fisik yang serius dan beberapa penyakit seksual (seperti: HIV). Dari segi kesehatan psikis, korban mengalami gangguan kecemasan, gangguan depresi, percaya diri yang rendah, *body image* dan gangguan kepribadian antisosial (Angold et al., 2012).

## 2.2 Konsep *Body Image*

### 2.2.1 Definisi *Body Image*

Konsep citra tubuh sebagai fenomena psikologis pada awalnya ditemukan pada 1935, oleh psikiater Austria Paul Ferdinand Schilder (1886-1940), yang mengatakan bahwa gambaran mental yang dimiliki individu dari tubuh mereka sendiri menjelaskan cara tubuh mereka diperkenalkan kepada mereka (Purwanto, 2020).

*Body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif, dari hasil penelitian Putriana (2011) dalam (Diana, 2019) yaitu bahwa remaja menunjukkan *body image* positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Hurlock (2002) dalam (Diana, 2019) *body image* merupakan evaluasi dan persepsi diri terhadap keadaan fisik. Jika seorang remaja mempunyai *body image* yang tinggi maka akan merasa percaya diri dan dapat melakukan penyesuaian diri yang baik karena tidak ada hambatan dalam diri remaja tersebut.

### 2.2.2 Jenis *Body Image*

#### 1. *Body image* positif

*Body image* adalah gambaran individu mengenai tubuhnya secara positif, yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya. Selain itu, citra tubuh positif merupakan peran penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada wanita. Hal ini diungkapkan oleh Wertheim, dkk, (Catur Baimi, 2013: 26)

dalam (Merlina, 2016), “*Positive body image plays a vital role in fostering healthy psychological and physical development in girls*”.

Papalia & Olds (2008) dalam (Merlina, 2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh positif lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai pribadi yang berkepribadian cerdas, asertif, serta menyenangkan. Citra tubuh positif terjadi apabila remaja secara umum serta remaja putri secara khusus dapat mengalami dan menerima segala pengalaman yang selaras dengan struktur self, individu akan lebih mudah memahami orang lain, menerima orang lain sebagai individu dan memiliki penyesuaian yang sehat (Kurniati, 2009: 1) dalam (Merlina, 2016).

Individu yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badan dan kesehatan (Thomson, 2007: 1) dalam (Merlina, 2016).

## 2. Citra tubuh negatif

Citra tubuh negatif adalah pandangan negatif individu mengenai tubuh yang dimiliki. Pada umumnya citra tubuh negatif memiliki beberapa komponen seperti mengalami gangguan persepsi, mengalami ketidakpuasan dan perasaan negatif mengenai ukuran dan berat badan, serta perilaku diet atau menurunkan berat badan, dan menjadikan penampilan sebagai kriteria utama dalam evaluasi diri (Bell dan Rushforth dalam Catur Baimi, 2013: 26) dalam (Merlina, 2016)

Citra tubuh negatif merupakan ketidakmampuan seseorang menerima keadaan tubuhnya sehingga menghambat perkembangan

kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Dacey & Kenny, 2009) dalam (Merlina, 2016).

Citra tubuh negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standart pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial, menarik diri dari situasi sosial, serta mengalami disfungsi seksual (Cash dan Grant, 2007) dalam (Merlina, 2016).

Citra tubuh negatif terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman. Selanjutnya kriteria ideal diri akan mempertahankan diri secara menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan pribadi menjadi maladjustment (Kurniati, 2009: 1) dalam (Merlina, 2016)

### **2.2.3 Aspek-aspek *Body Image***

Thompson (2000) dalam Setyani (2018) menyatakan bahwa terdapat 3 aspek dari body image, diantaranya yaitu :

1. Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

2. Aspek perbandingan dengan orang lain Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.
3. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain). Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa terdapat 5 aspek dari *body image*, diantaranya yaitu :

1. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) Penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.
2. Orientasi penampilan (*appearance orientation*) Mengukur perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha individu untuk memperbaikinya.
3. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) Kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, tampilan otot, berat, ataupun tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan.
4. Kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari, seperti

kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan serta membatasi pola makan.

5. Pengkategorian ukuran tubuh (self-classified weight) Bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya.

#### **2.2.4 Penyebab *Body Image***

Cash dan Pruzinsky (2002) dalam (Setyani,2018) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu, diantaranya yaitu:

1. Media massa, isi tayangan media massa sangat mempengaruhi body image remaja, karena media sering menggambarkan standar tubuh ideal.
2. Keluarga, orang tua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi, sehingga mempengaruhi body image anak melalui permodelan, umpan balik, dan instruksi.
3. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal membuat individu cenderung memandingkan diri sendiri dengan orang lain, umpan balik yang diterima individu akan mempengaruhi konsep diri termasuk perasaan diri terhadap penampilan fisik.

Thompson (2000) dalam (Setyani, 2018) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan *body image*, diantaranya yaitu :

1. Persepsi, berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.
2. Perkembangan, yaitu pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan *body imagenya* saat ini, khususnya saat pertama kali

menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap *body image*.

3. Sosiokultural Masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik tidak terkecuali dalam hal kecantikan. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* seseorang. *Trend* tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Spangler & Carroll (2001) dalam (Setyani,2018) menyatakan beberapa faktor-faktor yang menimbulkan *body image*, diantaranya yaitu :

1. Budaya Becker (Spangler & Carroll, 2001) menyatakan bahwa estetika budaya spesifik dan cita-cita moral akan tubuh dikembangkan oleh budaya dan variasi dalam nilai akan harapan masyarakat terhadap bentuk tubuh dan berat badan. Selain itu, budaya yang bervariasi akan memberikan standar yang berbeda-beda akan nilai-nilai terhadap tubuh.
2. Media massa, salah satu faktor yang sangat terkait dengan ketidakpuasan tubuh dan dapat menengahi perbedaan budaya akan ketidakpuasan bentuk tubuh adalah tingkat paparan media massa. Dimana media massa memiliki pengaruh yang sangat besar akan perubahan pandangan akan citra tubuh wanita. Wanita di masa lalu dianggap memiliki citra tubuh yang berisi dianggap ideal sedangkan di masa kini, wanita dengan citra tubuh yang kurus, langsing dan tinggi dianggap ideal.
3. Jenis kelamin, dianggap berkontribusi secara signifikan dalam citra tubuh ideal. Hal ini di dukung dengan, laki-laki secara konsisten melaporkan kepuasan akan citra tubuh yang lebih besar dibandingkan perempuan. Muth & Cash (Spangler & Carroll, 2001) menyatakan bahwa perempuan memiliki

evaluasi akan citra tubuh yang negatif dan di pengaruhi dengan bagaimana cara perempuan tersebut melihat dirinya.

4. Usia Tingkatan kepuasan tubuh cenderung bervariasi berdasarkan usia dan tahapan perkembangan. Menurut Brodie, Bagley & Slade (Spangler & Carroll, 2001), remaja secara signifikan kurang puas dengan tubuhnya dibandingkan dengan pra-remaja. Hal ini dikarenakan pada masa remaja terdapat perubahan-perubahan secara fisik dalam diri remaja tersebut. Selain itu, Gray (Spangler & Carroll, 2001) mengemukakan bahwa orang dewasa cenderung lebih memiliki pengaruh yang lebih positif tentang tubuhnya dibandingkan remaja. Hal ini dikarenakan orang dewasa mampu memahami perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan mampu mencari jalan keluar yang terbaik untuk tubuhnya.
5. Agama Agama memiliki pemahaman mengenai citra tubuh berdasarkan ketentuan-ketentuan dalam agama. Agama memiliki pengaruh yang besar akan masyarakat dalam memandang dan memaknai citra tubuhnya berdasarkan ketentuan yang ada dan diajarkan dalam agama itu sendiri.

#### **2.2.5 Teori-teori *body Image***

Walaupun ada beberapa teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah citra tubuh, banyak peneliti yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah citra tubuh pada masyarakat. Teori sosiokultural menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan apa yang menarik (Heinberg, dalam Thompson 1996) dalam (Setyani, 2018). Thompson (1996) juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki

peranan dalam mempengaruhi perkembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan citra tubuh.

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik ideal. Media menyediakan informasi yang sangat banyak tentang cara memperoleh tubuh ideal, contohnya : melalui diet, olahraga dan pemakaian suplemen. Akibatnya, banyak individu yang keliru karena meyakini bahwa tubuh ideal yang ditampilkan tersebut mudah diperoleh dan hal itu mempengaruhi sikap mereka terhadap tubuhnya (Thompson et al, 1999) dalam (Setyani, 2018).

Dua teori berikut ini merupakan perkembangan dari teori sosiokultural :

1. Teori *self discrepancy*, Sejumlah peneliti menggunakan alat ukur yang terdiri dari perbandingan ukuran tubuh yang dipersepsikan dalam gambar skema dengan ukuran ideal yang dipilih (Fallon & Rozin, 1985 dalam Thompson 1999). Berdasarkan penelitian ini dan besarnya tekanan sosial budaya mengenai berat badan dan penampilan tubuh ideal, Thompson (1999) menyusun hipotesis self-ideal discrepancy untuk menjelaskan perkembangan gangguan citra tubuh. Teori ini menekankan pada kecenderungan individu untuk membandingkan penampilan yang mereka persepsikan dengan standar ideal yang mereka imajinasikan atau standar ideal lain. Teori self discrepancy menghubungkan jarak antara persepsi konsep diri individu dengan standar pribadi individu tersebut. Kesenjangan diri terfokus pada kecenderungan individu untuk membandingkan penampilan yang mereka persepsi (aktual) dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan atau orang lain yang ideal

(Cash & J.K Thompson, 1999). Berdasarkan teori ini, individu yang mempersepsi dirinya cocok dengan yang ideal akan memiliki diskrepansi yang kecil sehingga memiliki citra tubuh yang positif. Namun pada individu yang merasa dirinya tidak cocok atau memiliki diskrepansi yang besar dengan gambaran ideal, akan memiliki citra tubuh yang negative (Henderson-King, 1997) dalam (Setyani, 2018).

2. Teori *social comparisons*, teori *social comparisons* (perbandingan sosial) dari Festinger (1954) dalam (Setyani 2018) menyatakan bahwa seseorang mengevaluasi kemampuan dan opini dirinya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Menurut Festinger (1954, dalam Thompson 1996) manusia memiliki kecenderungan bawaan untuk mendapatkan informasi mengenai dirinya melalui proses perbandingan social. Proses ini terjadi ketika individu merasakan ketidakpastian atau ketidakjelasan akan kemampuan atau opininya dan tidak tersedia fakta yang objektif mengenai hal tersebut. Individu akan membandingkan dirinya dengan individu lain yang serupa (*similar other*) yang relevan (Goethals & Darley, 1977) dalam (Setyani, 2018).

Teori *social comparisons* menyebutkan bahwa seseorang membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain dan image lain yang mereka lihat mewakili tujuan yang dapat dicapai. Proses perbandingan ini terjadi ketika seseorang merasa bahwa image ideal itu adalah *similar other* sehingga model dijadikan target *social comparisons*. Namun ketika ia merasa image ideal adalah yang tidak realistis dalam hal daya tarik fisik, mungkin ia tidak

membandingkannya dirinya dengan image tersebut karena merupakan *dissimilar other*.

## **2.3 Konsep Remaja**

### **2.3.1 Definisi Remaja**

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang sangat besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial.

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (WHO, 2020)

Masa remaja dimulai dari usia 10-13 tahun dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun, individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007) dalam (Ifdil, 2017). Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Hal ini relevan dengan pendapat (Santrock, 2007) dalam (Ifdil, 2017) yang menyatakan pada masa remaja

terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan psikologis, sosio-emosional, dan kognitif.

### 2.3.2 Ciri-ciri Remaja

Ada beberapa ciri remaja menurut (Muri'ah, 2020 : 164-167) yaitu :

#### 1. Pertumbuhan fisik

Pertumbuhan fisik pada remaja tumbuh lebih cepat daripada masa anak-anak. Untuk mengimbangi hal tersebut maka remaja membutuhkan makan dan istirahat yang lebih banyak. Perkembangan fisik yang jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tumbuh berkembang sangat cepat sehingga remaja akan bertumbuh tinggi tetapi kepalanya masih seperti dengan anak-anak.

#### 2. Perkembangan seksual

Perkembangan seksual pada remaja kadang-kadang menimbulkan masalah dan menjadi penyebab adanya perkuliahian, perundungan, bunuh diri dan sebagainya. Perkembangan seksual pada remaja laki-laki ditandai dengan : alat reproduksi spermanya mulai memproduksi, mengalami mimpi yang secara tidak sadar mengeluarkan spermanya. Sedangkan perkembangan seksual pada remaja perempuan ditandai dengan rahimnya sudah bisa dibuahi karena sudah mengalami menstruasi (datang bulan) yang pertama. Ciri lainnya pada remaja laki-laki adalah adanya jakun yang membuat suaranya menjadi pecah, kumis, dan bulu-bulu (rambut) di sekitar kemaluannya. Sedangkan pada remaja putri ciri lainnya yaitu adanya jerawat karena produksi hormon, penimbunan lemak yang membuat buah dadanya mulai tumbuh, pinggulnya mulai melebar dan pahanya membesar.

### 3. Cara berpikir kausalitas

Cara berpikir kausalitas yaitu menyangkut hubungan sebab akibat misalnya, remaja duduk di depan pintu kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “pantang” (suatu alasan yang biasa diberikan orang tua di Sumatera secara turun-temurun). Remaja sudah mulai mampu berpikir kritis sehingga akan melawan perkataan orang tua, guru, dan orang lain yang masih menganggap masih sebagai anak kecil. Hal tersebut memungkinkan adanya kenakalan remaja berupa perkelahian antar pelajar yang sering terjadi di kota-kota besar.

### 4. Emosi yang meluap-luap

Emosi tidak terkontrol yang dialami pada remaja karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Remaja kadang mampu mengendalikan emosi di lain waktu juga bisa sangat marah. Emosi pada remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis.

### 5. Mulai tertarik dengan lawan jenisnya

Secara biologis manusia terbagi menjadi dua jenis yaitu laki-laki dan perempuan. Pada kehidupan sosial remaja akan mulai tertarik dengan lawan jenis dan memulai memiliki sebuah hubungan seperti pacaran.

### 6. Menarik perhatian lingkungan

Masa remaja mulai mencari perhatian dari lingkungan dan berusaha untuk mendapatkan status dan peranan seperti kegiatan remaja di kampung-kampung yang diberi peranan. Remaja akan berusaha mencari peranan

diluar rumah bila orang tua tidak memberi peranan kepadanya karena menganggapnya sebagai anak kecil.

#### 7. Terikat dengan kelompok

Pada masa remaja, dalam kehidupan sosialnya sangat tertarik kepada kelompok sebayanya sehingga tidak jarang apabila orang tua dijadikan nomor dua sedangkan kelompok sebayanya dinomor satukan. Remaja akan melakukan seperti yang dilakukan anggota kelompok lainnya, apabila tidak sama, pasti akan merasa turun harga dirinya dan menjadi rendah diri. Yang dilakukan remaja tersebut karena memiliki rasa kagum akan kualitas dan pribadi pimpinan kelompoknya sehingga mempunyai sifat loyal kepada pemimpin kelompok tersebut.

Kelompok atau geng sebenarnya tidak berbahaya jika kita bisa mengarahkan yang benar. Sebab dalam kelompok itu, para remaja dapat memenuhi kebutuhannya seperti kebutuhan dimengerti, kebutuhan dianggap, kebutuhan diperhatikan, kebutuhan mencari pengalaman baru, kebutuhan berprestasi, kebutuhan diterima statusnya, kebutuhan harga diri, rasa aman yang belum tentu didapatkan di rumah maupun di sekolah.

Perkembangan remaja dibagi menjadi 3 tahap (Bahiyatun, 2010) dalam (Putro, 2017) :

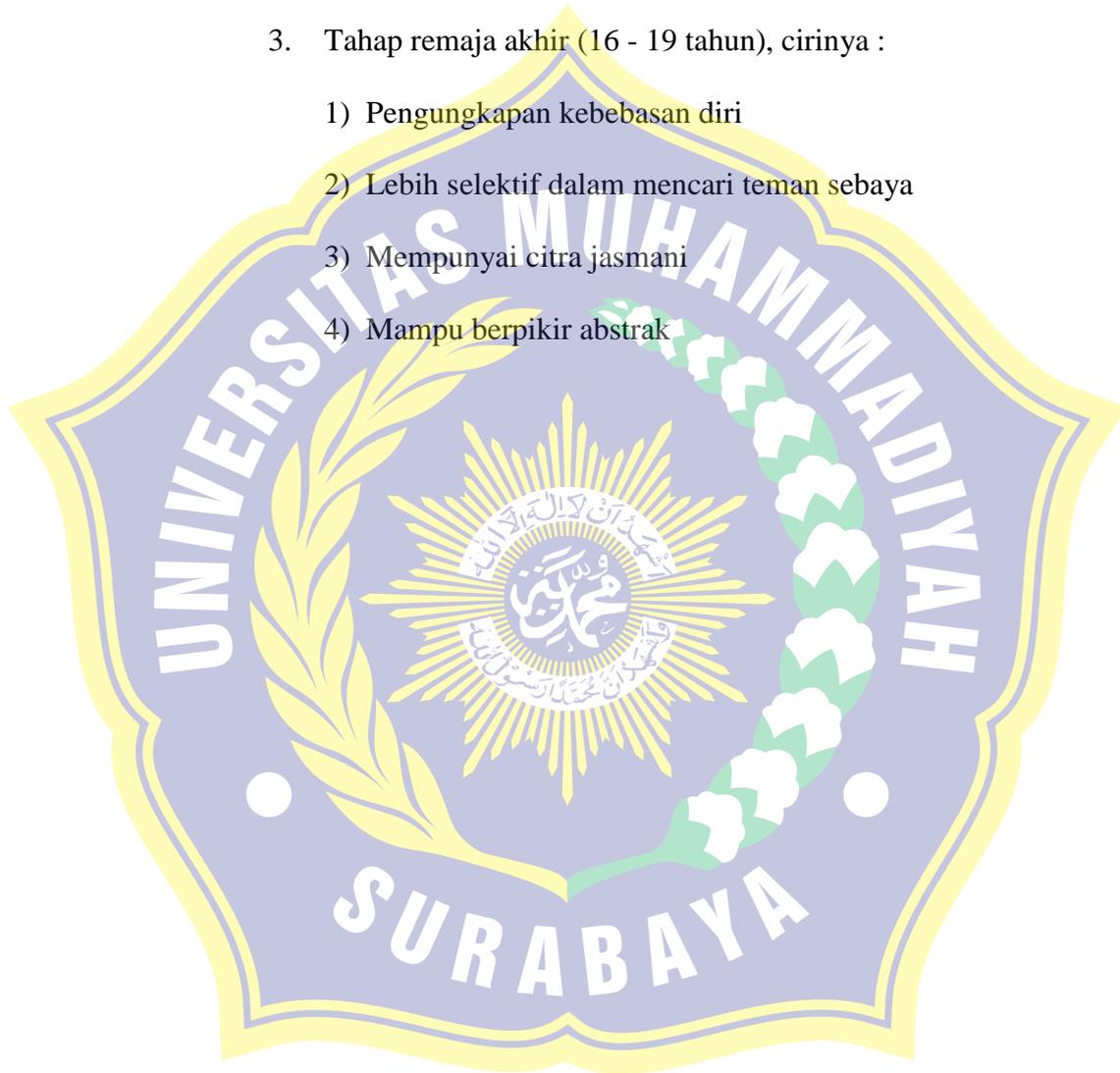
1. Tahap remaja awal (10 - 12 tahun), cirinya :
  - 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
  - 2) Ingin bebas
  - 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak

2. Tahap remaja abstrak (13 - 15 tahun), cirinya :

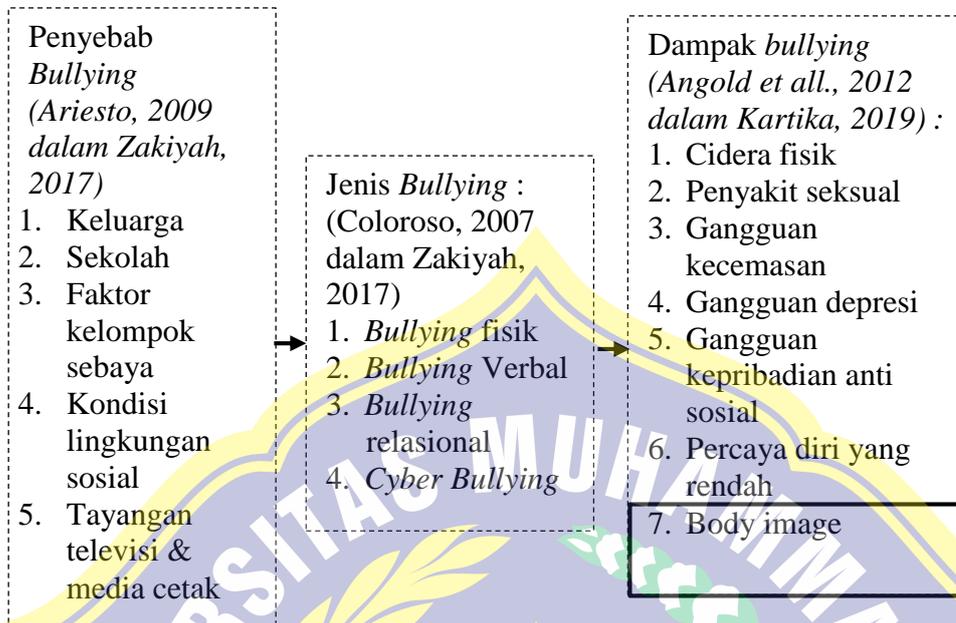
- 1) Mencari identitas diri
- 2) Timbulnya keinginan untuk berkencan
- 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
- 4) Berkhayal tentang aktifitas seks

3. Tahap remaja akhir (16 - 19 tahun), cirinya :

- 1) Pengungkapan kebebasan diri
- 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya
- 3) Mempunyai citra jasmani
- 4) Mampu berpikir abstrak



## 2.4 Kerangka Konsep



Keterangan :

\_\_\_\_\_ : Diteliti  
 - - - - - : Tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka konsep literature review Hubungan Perlakuan *Bullying* dengan *Body Image* pada Remaja