BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Hurlock (1992) dalam buku Psikologi Perkembangan remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencangkup perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata Latin (*adolescere*) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1980).

Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Masa remaja biasanya ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial untuk mempersiapkan individu menjalani peran dewasa mereka nanti dalam masyarakat. Menurut Santrock (2019) pada masa ini remaja mengalami berbagai macam perubahan tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Periode perkembangan manusia yang terjadi antara masa kanak-kanak dan dewasa ini merupakan periode kritis yang menjadi dasar bagi berhasil tidaknya menjalankan tugas perkembangan selanjutnya (Hurlock, 1980).

Mönks dan Knoers (1984) menyebutkan masa remaja berkisar dari usia 12 hingga 21 tahun yakni sampai selesainya pertumbuhan fisik. Menurut pendapat Kusmiran (2011), usia masa remaja adalah 11-12 tahun hingga

20-21 tahun. Sedangkan Hurlock (1980) membagi masa remaja menjadi dua yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun hingga sampai 16 atau 17 tahun, dan masa remaja akhir bermula dari usia 16 atau 17 tahun hingga sampai 18 tahun. Rata-rata laki-laki lebih lambat matang daripada perempuan, oleh sebab itu laki-laki mengalami periode remaja awal lebih singkat daripada perempuan.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulakan bahwa masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat pada aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada periode ini, remaja menghadapi berbagai tugas perkembangan yang penting sebagai bekal untuk menjalankan peran dan tanggung jawab di masa dewasa. Secara umum, masa remaja dibagi menjadi remaja awal dan remaja akhir, dengan perempuan cenderung mengalami kematangan lebih cepat dibandingkan laki-laki dan pada rentang usia 11 hingga 21 tahun.

2. Ciri – ciri Masa Remaja

Hurlock (1980) menjelaskan ciri – ciri masa remaja sebagai berikut :

a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Semua periode kehidupan penting namun kadar kepentingannya berbeda-beda periode. Remaja merupakan periode yang lebih penting daripada periode lainnya karena akibatnya yang langsung

terhadap sikap dan perilaku dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya.

b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak-anak dan juga bukan orang dewasa. Di periode ini remaja akan meninggalkan masa kanak-kanaknya dan mempelajari masa dewasa yang akan datang.

c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama awal masa remaja. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga langsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalah sendiri-sendiri,namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu pertama sepanjang masa kanak-kanak masalah kanak-kanak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua karena para remaja merasa dirinya mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri menolak bantuan orang tua dan guru.

e. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Bagi remaja penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan dalam hal pakaian, berbicara, dan berperilaku, anak yang lebih besar ingin lebih cepat seperti teman-teman gengnya.

f. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja normal

g. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung melihat dirinya sendiri dengan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam hal cita-cita cita-cita, yang tidak realistik ini tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.

h. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

Oleh karena itu remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks.

3. Perubahan Yang Dialami Pada Masa Remaja

Hurlock (1980) dalam buku Psikologi Perkembangan menjelaskan sebagai berikut :

a. Perubahan Pola Perilaku

Perubahan pola perilaku merupakan tugas dari perkembangan masa remaja dimana ini dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Dimasa ini remaja akan mempelajari cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan,remaja juga mendambakan kemandirian dalam hal apapun dan mulai tertarik dengan lawan jenis.

b. Perubahan Fisik

Perubahan fisik pada masa remaja dibagi menjadi dua yaitu eksternal dan internal.

Eksternal : Tinggi, berat, proporsi tubuh, organ seks,ciri-ciri seks sekunder.

Internal: Sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernafasan,sistem endokrin, jaringan tubuh.

c. Perubahan Emosi

Masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan namun sebagaian besar mengalami ketidakstabilan dari waktu kewaktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku yang baru dan harapan sosial yang baru.

d. Perubahan Sosial

Tugas perkembangan remaja yang paling sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah. Kuatnya pengaruh kelompok teman sebaya akan berperan penting dalam perubahan sosial remaja.

B. Perilaku *Bullying*

1. Definisi *Bullying*

Istilah *bullying* diilhami dari kata "*bull*" (bahasa Inggris) yang berarti “banteng” yang suka menanduk kesana kemari dan dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata *bully* berarti penggertak, orang yang mengganggu orang lemah(Annisa, 2022). *Bullying* adalah situasi di mana terjadi penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan oleh seseorang atau sekelompok orang. Pihak yang kuat tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga secara mental. Korban *bullying* biasanya tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik dan mental (Amini, 2008).

Salah satu teori yang paling terkenal dan komprehensif dalam mempelajari fenomena *bullying* adalah teori dari Dan Olweus. Dan Olweus, seorang psikolog asal Norwegia, memulai penelitiannya tentang *bullying* pada tahun 1970-an. Ia mengembangkan program pencegahan *bullying* yang disebut Program Olweus untuk mencegah *Bullying* (Olweus *Bullying* Prevention Program).

Menurut Olweus (1973) *bullying* merupakan tindakan agresif yang disengaja, dilakukan berulang-ulang dan dari waktu ke waktu, dan terdapat ketidakseimbangan kekuasaan atau kekuatan. Tindakan negatif dapat dilakukan dengan kontak fisik, kata-kata, atau dengan cara lain, seperti membuat wajah atau gerak tubuh yang kejam, dan pengucilan yang disengaja dari suatu kelompok. Tiga komponen utama dari definisi ini adalah:

a. **Perilaku Agresif yang Tidak Diinginkan**: *Bullying* melibatkan tindakan yang dirancang untuk menyakiti atau merugikan individu lain secara fisik atau emosional.

b. **Ketidakseimbangan Kekuasaan**: *Bullying* melibatkan perbedaan kekuatan, baik itu kekuatan fisik, kekuasaan sosial, atau kekuasaan psikologis antara pelaku dan korban.

c. **Pengulangan**: Tindakan *bullying* biasanya berulang dari waktu ke waktu, atau ada potensi untuk berulang.

Menurut Coloroso (dalam Matondang et al., 2022), *bullying* merupakan perilaku bermusuhan secara sengaja untuk menyakiti orang lain seperti, mengancam, menakuti dengan cara meneror korban. Tindakan *bullying* ini dapat dilakukan secara terencana maupun spontan dapat juga terlihat secara jelas ataupun tersembunyi bahkan dapat terjadi di dunia persahabatan atau seorang anak serta kelompok anak. Diperjelas kembali oleh Yuliani (2019) *bullying* merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti, hasrat ini diperlihatkan dalam aksi, meyebabkan seseorang menderita, aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang.

Bullying adalah pengalaman umum bagi banyak anak-anak dan remaja di sekolah. Perilaku *bullying* dapat berupa ancaman fisik atau verbal, terdiri dari perilaku langsung seperti mengejek, mengancam, mencela, memukul, dan merampas yang dilakukan oleh satu atau lebih siswa kepada korban. Selain itu,

bullying juga dapat berupa perilaku tidak langsung, misalnya dengan mengisolasi atau dengan sengaja menjauhkan seseorang yang dianggap berbeda. *Bullying* adalah bentuk intimidasi fisik atau psikologis yang terjadi berulang kali dan secara terus-menerus, berbeda dari konflik biasa yang umum terjadi pada anak. Konflik biasa adalah normal dan membantu anak belajar cara bernegosiasi. Sebaliknya, *bullying* adalah tindakan yang bertujuan menyakiti dan dilakukan secara berulang. Korban biasanya lebih lemah dibandingkan pelaku (Bakri, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *bullying* tidak hanya berdampak negatif pada korban, tetapi juga pada pelaku dan saksi. Korban *bullying* sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rendah diri, sementara pelaku dapat mengembangkan perilaku agresif yang menetap hingga dewasa. Selain itu, saksi *bullying* juga dapat merasakan stres dan kecemasan karena takut menjadi korban selanjutnya atau karena merasa bersalah tidak membantu korban (Prasetya & Astuti, 2024).

Perilaku *bullying* tentu saja dapat mengganggu proses belajar-mengajar di sekolah dan menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi perkembangan akademis dan sosial siswa. Oleh karena itu, memahami dinamika *bullying* dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku ini sangat penting untuk mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif di lingkungan sekolah.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *bullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang untuk

menyakiti orang lain secara berulang kali dengan tujuan melukai dan membuat seseorang tidak nyaman.

2. Bentuk-bentuk *Bullying*

Bentuk-bentuk menurut Olweus (1973) *bullying* antara lain :

a. *Bullying* fisik yaitu perilaku yang dilakukan secara langsung dengan adanya kontak fisik ke korban seperti memukul, menendang, mendorong, meninju, menampar, membanting, dan merusak barang.

b. *Bullying* verbal yaitu tindakan yang dilakukan dalam bentuk lisan atau kata-kata yang di tujukan kepada korban seperti celaan, fitnah, menghina, mengancam, menuduh, menyoraki, memaki, menebar gosip, dan mengejek-ejek.

c. *Bullying* mental/ psikologis, adalah. tindakan yang dilakukan oleh pelaku dengan bahasa-bahasa tubuh yang ditunjukan langsung di hadapan korban. Contohnya melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengucilkan atau mengabaikan. *Bullying* ini lebih sering dilakukan secara berkelompok.

3. Dampak *Bullying*

Penelitian Olweus (1973) menunjukkan bahwa *bullying* dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius bagi korban, termasuk:

a. Masalah Emosional dan Psikologis: Depresi, kecemasan, harga diri rendah, dan trauma psikologis.

b. Masalah Akademis: Penurunan prestasi akademis dan minat terhadap sekolah.

c. Masalah Sosial: Kesulitan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat dan kepercayaan terhadap orang lain.

Selain itu, pelaku *bullying* juga dapat mengalami masalah, seperti peningkatan risiko terlibat dalam tindakan kriminal di masa dewasa, masalah perilaku, dan kesulitan dalam hubungan sosial.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku *Bullying*

Berbagai faktor dapat mempengaruhi perilaku *bullying*, termasuk lingkungan sosial, kondisi psikologis, dan pengaruh media. Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, dan sekolah memainkan peran penting dalam membentuk perilaku *bullying*. Misalnya, anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kasar atau yang mengalami kekerasan domestik lebih mungkin untuk menjadi pelaku *bullying* di sekolah. Demikian juga, teman sebaya yang mendukung perilaku agresif dapat mendorong individu untuk terlibat dalam *bullying* (Firmansyah & Puteri, 2024).

Kondisi psikologis individu juga berperan penting dalam perilaku *bullying*. Anak-anak dengan kontrol diri yang rendah cenderung lebih impulsif dan agresif, sehingga lebih mungkin untuk terlibat dalam *bullying*. Penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri yang baik dapat membantu individu mengelola emosi dan dorongan agresif mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan *bullying* (Sari et al., 2023).

Pengaruh media juga tidak dapat diabaikan. Anak-anak yang sering terpapar pada media yang mengandung kekerasan cenderung meniru perilaku agresif yang mereka lihat. Media dapat memberikan contoh negatif dan memperkuat perilaku *bullying* dengan menggambarkan kekerasan sebagai sesuatu yang normal atau dapat diterima. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk memantau konsumsi media anak-anak dan memberikan bimbingan yang tepat.

Menurut Yusuf dan Fahrudin (2012) terdapat 6 faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying*, antara lain:

1). Faktor Individual

Pihak – pihak yang secara langsung terlibat dalam peristiwa *bullying* ada dua, yaitu pelaku *bullying* dan korban *bullying*. Kedua pihak ini ialah faktor utama yang mempengaruhi peristiwa *bullying*. Berikut adalah penjelasannya:

a. Pelaku *bullying* (bullies): Pelaku *bullying* biasanya cenderung menganggap dirinya diancam dan berada dalam bahaya. Maka dari itu, pelaku ini akan bertindak menyerang sebelum diserang. Ini merupakan bentuk pembenaran dan dukungan terhadap perilaku agresif yang telah dilakukannya. Pelaku *bullying* biasanya memiliki kekuatan fisik dengan penghargaan diri yang baik dan berkembang. Namun demikian pelaku juga idak memiliki rasa bertanggungjawab terhadap tindakan yang mereka lakukan, selalu ingin mengontrol dan mendominasi, serta tidak mampu memahami dan menghargai orang lain. Pelaku *bullying*

biasanya juga terdiri dari kelompok yang menunjukkan kekuasaan kelompok mereka dengan mengancam dan mengganggu siswa lain yang bukan anggota kelompok mereka. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa pelaku *bullying* mungkin saja berasal dari korban yang pernah mengalami perlakuan agresif atau *bullying* .

b. Korban *Bullying* (victims): Korban *bullying* ialah individu yang menjadi sasaran bagi pelaku *bullying* untuk melakukan tindakan agresif. Para siswa yang sering menjadi korban *bullying* biasanya siswa – siswa yang bersikap pasif, pendiam, sensitif, dan lemah sehingga tidak akan membalas jika diserang atau diganggu Secara umum, para siswa menjadi korban *bullying* kerena penghargaan dan kepercayaan dirinya rendah.

2). Faktor teman sebaya

Teman sebaya yang menjadi pengamat dan tidak mau campur tangan membantu pem*bully* memperoleh dukungan, popularitas, dan status. Teman sebaya memainkan peranan penting dalam perkembangan dan pengukuhan tingkah laku *bully*, sikap antisosial, dan perilaku devian lain.

3). Faktor Keluarga

Latar belakang keluarga turut jadi peran penting dalam perstiwa *bullying*. Penggunaan kekerasan dan tindakan yang berlebihan dalam pola asuh orang tua secara tidak langsung, mendorong perilaku *bullying* di kalangan anak-anak. Selain

itu anak-anak yang kurang mendapat kasih sayang, didikan yang tidak benar dan kurangnya pengukuhan yang positif, berpotensi untuk menjadi pelaku *bullying*.

4). Faktor Sekolah

Lingkungan, praktik dan kebijakan sekolah mempengaruhi aktivitas, tingkah laku, serta interaksi pelajar di sekolah. Jika rasa aman dan dihargai pencapaian akademiknya tidak dipenuhi, maka siswa mungkin bertindak untuk mengontrol lingkungan mereka dengan melakukan tingkah laku anti-sosial seperti melakukan *bullying* kepada orang lain. Pengawasan disiplin sekolah yang kurang akan mengakibatkan lahirnya tingkah laku buli di sekolah.

5). Faktor Media

Tingkah laku kekerasan yang sering ditayangkan di media elektronik kemudian ditonton oleh anak- anak akan mempengaruhi tingkah laku kekerasan anak-anak. Tayangan kekerasan dapat memberikan dampak baik jangka pendek maupun jangka panjang kepada anak-anak.

6). Faktor *self-control*

Kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan agresi. Individu dengan kontrol diri yang baik dapat mengatur perilakunya secara positif dan mempertimbangkan konsekuensi tindakannya. Menurut Astuti (2008) faktor yang mempengaruhi perilaku *bullying* antara lain:

1. Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, gender, etnisitas, atau rasisme.

2. Tradisi senioritas, terutama saat MOS atau masa orientasi siswa.
3. Keluarga yang tidak rukun.
4. Situasi sekolah yang tidak harmonis, kurangnya pengawasan guru, dan peraturan yang tidak diterapkan dengan benar.
5. Karakter individu atau kelompok seperti dendam atau iri hati, keinginan menguasai korban dengan kekuasaan fisik atau daya tarik seksual, dan persepsi nilai yang salah atas perilaku korban.

Menurut uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying* antara lain berupa kontrol diri. Selain itu, perasaan ingin mendominasi, balas dendam, rendahnya kepercayaan diri korban, dan kondisi lingkungan yang tidak harmonis juga berperan dalam perilaku *bullying*.

5. Aspek – Aspek Perilaku *Bullying*

Menurut Olweus (1973) perilaku *bullying* memiliki beberapa ciri khas yang membedakannya dari bentuk-bentuk perilaku agresif lainnya yaitu :

1. *Bullying* ditandai dengan adanya agresivitas yang disengaja. Pelaku secara sadar bertujuan untuk menyakiti atau mengintimidasi korban, baik secara fisik, verbal, maupun psikologis. Agresivitas ini sering kali melibatkan tindakan seperti memukul, mengejek, atau menyebarkan rumor yang merugikan.

2. Perilaku *bullying* terjadi secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu. Ini berarti bahwa tindakan *bullying* bukanlah kejadian satu kali, tetapi merupakan pola perilaku yang terus-menerus.

3. Terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Pelaku *bullying* biasanya memiliki kekuatan fisik, status sosial, atau pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan korban, yang membuat korban merasa tidak mampu melawan atau melaporkan tindakan tersebut.

Memahami ciri-ciri ini penting untuk mengidentifikasi dan menangani kasus *bullying* di sekolah. Intervensi yang efektif harus mencakup upaya untuk mengurangi agresivitas, menghentikan pola perilaku berulang, dan mengatasi ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Pendekatan holistik yang melibatkan siswa, guru, dan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan mendukung (Garcia et al., 2020).

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Kontrol diri mencakup kemampuan untuk menahan dorongan agresif, membuat keputusan yang tepat, dan tetap tenang dalam situasi stres. Kontrol diri juga sering diartikan kemampuan

untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku ke arah positif yang kemudian dikembangkan dan digunakan dalam proses kehidupan dilingkungan sekitarnya (Annisa, 2022). Menurut penelitian , kontrol diri yang baik sangat penting untuk keberhasilan individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, prestasi akademik, dan kesehatan mental.

Kontrol diri juga berperan dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan norma sosial dan moral yang diterima dalam masyarakat. Individu dengan kontrol diri yang tinggi lebih mampu menghindari tindakan yang merugikan diri sendiri atau orang lain, serta lebih mampu mencapai tujuan jangka panjang mereka. Dalam konteks perilaku *bullying*, kontrol diri yang baik dapat membantu siswa menahan dorongan untuk bertindak agresif dan mencari cara-cara yang lebih konstruktif untuk menyelesaikan konflik (Firmansyah et al., 2024).

Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakan mereka dalam menghadapi godaan dan dorongan impulsif. Kontrol diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk bertindak secara lebih terencana dan bijaksana, sementara kontrol diri yang rendah dapat mengarah pada perilaku impulsif dan tidak terkontrol.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrol diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk genetika, lingkungan keluarga, dan pengalaman masa lalu. Anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung, di mana mereka diajarkan untuk mengelola emosi dan membuat keputusan yang bijaksana, cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik. Oleh karena itu,

penting untuk mengembangkan program-program yang membantu siswa meningkatkan kontrol diri mereka sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi perilaku *bullying* di sekolah.

Kontrol diri sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku menuju hasil yang positif. Ini adalah potensi yang bisa dikembangkan dan digunakan individu sepanjang hidup mereka, terutama dalam menanggapi kondisi di lingkungan sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri bisa menjadi intervensi preventif untuk mengurangi efek negatif dari stressor lingkungan. Banyak teori menjelaskan pengertian kontrol diri ini.

Menurut Gufron (2012) kontrol diri adalah kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungan serta mengelola faktor-faktor perilaku sesuai kondisi untuk berinteraksi sosial. Ini mencakup kemampuan mengendalikan perilaku, menarik perhatian, menyesuaikan perilaku sesuai orang lain, merasa nyaman dengan orang lain, dan menyembunyikan perasaan.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengatur atau mengarahkan bentuk perilaku kearah yang lebih positif untuk kehidupannya.

2. Aspek – Aspek Kontrol Diri

Berdasarkan konsep Averill (1973) terdapat tiga jenis kemampuan kontrol diri, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*): Kesiapan memberikan respons yang dapat langsung mempengaruhi atau mengubah keadaan yang tidak menyenangkan.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*): Kemampuan mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, dan menghubungkan kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

c. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*): Kemampuan memilih hasil atau tindakan berdasarkan keyakinan atau persetujuan. Kontrol diri dalam menentukan pilihan berfungsi baik dengan adanya kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan bagi individu untuk memilih berbagai tindakan.

3. Jenis-Jenis Kontrol Diri

Block dan Block (dalam Utami, 2021) menjelaskan ada tiga jenis kualitas kontrol diri:

a. *Over Control*: Kontrol diri berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dari merespons stimulus.

b. *Under Control*: Kecenderungan individu untuk melepaskan impuls tanpa perhitungan matang.

c. *Appropriate Control*: Kontrol diri yang tepat dalam mengendalikan impuls.

D. Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *bullying* pada Remaja

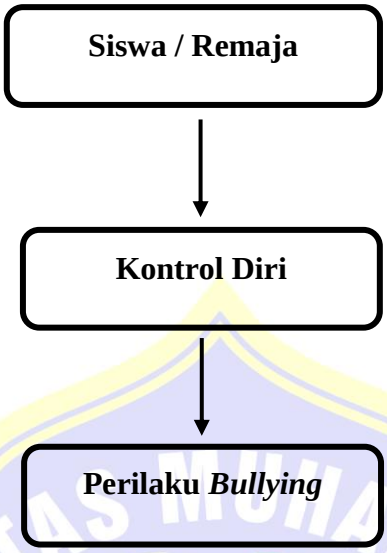
Menurut Hurlock (1992) remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencangkup perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Kontrol diri merupakan bentuk keadaan mental yang mempengaruhi pembentukan tingkah laku hingga terwujudnya tingkah laku yang positif dan produktif kemudian berdampak pada hubungan yang harmonis dengan orang lain (Majid, 2021). Menurut Ghufron dan Risnawati (2012) kontrol diri memiliki dua faktor yaitu faktor eksternal yang mencangkup lingkungan dan keluarga, dan faktor internal yaitu adalah usia. Cara orang tua menegakkan disiplin, cara orang tua merespon kegagalan anak, gaya berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan (penuh emosi atau mampu menahan diri) merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Kontrol diri yang baik membantu individu mengelola emosi mereka, membuat keputusan yang lebih bijaksana, dan bertindak sesuai dengan norma sosial yang diterima begitu pula sebalikanya jika kontrol diri buruk maka individu akan kesulitan mengelola emosinya dan bertindak semaunya yang tidak sesuai norma seperti *bullying* (Prasetyo et al., 2024.).

Bentuk-bentuk *bullying* yang sering dilakukan oleh siswa yaitu dalam bentuk *bullying* fisik seperti memukul, menendang dan lain-lain sedangkan *bullying* verbal seperti menggunakan kata-kata yang negatif, siswa yang melakukan tindakan *bullying* disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor kontrol diri (Annisa, 2022). Penelitian oleh Prasetya dan Astuti (2024) menemukan bahwa individu yang tidak mampu mengendalikan dorongan mereka lebih mungkin terlibat dalam tindakan agresif, termasuk *bullying*

Beberapa studi lokal, seperti Firmansyah dan Puteri (2024) serta Prasetya et al. (2024), menilai hubungan antara konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku *bullying*, menunjukkan bahwa intervensi yang fokus pada pengembangan kontrol diri dan konsep diri dapat berpotensi mengurangi *bullying*. Penelitian ini didukung oleh karya Gufron dan Risnawati (2012) tentang teori-teori psikologi, yang memberikan kerangka tambahan untuk memahami faktor-faktor individu dalam *bullying*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan *bullying*.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku *bullying* pada siswa di SMP X Bendo Magetan.