

BAB II

KAJIAN TEORITIK DAN PENELITIAN RELEVAN

A. Kajian Teoritik

1. Bantuan Diri (*Self – Help*)

a. Hakikat Bantuan Diri

Dalam kamus psikologi, kata *self* memiliki arti “diri” (sendiri), atau keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu”. Menurut Bower dkk (2011) bantuan diri didefinisikan sebagai a. intervensi terapi yang diberikan melalui teks, rekaman, rekaman video, teks komputer, melalui pertemuan grup atau pengalaman individu seperti ‘terapi menulis; b. dirancang untuk dilakukan secara independen dari kontak profesional. Sedangkan menurut Cuipers dan Josien (2007) bantuan diri sebagai pengobatan psikologis dimana pasien membawa pulang standar protokol perawatan psikologis dan bekerja melalui itu kurang lebih secara mandiri. Protokol ini melibatkan panduan yang menjelaskan langkah yang dapat pasien ambil untuk menerapkan pengobatan psikologis yang berlaku umum untuk dirinya sendiri.

Bergsma (2007) menjelaskan bantuan diri atau *self-help* merupakan “tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain” sehingga dalam konteks buku psikologi, membantu diri sendiri merupakan bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan dari seorang profesional. Menurut Kurtz (2007), proses bantuan kepada diri

sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri adalah bantuan diri.

Menurut Gould dan Clum dalam Lawrence (2008), bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, video dan selama dekade berikutnya telah berkembang program bantuan diri berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam aktifitas bantuan diri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bantuan diri merupakan tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain dan memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan sesuai dengan kebutuhan seseorang sehingga dapat mengarahkan individu menjadi lebih positif. Bantuan diri dapat berupa berbagai media yaitu melalui teks berupa buku maupun autobiografi, rekaman video dan melalui pertemuan grup. Bantuan diri (*self-help*) yang digunakan pada penelitian ini berupa buku bagi mahasiswa agar mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tindak pencegahan perilaku *bullying*.

b. Tujuan Bantuan Diri

Bantuan diri (self-help) ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan seseorang dalam perkembangannya. Kegiatan bantuan diri dapat dilihat

sebagai proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri. Di dalam bantuan diri, setiap individu memiliki dua peranan, yaitu orang yang membantu dan orang yang dibantu. Kegiatan bantuan diri bersifat sebagai bantuan dan kadang-kadang mengubah individu ke arah yang lebih positif. Namun, peneliti bantuan diri jarang terfokus pada proses pemulihan dan pemecahan masalah.

c. **Karakteristik Bantuan Diri**

Dalam pencapaian tujuan bantuan diri berperan sebagai suatu bantuan atau sesuatu yang dibantu. Kurtz (2007) juga menjelaskan bahwa bantuan diri memiliki beberapa karakteristik, seperti :

1) *Instilling Hope* (Menanamkan Harapan)

Menanamkan harapan adalah keyakinan bahwa intervensi dapat membantu individu dan meningkatkan situasi mereka ke arah yang lebih baik. Yalom mengidentifikasi harapan sebagai unsur penting dari proses terapeutik. Bantuan diri mengembangkan konsep harapan dengan memasukkan rasa kontrol atas situasi dan keyakinan bahwa setiap kesulitan dalam hidup merupakan tantangan dan insentif untuk pertumbuhan, bukan ancaman terhadap rasa aman. Ketika anggota kelompok percaya bahwa kelompok dapat meringankan masalah, maka perasaan mereka secara keseluruhan akan membaik.

2) *Universality and an Alternative to Loneliness* (Universalitas dan Perasaan Memiliki)

Dalam sebuah penelitian bantuan diri untuk pasien dengan penyakit mental. Medvence menemukan lebih dari separuh responden menyatakan bahwa mereka mempunyai perasaan memiliki untuk berada dalam situasi yang sama dengan orang lain, tidak merasa sendiri, dan memiliki kemampuan untuk membuka diri. Rasa universalitas berasal dari karakter manusia yang memiliki kebutuhan akan lingkungan sosial dan berafiliasi berdasarkan kesamaan dalam situasi tertentu. Kesadaran ini sangat penting dalam mengembangkan perasaan positif.

3) *Support* (Dukungan)

Tujuan utama dari aktivitas bantuan diri adalah dukungan. Hal tersebut merupakan karakteristik yang paling sering disebut oleh individu ketika ditanya tentang peran bantuan diri yang mereka rasakan. Dukungan dapat dibagi menjadi dua komponen utama, yaitu empati yang termasuk di dalamnya perhatian, peduli dan mendengarkan orang lain; dan pengungkapan emosional, termasuk katarsis.

4) *Teaching and Learning Coping Methods* (Metode Penanganan Melalui Mengajar dan Belajar)

Salah satu bagian yang berkontribusi besar bantuan diri berkaitan dengan keterampilan menangani (*coping*). Dalam kegiatan bantuan diri ini individu memperoleh pengetahuan yang membantu mereka mengembangkan metode penanganan yang lebih adaptif.

Ketika individu menyadari bahwa mereka telah memperoleh metode penanganan baru, maka kepuasan mereka dapat meningkat.

5) *Communicating Experiential Knowledge* (Menyampaikan Pengetahuan Berdasarkan Pengalaman)

Pengalaman-pengalaman yang mereka dapatkan dari orang lain merupakan salah satu yang penting bagi bantuan diri. Pengetahuan pengalaman didefinisikan sebagai informasi yang diperoleh dari pengalaman hidup seseorang atau dari pengalaman orang lain. Hal tersebut berbeda dengan pengalaman profesional yang berbasis pada prinsip-prinsip dan teori-teori.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik bantuan diri terdiri dari *instilling hope* (menanamkan harapan), *universality and an alternative to loneliness* (universalitas dan perasaan memiliki), *support* (dukungan), *teaching and learning coping methods* (metode penanganan melalui mengajar dan belajar) dan *communicating experiential knowledge* (menyampaikan pengetahuan berdasarkan pengalaman). Dengan adanya semua karakteristik di dalam bantuan diri dapat membantu individu menjadi lebih baik dan menemukan solusi atau jalan keluarnya dari permasalahan yang sedang dialaminya.

d. Jenis Bantuan Diri

Menurut Lawrence (2008) berdasarkan hakikat dari bantuan diri yaitu proses bantuan kepada diri sendiri, bantuan diri ditempuh dengan beberapa jenis :

1) Kelompok Bantuan Diri (*Self-Help Groups*)

Merupakan cara yang dilakukan oleh segelintir orang yang memiliki persamaan ideologi dan tema yang melandasi kesatuan anggota untuk mencapai satu tujuan bersama. Faktor motivasi untuk berprestasi dalam kelompok bantuan diri ini atas dasar minat diri sendiri.

2) Media Bantuan Diri (*Self-Help Media*)

Menurut Gould dan Clum (2007), bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya, baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan buku, audio dan video. Selama dekade berikutnya telah berkembang program bantuan diri berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam aktivitas bantuan diri. Dalam tinjauannya, Mars mengemukakan bahwa penggunaan media atau program komputer dalam aktivitas bantuan diri bertujuan agar individu memperoleh pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan seseorang dalam perkembangannya.

Menurut Catrin Lewis dkk (2012) bantuan diri atau *self-help* merupakan pendekatan yang memungkinkan perbaikan diri melalui media seperti buku,

CD, DVD dan website, dengan sedikit atau tanpa bantuan terapis. Cuipers & Shcuurmans menambahkan media yang bisa digunakan dalam bantuan diri adalah televisi dan video. Pada pengembangan bantuan diri ini menggunakan media buku yang akan memudahkan mahasiswa untuk membacanya.

e. Manfaat Bantuan Diri

Menurut Tucker Ladd (1998) bantuan diri memiliki beberapa manfaat yang dapat dijadikan metode, yaitu sebagai metode untuk mengubah perilaku, metode untuk mengubah emosi, metode untuk mengembangkan keterampilan; dan metode untuk mengubah pikiran, sikap, konsep diri, motivasi, nilai dan harapan.

Metode yang dimiliki dalam bantuan diri ini disesuaikan dengan kebutuhan individu yang sedang mengalami masalah agar mendapatkan jalan keluarnya dengan baik, diberikan berbagai arahan bukan hanya sekedar informasi saja sehingga manfaat dalam bantuan diri ini dapat dirasakan oleh individu.

2. Buku Bantuan Diri (*Self- Help Book*)

a. Hakikat Buku Bantuan Diri

Bergsma (2007) menyebutkan ada kelimpahan nyata di dalam "*self-help book*" yang tersedia di toko buku seperti untuk setiap masalah mental dan setiap pilihan hidup ada bimbingannya yang sudah dicetak dalam buku bantuan diri. Menurut Anderson et.al dalam Watkins dan Clum (2007)

menyatakan bahwa bantuan diri sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja. Fokus masalah yang dibahas dalam buku bantuan diri menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, rasa panik yang berlebihan, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana individu didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Menurut Ryan dalam Bergsma (2007) dalam buku bantuan diri menekankan cara tertentu hidup yang dibangun di atas ide-ide dari individu yang berusaha untuk bahagia dan psikologi humanistik. Dalam buku bantuan diri lebih fokus pada kesejahteraan *eudemonic* daripada kesejahteraan *hedonistik*. Konsep-konsep ini menjelaskan definisi yang berbeda dari kehidupan yang baik. Kesejahteraan *hedonistik* memiliki kesamaan dengan filosofi hedonisme yang memandang bahwa tujuan hidup adalah pencarian kebahagiaan, kepuasan, perasaan yang nyaman dan menghindari rasa sakit. Sedangkan, kesejahteraan *eudemonic* mendefinisikan kesejahteraan dalam hal sejauh mana orang sepenuhnya berfungsi dan menambahkan dimensi moral untuk kehidupan yang baik sebagai hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri. Para penulis buku bantuan diri ingin mendorong pertumbuhan pribadi dan menilai tinggi tentang kemandirian pribadi, toleransi, aktualisasi diri, ketenangan dan internal *locus of control*. Agresi,

popularitas dan penampilan tampaknya akan dinilai rendah sehingga buku bantuan diri dapat membantu meningkatkan kebahagiaan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan buku bantuan diri merupakan buku yang dapat membimbing individu sesuai dengan masalah yang dihadapi sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan dan meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan sekedar informasi saja. Buku bantuan diri lebih fokus terhadap kebahagiaan eudemonic yaitu kebahagiaan yang berasal dari dalam diri individu dan memberikan kehidupan yang lebih baik lagi sebagai hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri sehingga buku bantuan diri dapat membantu meningkatkan kebahagiaan individu.

b. Manfaat Buku Bantuan Diri

Starker dalam Bergsma (2007) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan buku bantuan diri, yaitu:

- 1) Biaya, buku bantuan diri yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis.
- 2) Aksesibilitas, buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca ketika makan siang atau selama semalam ketika akan tidur.
- 3) Pribadi, sebuah solusi yang ditulis untuk memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis.
- 4) *Excitement*, buku bantuan diri cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena membaca buku seperti ini dapat memberikan

kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut.

c. Tema Buku Bantuan Diri

Bergsma (2007) menyatakan ada beberapa tema di dalam buku bantuan diri, yaitu :

1) Pengembangan

Kategori pertama adalah “pengembangan diri sendiri”. Hal ini mengenai memperbaiki diri, fase lain yang mencakup kategori ini adalah efisiensi diri (*self-efficiency*), manajemen diri (*self-management*), seni hidup (*art of living*), dan cara untuk mencapai tujuan (*ways to reach your goals*). Buku-buku mengenai perasaan lebih baik dan hidup lebih baik merupakan kategori terbanyak.

2) Hubungan

Kategori kedua adalah “hubungan pribadi”. Kategori ini berfokus pada hubungan intim dan memiliki tumpang tindih dengan kategori komunikasi. Perbedaannya adalah pada katagori pertama lebih berorientasi pada tujuan (memiliki hubungan yang memuaskan) sementara katagori kedua lebih menawarkan alat untuk memahami dan bertukar kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi ini bisa digunakan dalam hubungan yang intim dan dalam kondisi yang lainnya.

3) Mengatasi

Katagori yang ketiga adalah “mengatasi stress”. Buku tersebut menyediakan ide praktis untuk bagaimana merasa tenang khususnya

dalam kaitannya dengan kehidupan kerja. Tema lainnya yang ada dalam kategori ini adalah untuk mengubah ketahanan dalam situasi yang sulit.

4) Kepribadian

Kategori terakhir yang penting adalah “siapakah saya?”. Bagian ini memiliki tumpang tindih yang besar dengan pengembangan diri. Perbedaannya adalah bila pada kategori “siapakah saya?” lebih berorientasi pada memberikan wawasan dan kategori perkembangan diri yang lebih praktis. Perbaikan diri merupakan tujuan lainnya untuk kategori “siapakah saya?”.

Berdasarkan paparan di atas menyatakan ada beberapa tema di dalam buku bantuan diri, yaitu kategori pertama “pengembangan”, mengenai memperbaiki diri sendiri agar dapat memperbaiki diri; kategori kedua “hubungan”, berfokus pada hubungan intim dan bertukar kemampuan komunikasi yang digunakan dalam hubungan; kategori ketiga “mengatasi”, menyediakan ide praktis untuk mengubah situasi yang sulit; kategori keempat “kepribadian”, lebih mengenal diri sendiri seperti apa dengan memperbaiki diri. Pada pengembangan buku bantuan diri untuk mencegah perilaku *bullying*, tema yang akan digunakan yaitu “pengembangan”, karena pada tema ini berfokus pada pengembangan diri sendiri agar terhindar dari perilaku *bullying* di lingkungannya.

d. Bentuk Desain Penulisan dalam Buku Bantuan Diri

Menurut Robert (1994) desain pesan dalam media cetak dapat dilihat dari unsur verbal dan visual.

1) Unsur Verbal

Unsur verbal meliputi bahasa dan kalimat. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan bahasa diantaranya: jelas sehingga mudah untuk dipahami dan penggunaan EYD (Ejaan Yang Disempurnakan) yang tepat, lugas, dalam penggunaan kata tersirat dan tersurat dilakukan dengan tepat, dan logis mencakup bahasa yang dapat diterima oleh akal-akal dan sesuai dengan bahasa yang digunakan oleh mahasiswa. Struktur kalimat memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya jelas sehingga makna kalimat mudah dipahami, struktur kalimat sesuai dengan SPOK (Subjek Predikat Objek Keterangan), serta tanda baca jelas dan benar.

2) Unsur Visual

Selain unsur verbal, menurut Braden (1994) unsur visual meliputi tata letak (*layout*), tipografi, ilustrasi, warna, dan pencetakan.

a) *Layout* memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- (1) Segi menarik dari sebuah *layout* dilihat pada *layout* sampul yang menarik. Penyajian *layout* isi dan sampul juga harus menarik dan memudahkan materi untuk dibaca. Selain itu memotivasi mahasiswa untuk membaca. *Layout* dapat dikatakan sebagai penyusunan letak teks, gambar, maupun

topik bahasan dalam bahan ajar agar terlihat selaras dan mudah dipahami.

(2) Konsisten

b) Tipografi memiliki beberapa yang perlu diperhatikan, diantaranya:

(1) Kejelasan huruf meliputi jenis huruf pada sampul dan isi mudah dibaca, ukuran huruf pada sampul dan isi proposional serta penyajian huruf dengan cetak tebal, miring dan garis bawah tepat.

(2) Huruf mudah dibaca, menarik dan memotivasi mahasiswa untuk membaca.

(3) Keseimbangan antara bentuk dan ukuran huruf dalam teks.

c) Ilustrasi memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan, diantaranya:

(1) Kejelasan ilustrasi meliputi ilustrasi pada sampul dan isi tidak buram, dan ilustrasi disajikan sesuai dengan fungsinya. Selain itu terdapat relevansi antara ilustrasi dengan materi, makna ilustrasi mudah dipahami, serta ukuran gambar, simbol, dan tabel proposional.

(2) Ilustrasi pada sampul dan isi harus menarik sehingga memotivasi mahasiswa untuk membaca serta ilustrasi memudahkan mahasiswa dalam memahami materi.

d) Warna memiliki beberapa hal yang perlu diperhatikan diantaranya adalah warna harus menarik, proporsi warna yang seimbang,

penyajian warna pada isi sesuai pada fungsinya dan kekontrasan warna.

- e) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam percetakan adalah jenis dan kualitas kertas. Ketebelan jenis kertas sampul dan isi harus sesuai.

e. Langkah-Langkah dalam Bantuan Diri

Menurut Tucker-Ladd (2006) sebelum mencoba untuk berubah individu harus menyadari hal spesifik apa saja yang dibutuhkan dan harus percaya bahwa seseorang dapat berubah. Ada sepuluh langkah yang dibutuhkan dalam program bantuan diri. Namun, tidak setiap langkah harus dilakukan secara kompulsif ketika individu mencoba untuk mengubah sesuatu tentang dirinya.

Individu bisa saja mengabaikan perkembangan kemajuan yang telah dirasakan, menganalisis masalah menjadi bagian, menetapkan tujuan atau beberapa langkah-langkah lain, hal ini karena kadang-kadang, perubahan yang diinginkan sangat mudah untuk dilakukan, seolah-olah ini hanya menunggu alasan untuk berubah. Namun terkadang sulit untuk berubah sehingga memaksa individu untuk memperhatikan semua sepuluh langkah ini. Berikut 10 langkah bantuan diri:

- 1) **Langkah pertama: Penulis memberikan pilihan program metode bantuan diri menggunakan metode mengembangkan kemampuan.**
 - a) Memilih program bantuan diri sesuai dengan permasalahan yang dihadapi responden.

Setelah meninjau kontribusinya, ingatlah: Pilih program bantuan diri yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh responden. Salah satu alasan metode bantuan diri yang efektif adalah membantu responden keluar dari masalahnya, berpikir mengenai berbagai solusi, membuat upaya tertentu untuk perubahan setiap harinya, dan mencatat kemajuan yang dialami. Jika responden mengambil program yang terlalu banyak dalam satu waktu dan tidak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka akan membuat responden tidak konsentrasi mengerjakan program yang sedang dikerjakan.

b) Menjaga Agar Tidak Misdiagnosis (Diagnosa yang Salah)

Tidak ada responden yang dapat memenuhi syarat untuk mendiagnosis dirinya sendiri. Sebuah hal penting adalah bagaimana jika responden salah mendiagnosis masalahnya sendiri, contohnya bagaimana jika sakit kepala responden selama ini disebabkan oleh tumor bukan karena stress di tempat kerja?, jika ada ancaman terhadap kehidupan seperti memiliki gangguan emosional-mental yang serius yang sulit, memiliki ketergantungan terhadap obat, dan jika responden sudah melakukan perubahan selama beberapa waktu namun gagal maka harus mendapatkan bantuan profesional segera (konselor, dokter atau psikolog).

c) Bagi responden yang ragu-ragu untuk berubah. Cara responden untuk berubah dari penghindaran ke perenungan menjadi komitmen.

Responden yang tidak berpikir tentang hal yang diperlukan untuk berubah memiliki hambatan umum yaitu keengganan untuk mengakui masalah, memberontak, pengunduran diri untuk waktu yang sama dan rasionalisasi masalah perilaku yang benar-benar baik.

Miller dkk dalam Tucker-Ladd (2006) telah mengembangkan pertanyaan untuk membantu responden melihat masalah lebih lengkap seperti terlihat pada tabel di bawah ini. Pertanyaan ini disesuaikan dengan fokus masalah dalam penelitian yaitu *bullying*:

Tabel 2.2

Pertanyaan untuk Individu yang Masih Ragu untuk Berubah

Pertanyaan	
Melihat masalah	Apa yang membuatmu berpikir <i>bullying</i> adalah masalah?
	Apa kesulitan yang Anda miliki berhubungan dengan masalah <i>bullying</i> ?
	Bagaimana Anda telah dirugikan oleh masalah <i>bullying</i> ? Telah merugikan orang lain?
	Apa hal-hal yang mungkin terjadi jika Anda terus melakukan <i>bullying</i> ?
	Anda punya banyak alasan, mengapa Anda tidak ingin mengubah perilaku <i>bullying</i> ini?
Memperjelas perasaan	Bagaimana perasaan Anda tentang <i>bullying</i> ? Seberapa kuat Anda merasakan perasaan Anda?
	Apa kekhawatiran Anda tentang masa depan jika tidak membuat perubahan? Bagaimana Anda peduli ?
	Bagaimana perasaan Anda mengenai diri sendiri dan keengganan untuk berubah sampai titik ini?
	Bagaimana perasaan anda saat mengalami/ melakukan dan sebelum mengalami/ melakukan <i>bullying</i> ?
Menentukan apakah benar-benar tertarik untuk berubah	Apakah Anda dapat menjelaskan alasan secara ringkas untuk membuat perubahan?
	Apakah Anda memiliki alasan untuk berubah dengan cara sendiri?

	<p>Apa yang menyadarkan Anda untuk membuat program komitmen untuk melakukan perubahan sekarang?</p> <p>Mempertimbangkan pro dan kontra, seberapa kuat Anda ingin mengubah? (Konsekuensi dari perilaku <i>bullying</i>)</p>
Melihat bagaimana optimis dan pesimis individu tentang perubahan yang diinginkan	Jika Anda memutuskan untuk mencoba untuk berubah, seberapa yakin dapat melakukannya? Berikan alasannya!
	Apakah Anda memiliki beberapa ide tentang bagaimana Anda berubah? Apakah Anda perlu bantuan?
	Apakah Anda membaca tentang metode <i>self-help</i> untuk berubah? atau tentang terapi untuk berubah?
	Apakah Anda tahu orang lain yang telah membuat perubahan?
	Kapan Anda akan memulai?

2) Langkah kedua: Mulai mengumpulkan dan merekam data sesuai tingkat keparahan atau frekuensi masalah.

Pilih beberapa cara untuk mengukur perubahan responden. Idanya adalah untuk menyimpan beberapa perilaku yang mudah dihitung, sering disebut "target perilaku", dan/atau beberapa emosi yang dinilai mencerminkan kesesuaian dalam area yang bermasalah.

Contoh:

a) Responden menilai sikap dan perasaannya sendiri.

Responden akan menemukan bahwa perasaan tertentu dan reaksi emosional sulit untuk diukur. Misalnya, responden merasa sedih dan bosan. Bagaimana responden akan menghitung perilaku tersebut? responden dapat menilai perilaku tersebut dari 1 sampai 10, 1 menjadi sangat senang dan bersemangat, 5 menjadi takut, merasa harga diri rendah dan menyalahkan

diri sendiri, dan 10 sangat tidak berdaya, terisolasi dan mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu.

b) Merencanakan kemajuan.

Merencanakan kemajuan merupakan hal yang penting untuk mulai merencanakan perilaku, perasaan, atau sikap responden yang ingin berubah secepat mungkin, sebaiknya dilakukan sebelum responden mulai mencoba untuk mengubah perilaku, sehingga responden akan mendapatkan gagasan tentang tingkat penyesuaian sebelum metode bantuan diri dimulai. Hal ini memaksa responden untuk menjadi lebih konkret, lebih realistis dan lebih objektif dalam memikirkan masalah kemudian dapat memutuskan apa saja yang diamati, mengukur perubahan yang ingin dicapai. Banyak orang yang sadar bahwa setelah mereka mulai mengamati perilaku melalui catatan harian, dengan perilaku yang sering dilakukan maka akan segera mulai terlihat peningkatan perubahan yang terjadi.

c) Menyimpan buku harian tindakan, pikiran, perasaan, dan mimpi.

Menyimpan catatan untuk merekam dan mengontrol apa saja yang terjadi selama beberapa minggu dapat membantu responden memahami penyebab yang nyata dan dinamika permasalahan responden. Selain itu, buku harian dapat menyimpan informasi sehingga bermanfaat untuk beberapa bulan atau tahun kemudian.

3) Langkah ketiga: Penulis memahami masalah (bagaimana mengembangkan, penyebab aslinya, dan apa yang menyebabkan hal tersebut berlanjut).

Memahami masalah dapat menjadi proses yang sangat kompleks dan memakan waktu. Pemahaman tentang masa lalu harus dilakukan dengan cepat pada awal dan datang dilakukan kembali untuk melakukan penyelidikan mendalam dan penyebab masalah individu jika itu diperlukan. Masalah menjadi lebih jelas dan lebih mudah dikelola jika individu melihat ke dalam lima bagian berikut: perilaku, emosi, keterampilan, nilai sikap, dan faktor bawah sadar. Individu mungkin memiliki masalah yang tampaknya sederhana, seperti menunda pekerjaan rumah, yang menjadi diklarifikasi dan jauh lebih kompleks bila dianalisis menjadi lima bagian-bagiannya. Menggambarkan lima bagian dari masalah dengan cepat dan sederhana pada awalnya, kemudian mencoba pendekatan yang sangat sederhana.

Masalah di masa lalu individu mungkin lebih jelas jika individu menyelidiki latar belakang dari setiap bagian secara terpisah. Jika menggunakan langkah-langkah bantuan diri, individu akan dapat lebih termotivasi untuk berubah. Individu akan membaca dan mengukur masalah, menetapkan tujuan, berpikir tentang penyebab masalah, bertanya-tanya apa metode yang akan membantu, mengembangkan rencana yang baik untuk bantuan diri dan berpikir tentang seberapa baik. Mencari informasi dan dukungan dari orang-orang juga menjadi alasan untuk berubah. Pertimbangkan baik-baik alasan untuk berubah karena jika tidak yakin bahwa perubahan adalah hal yang benar

untuk dilakukan, mungkin individu akan tergelincir kembali pada kebiasaan lama.

4) Langkah keempat: Tetapkan tujuan yang realistis.

Ketika akan menetapkan tujuan, responden harus mempertimbangkan beberapa hal seperti:

- a) Apa yang saya butuhkan untuk menyerah atau mengurangi atau menghilangkan (mempertimbangkan setiap bagian dari masalah?)
- b) Apa yang saya butuhkan untuk meningkatkan atau mengganti perilaku/perasaan/pikiran yang tidak diinginkan ?
- c) Apa yang seharusnya diprioritaskan dan dilakukan pertama kali untuk berubah ?
- d) Apa saja hal yang layak ada pada setiap sub tujuan dan tujuan jangka panjang, dan apakah hal tersebut saling konsisten?
- e) Seberapa cepat perubahan harus dilakukan?
- f) Hal yang paling penting adalah apakah tujuan dalam program ini sesuai dengan nilai-nilai dasar saya?

Locke dkk dalam Tucker dan Ladd (2006) menetapkan tujuan merupakan permulaan proses perubahan diri dan hal ini dapat dijadikan hasil akhir dari keberhasilan perubahan tersebut. Tujuan yang sudah ditetapkan harus dicapai, dianggap penting dan serius karena dengan adanya tujuan memberikan individu energi untuk lebih fokus dalam merubah diri seperti mengurangi hal yang bermasalah, mencari solusi baru, membuat tetap berusaha dan memberikan makna terhadap keberadaan individu.

Tujuan yang menuntut spesifik dan dibuat mudah akan membuat individu merasa termotivasi dan berusaha untuk “melakukan yang terbaik” sehingga individu memiliki perencanaan yang lebih baik lagi. Sedangkan, tujuan yang dibuat terlalu menuntut kesempurnaan akan cenderung menyebabkan kegagalan, kekecewaan dan akhirnya menyerah.

Tujuan ini harus benar-benar berasal dari diri sendiri, bukan dari orang lain. Sebelum melakukan tujuan yang sudah dibuat, sebaiknya individu bertanya pada dirinya sendiri; “apakah tujuan-tujuan ini sesuai dengan prioritas nyata dalam hidup saya?,” “apakah tujuan ini mencerminkan nilai dan pikiran dalam hidup saya?” Atau “apakah saya hanya menjadi samar atau egois atau hanya menghabiskan waktu saya untuk berubah demi orang lain atau demi makna hidup saya?”. Pertanyaan-pertanyaan ini sulit namun penting bahkan jangan mengabaikan langkah ini.

5) Langkah kelima: Pilih metode bantuan diri "Mengembangkan rencana program".

Pilih metode bantuan diri yang terencana secara keseluruhan dengan efektif sehingga akan memberikan hasil perubahan diri yang diinginkan. Setelah membaca beberapa “pemahaman masalah”, individu sudah siap untuk memulai melakukan kegiatan diluar rencana perawatan untuk individu sendiri. Pada langkah ketiga, individu telah melihat bagaimana cara menjelaskan permasalahan bagian demi bagian sehingga sekarang individu mulai mengembangkan rencana program bantuan diri bagian demi bagian. Pada titik ini, beberapa metode bantuan

diri harus dipertimbangkan terlebih dahulu seperti pro dan kontra dari penggunaan beberapa metode bantuan diri yang dalam tiga atau empat bagian dapat menjanjikan menyelesaikan permasalahan individu sehingga secara kasar individu dapat menyusun rencana yang tentatif (dapat berubah) untuk mencapai sub-tujuan dalam setiap bagian permasalahan. Individu dapat menuliskan ide-ide bantuan diri dan menambahkan metode lain seperti membaca buku-buku lain yang berkaitan dengan masalah dan berbicara kepada orang lain seperti terapis atau konselor sehingga akan membantu mengembangkan rencana lebih baik lagi.

6) Langkah keenam: Pelajari Langkah-langkah rinci yang terlibat dalam setiap metode bantuan diri yang responden gunakan dan coba rencanakan.

- a) Mempelajari rincian dalam melaksanakan metode bantuan diri yang dipilih untuk rencana perawatan dan mencoba rencana pengobatan individu, yaitu dengan melakukan sesuatu. Dalam langkah enam ini individu tidak bisa menjadi kompeten dalam mengontrol diri tanpa mengetahui bagaimana cara menggunakan metode bantuan diri. Beberapa metode bantuan diri cukup rumit untuk pemula. Bukan berarti tidak bisa dipelajari tetapi perlu arah yang jelas dan rinci. Beberapa metode bantuan diri mungkin memerlukan latihan yang cukup sebelum dapat menggunakannya secara efektif.

- b) Mencoba rencana yang telah dipilih; mengatasi masalah dengan semangat, berikan rencana percobaan yang adil. Bantuan diri akan menjadi lancar dengan diikuti kegiatan yang banyak dan optimisme, tetapi setiap metode perubahan diri memiliki waktu yang lama dan usaha. Bersikaplah realistis, dan jangan mengharapkan keajaiban bahwa dapat berubah dengan waktu yang singkat. Setelah mengembangkan rencana yang individu pilih sangat penting untuk melaksanakan rencana tersebut dengan baik. Belajar menggunakan metode yang dipilih kemudian menerapkan metode tersebut dan membuat metode bantuan diri menjadi bagian dari jadwal sehari-hari. Memberikan hadiah dan menghargai usaha yang telah dilakukan akan berpengaruh dalam metode bantuan diri ini.
- c) Mempersiapkan resiko yang mungkin terjadi, apabila metode yang dilakukan menimbulkan stress, melibatkan perasaan yang kuat, kenangan yang buruk, konfrontasi emosional dengan orang lain dan hal buruk lainnya, maka buatlah persiapan di awal untuk reaksi yang mungkin tidak diinginkan. Hal ini dapat dilakukan dengan memiliki teman yang mampu menemani, konsultasi dengan seseorang yang berpengalaman. Akan tetapi hal tersebut bukanlah jaring untuk menangkap individu yang sedang terjatuh tetapi informasi yang memberikan pengetahuan dan saran dari seorang ahli akan menghindari kegagalan.

7) Langkah ketujuh: Lanjutkan seluruh program untuk menilai kemajuan diri

a) Menilai Kemajuan Diri Secara Rutin

Responden akan diminta untuk tetap mencatat kemajuan apa saja yang terjadi pada proses perubahan sehingga responden dapat mengetahui kemajuan dan sebab terjadinya kemajuan dari perubahan tersebut. Responden harus mencoba untuk mempertahankan pencatatan sehingga menjadi bagian rutinitas sehari-hari seperti mencatat buku harian yang dapat dilakukan sebelum tidur atau makan malam, hal ini tidak wajib harus dilakukan namun sangat membantu untuk melihat kemajuan diri responden sendiri.

b) Bertekad jika responden membuat kemajuan

Responden akan membutuhkan waktu untuk mendapatkan hasil dari perubahan yang dilakukannya maka responden diharapkan jangan menyerah terlalu cepat. Kedua, mungkin ada beberapa perubahan awal yang menjadi semakin baik atau semakin buruk yang bersifat sementara. Jangan menarik kesimpulan terburu-buru bila metode tersebut berhasil atau gagal, perubahan awal mungkin tidak bertahan lama. Ketiga, perubahan tersebut mungkin bertahap atau hasilnya turun naik sehingga sulit untuk dikatakan ada kemajuan, kecuali mengukurnya. Jangan bergantung pada penilaian subjektif.

Membandingkan hasil upaya bantuan diri responden, jika responden telah merencanakan kemajuan yang ada dalam grafik dengan tingkat sebelum memulai bantuan diri disebut dasar data. Jika enam dari tujuh hari

dalam seminggu bantuan diri membantu maka responden mengalami kemajuan dari sebelumnya, responden akan membuat kemajuan yang signifikan. Terakhir beberapa kali meninjau kembali setiap program yang mungkin diperlukan untuk memastikan bahwa responden tetap mempertahankan kemajuan yang telah didapatkan.

c) Meminta orang lain untuk memeriksa kemajuan diri

Penelitian menunjukkan bahwa "telepon terapi," merupakan panggilan dan dapat memeriksa kemajuan bantuan diri responden, hal ini memberikan keuntungan. Masalah yang menekankan pentingnya rencana *treatment* dan perubahan diri, menganjurkan dan mengingatkan responden untuk melaksanakan perilaku baru, merupakan salah satu cara untuk mengatakan "saya peduli kepadamu".

d) Memutuskan apa yang menyebabkan kemajuan

Bantuan diri yang baik merupakan bantuan yang dilakukan dengan metode yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh responden namun ketika responden berhasil pada pertama kalinya dengan menggunakan metode tersebut, tidak membuktikan keefektifan metode tersebut. Metode bantuan diri akan dikatakan berhasil apabila dilakukan secara berulang kali dan konsisten serta bekerja dengan baik untuk responden. Responden mungkin ingin menghentikan upaya bantuan diri, diri sendiri (terutama ketika mengubah perilaku dan emosi) sesekali untuk melihat perubahan yang telah terjadi akan berhenti pula. Bahkan setelah "membuktikan" metode tersebut bekerja untuk diri sendiri.

8) Langkah kedelapan: Jika diperlukan, merevisi rencana dan berurusan dengan penolakan terhadap perubahan diri. Menjaga motivasi diri.

Program bantuan diri tidak mendapatkan hasil yang diinginkan dalam jangka waktu yang seharusnya, individu harus mencari tahu kesalahan yang terjadi. Mungkin metode tersebut harus digunakan dengan cara yang berbeda, atau metode yang lain akan bekerja lebih baik, atau individu telah kehilangan motivasi yang dibutuhkan dalam diri sendiri untuk berubah, atau mungkin individu menolak perubahan.

Jika individu masih tidak berhasil setelah beberapa revisi dari rencana perawatan maka carilah bantuan dari seorang teman, guru, konselor sekolah, atau psikolog, psikiater mungkin bisa membantu upaya bantuan diri. Jangan malu bahwa bantuan diri yang dilakukan telah gagal, sebaliknya berbanggalah karena telah membuat usaha dengan berkonsultasi untuk membantu mengubah diri.

a) Waktu adalah penyembuh yang baik

Bukan hal yang biasa untuk minat berubah menurun setelah beberapa minggu. Individu mungkin menemukan bahwa perubahan yang diinginkan tidak tampak penting lagi, bahwa manfaat bukan persoalan atau individu yang baru bukanlah yang diharapkan. Maka program bantuan diri tertentu mungkin hanya memudar. Kadang-kadang yang terbaik adalah meninggalkan masalah tersebut untuk sementara, jika masalah tersebut bisa ditoleransi. Kebanyakan masalah berkembang sejalan waktu. Bahkan, beberapa masalah akan bertambah kuat semakin individu

memberontak secara sia-sia untuk menghilangkan masalah tersebut; kemudian tanpa disadari masalah tersebut secara bertahap menghilang. Pertimbangkan menempatkan masalah tersebut disisihkan selama enam bulan, kemudian berpikir kembali apa yang harus dilakukan dengan masalah itu, sementara itu melakukan perbaikan lainnya.

9) Langkah kesembilan: Rencanakan cara mempertahankan keuntungan.

Ini adalah langkah kecil, tetapi memerlukan beberapa usaha sadar untuk memastikan bahwa perilaku baru diperoleh dan harus dihargai. Langkah ke tujuh menyebutkan pentingnya sesekali memeriksa kemunduran. Seperti "terapi telepon," pendekatan lain yaitu bekerjasama dengan teman yang setia memeriksa kemajuan diri sendiri, adalah toleran terhadap kemunduran, tetapi mendesak diri sendiri untuk menyerang kembali masalah jika penyebab kemajuan pada individu. Kehilangan beberapa karakteristik yang individu dapatkan melalui upaya bantuan diri keras harus menjadi sinyal peringatan keras. Hal tersebut memberitahu individu untuk segera pasang pertahanan. Memperbaiki kerusakan segera atau menghadapi pekerjaan perbaikan besar. Individu harus waspada terhadap kembalinya kebiasaan buruk. Dukungan dari orang lain adalah menjadi hal yang penting ketika kita mulai melemah. Menjaga kegagalan kita untuk diri kita sendiri mengurangi motivasi.

10) Langkah kesepuluh : Membuat catatan keefektifan metode

Diharapkan bahwa individu akan menjaga buku ini tetap berguna, sering menggunakannya untuk ide-ide mengenai masalah pada saat

itu. Dengan berlalunya waktu, sebagai hasil dari percobaan diri sendiri. individu mencoba dan mengevaluasi metode bantuan diri. Individu akan memperoleh banyak pengetahuan unik tentang dirinya sendiri dan metode perbaikan diri. Buatlah catatan sendiri tentang metode pilihan, masalah apa yang berhasil berubah, metode apa yang gagal, teknik apa yang paling menyenangkan, bagian apa dari masalah individu yang tampak paling merepotkan, apa yang bekerja dengan pasangan, anak-anak, bos, rekan dan lain-lain. Sebuah buku harian menekankan "pertumbuhan pengalaman" bisa membantu dan harta beberapa tahun kemudian.

Ketika individu mendapatkan kepercayaan diri dalam bantuan diri maka individu akan kurang bergantung pada saran dari teman, ahli dan buku sehingga menjadi lebih mandiri. Bila sebelumnya individu mengatakan membutuhkan bantuan, maka sekarang akan mengatakan kalau individu dapat melakukannya sendiri.

Berbagi pengalaman dan ide dengan orang lain adalah sesuatu kepuasan sendiri dalam membantu orang lain untuk membantu dirinya sendiri dan bekerja sama untuk keuntungan bersama. Salah satu pengobatan yang bisa dilakukan adalah membantu orang lain.

Seni membantu diri sendiri ini akan membuat ribuan peneliti dan puluhan ribu penelitian menemukan pendekatan yang lebih baik untuk masalah tertentu, dan akan terus menjadi perbedaan individu sehingga metode tertentu bekerja lebih baik dibandingkan untuk beberapa orang. Sebagai ilmu membuat kemajuan yang lambat dan berbagi temuannya,

individu akan belajar dari sumber-sumber namun tetap dirinya sendiri lebih ahli terhadap diri sendiri dan sumber utama bantuan, bantuan diri mengandalkan diri sebagai peneliti dan sebagai gudang pengetahuan tentang diri individu.

Bukankah lebih indah jika dapat hidup di dunia tanpa keterbatasan dan ketidakadilan, sehingga semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk membuat kehidupan yang terbaik bagi diri mereka sendiri. Untuk itu terjadi, masyarakat dan keluarga harus berubah. Sekolah dan bekerja harus berubah. Masing-masing dari kita harus belajar bagaimana untuk menghasilkan perubahan dalam diri kita ketika kesempatan berada di depan. Semua perubahan itu memerlukan pengetahuan dan usaha. Individu bisa memulai kapan saja, meskipun individu harus berusaha sendiri.

3. Masa Menjelang Dewasa (*Emerging Adulthood*)

a. Hakikat Masa Menjelang Dewasa

Arnett (2005) menyatakan bahwa masa menjelang dewasa adalah karakteristik perkembangan pemuda dalam rentang usia lebih kurang 18 hingga 25 tahun. Istilah ini muncul pada sekelompok individu dikarenakan karakteristik yang tren pada abad 21, yaitu perpanjangan/ peningkatan usia pernikahan dan usia menjadi orangtua, perpanjangan belajar dengan memasuki pendidikan tinggi, serta perpanjangan dalam masa ketidakstabilan pekerjaan.

Menurut Arnett (2004), periode ini tidak disebut sebagai *extended adolescent* maupun *late adolescent*, karena karakteristiknya yang bersifat

lebih bebas dari kontrol orangtua, dan lebih mandiri dalam melakukan eksplorasi, sehingga sangat berbeda dengan remaja (*adolescent*). Selain itu, tidak disebut dewasa muda (*young adulthood*) karena mereka belum melakukan hal yang menandai karakteristik status dewasa awal (seperti menikah dan menjadi orangtua). Bukan juga disebut transisi ke masa dewasa (*transition to adulthood*) karena istilah transisi mempersempit persepsi dan pemahaman tentang adanya perubahan yang tidak berhubungan dengan pernikahan dan menjadi orangtua. Serta bukan disebut muda (*youth*) disebabkan penggunaan istilahnya yang seringkali ambigu antara pemuda berusia remaja dan dewasa.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan, masa menjelang dewasa merupakan individu yang berusia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini masa menjelang dewasa memiliki sedikit kebebasan dari kontrol orang tua dan lebih mandiri dalam mengeksplor suatu hal yang diinginkan karena masuk dalam perpanjangan belajar dan masa ketidakstabilan pekerjaan sehingga belum mampu masuk dalam status dewasa awal seperti menikah dan menjadi orang tua.

b. Karakteristik *Emerging Adulthood*

Arnett (2004) menyatakan bahwa karakteristik yang menandai masa menjelang dewasa, adalah:

- 1) Eksplorasi identitas, dengan mencoba berbagai kemungkinan, khususnya dalam hal cinta dan pekerjaan.

Dalam eksplorasi identitas, masa menjelang dewasa mengeksplorasi lebih lanjut tentang siapa dirinya, dan apa yang mereka inginkan dari kehidupan. Kesempatan untuk eksplorasi diri ini lebih besar dibandingkan remaja karena kebebasan yang dimilikinya, dimana usia remaja menurut Arnett adalah 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan perginya *emerging adult* dari rumah orangtuanya. Keberadaan yang terpisah dari orangtua ini memberi kesempatan bagi mereka untuk melakukan banyak eksplorasi mandiri terhadap hal-hal yang ada dalam kehidupan. Namun, mereka juga belum sepenuhnya dianggap mandiri karena pada kenyataannya, mereka belum mengikuti tipe kehidupan seorang dewasa yang stabil, seperti memiliki pekerjaan jangka panjang, menikah dan menjadi orangtua, dan sebagainya.

Erikson, proses kritis dalam pembentukan identitas memang terjadi ketika remaja (proses *identity versus role confusion*). Namun, Erikson juga berpendapat bahwa terdapat masa yang disebut sebagai masa remaja yang berlangsung lama (*prolonged adolescence*), dimana pemuda melakukan berbagai percobaan peran secara bebas, dan kemudian menemukan suatu pilihan dalam lingkungannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas ini jarang tercapai ketika akhir masa SMA, sehingga pengembangan identitas masih terjadi pada akhir usia belasan hingga 20an tahun.

Pengembangan identitas ini bersifat lebih intensif pada masa menjelang dewasa. Pada remaja, pertanyaan implisit tentang cinta

bersifat sementara, seperti: “siapa yang saya senangi, disini dan sekarang?”. Sebaliknya, pada masa menjelang dewasa, pertanyaan tersebut bersifat lebih intensif, mendalam, dan fokus pada identitas: “saya tergolong orang yang bagaimana, dan orang bagaimana yang paling cocok sebagai pasangan hidup saya?”. Selain itu, *emerging adult* juga mengevaluasi tentang hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan menurut dirinya dan oranglain. Dalam pekerjaan, remaja ingin memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan tertentu yang bersifat kesenangan. Sementara, *emerging adult* melakukan pekerjaan sebagai dasar pengalaman untuk pekerjaan ketika dewasa.

Eksplorasi identitas pada tahap masa menjelang dewasa ini terutama ditujukan untuk mendapatkan pengalaman pribadi, bukan hanya konformitas seperti halnya remaja. Hal ini sebagaimana hasil penelitian longitudinal yang disampaikan oleh Pandina dkk, bahwa pada usia 15 hingga 24 tahun, mencari sensasi (*sensation seeking*) khususnya aspek mencari pengalaman (*the experience seeking*) cenderung meningkat yang kemungkinan besar berhubungan dengan adanya eksplorasi identitas. Artinya, *emerging adult* melakukan suatu perilaku bukan karena konformitas, namun karena adanya keyakinan (*believe*) bahwa suatu perilaku menghasilkan pengalaman tertentu yang bersifat baru baginya.

2) Ketidakstabilan

Masa menjelang dewasa mengalami ketidakstabilan atau perubahan-perubahan dalam perencanaan kehidupannya. Eksplorasi identitas mengakibatkan mereka sering merevisi rencana-rencana yang dibuat. Misalnya dalam perencanaan pendidikan, ketika individu memilih suatu jurusan di perguruan tinggi dan menemukan bahwa jurusan tersebut ternyata tidak menarik, dia akan merevisi perencanaannya. Demikian pula ketika individu yang baru memulai pekerjaannya setelah sarjana kemudian ingin meningkatkan penghasilan, ia akan melanjutkan pendidikan lagi dan mengubah perencanaannya. Selain hal-hal ini, masa menjelang dewasa juga mengalami perubahan-perubahan dalam hal tempat tinggal, cinta, serta pekerjaan.

3) Memfokuskan Diri (*Self-Focused*)

Tidak ada periode yang lebih memfokuskan diri daripada periode masa menjelang dewasa. Memfokuskan diri yang dimaksud dalam hal ini adalah adanya otoritas terhadap diri sendiri. Anak-anak dan remaja juga memfokuskan diri dengan caranya sendiri, namun mereka masih dikontrol oleh orangtua, guru, dan saudara kandung dalam berbagai hal. Usia dewasa juga memfokuskan diri dengan caranya, namun harus berkoordinasi dan bernegosiasi dengan pasangan, dan anak-anak, serta mempertimbangkan kemajuan dan pencapaian dalam pekerjaannya.

Masa menjelang dewasa memiliki ikatan yang sedikit dalam tugas harian dan komitmen dengan orang lain. Misalnya pengambilan

keputusan dalam hal tempat tinggal, makanan yang dimakan, laundry, waktu pulang ke rumah, dan lain-lain. Mereka harus memutuskan hal tersulit sendiri, seperti ingin kuliah di perguruan tinggi. bekerja penuh, melakukan kombinasi bekerja dan kuliah, pindah jurusan kuliah, pindah rumah, mengganti teman sekamar dan sebagainya. Nasehat mungkin akan diperoleh dari orangtua dan teman, tetapi sebagian besar keputusannya ada pada mereka, dan tidak seorangpun yang benar-benar bisa memaksa mereka.

4) Periode Diantara Perasaan (*feeling in-between*)

Eksplorasi dan ketidakstabilan masa menjelang memberi efek terbentuknya periode diantara perasaan *feeling-in between*, yaitu periode yang berada antara sosok remaja yang diatur serta tinggal bersama orangtua, dan periode dewasa muda (*young adulthood*) yang bertanggungjawab, menikah, menjadi orangtua, dan memiliki alur pekerjaan yang stabil. Mereka merasa ambigu antara telah mencapai dewasa atau belum.

5) Periode kemungkinan (*possibilities*), dengan adanya berbagai kemungkinan, banyak harapan, dan banyak kesempatan untuk mengubah kehidupan mereka.

Masa menjelang dewasa adalah tahun berbagai kemungkinan. Tahun ketika berbagai kemungkinan masa depan terbuka dan ketika arah kehidupan yang diputuskan masih sedikit. Periode ini juga merupakan periode ketika berbagai impian kehidupan individu masih

tinggi. Impian tersebut seperti pekerjaan dengan gaji yang baik dan memuaskan, pernikahan yang penuh cinta dan langgeng, dan anak-anak yang ceria serta cerdas.

Berdasarkan paparan sebelumnya dapat disimpulkan karakteristik masa menjelang dewasa yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, *self-focused*, periode *feeling in-between* dan periode *possibilities*. Pada masa menjelang dewasa inilah individu akan mencoba mencari tahu tentang dirinya sendiri serta membuat rencana-rencana namun seiring berjalannya waktu akan terjadinya ketidakstabilan yang akan membuat rencana berubah yang pada akhirnya individu akan mengalami berbagai kemungkinan yang terjadi dalam hidupnya dengan banyak harapan serta kesempatan yang dapat mengubah kehidupan individu.

c. **Perkembangan Masa Menjelang Dewasa**

Masa menjelang dewasa memiliki perkembangan yang unik dalam hal fisik, kognitif, kepribadian dan emosi, serta sosial. Perkembangan tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kondisi Fisik

Menurut Kali dan Cavanaugh (2007) sebagian besar dewasa muda berada pada kondisi fisik terbaik dalam kehidupannya. Sebenarnya, awal usia 20-an merupakan tahun-tahun terbaik untuk pekerjaan yang memerlukan banyak tenaga, reproduksi yang bebas dari masalah, dan kemampuan atletik tertinggi. Pencapaian ini merefleksikan sistem fisik

pada puncaknya. Namun, fungsi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa perilaku kesehatan.

Menurut Whitebourne dalam Kail dan Cavanaugh (2007) Meskipun pria memiliki lebih banyak massa otot dan cenderung lebih kuat dibandingkan wanita, kekuatan fisik puncak pada 20-an hingga 30-an menurun selama sisa kehidupannya. Kemampuan koordinasi dan ketangkasan juga pada puncak antara 20-an dan 30an. Karena tren ini, hanya sedikit atlet profesional yang berada pada puncak prestasi pada pertengahan 30-an. Sebagian besar dari bintang olahraga tersebut adalah pada usia 20-an.

2) Kemampuan Kognitif

Kail dan Cavanaugh (2007) menyatakan seorang remaja berhadapan dengan masalah ingin menjadi apa ketika dewasa, sementara masa awal adulthood ditandai dengan masa tumbuh dan mencoba beberapa idealisme untuk menjawab pertanyaan tersebut. Perkembangan ketika seseorang berada pada tahap early adulthood meliputi pembuatan rencana-rencana kehidupan, penetapan tujuan hidup, meningkatkan kepercayaan diri untuk menghadapi berbagai hal.

3) Hubungan Sosial

Menurut Smith dalam Kail dan Cavanaugh (2007), fakta ekonomi dan sosial menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa berharap untuk hidup dengan orangtuanya untuk beberapa waktu setelah kelulusan. Robbins dan Wilner dalam Kail dan Cavanaugh (2007) menulis bahwa usia 20-an

merupakan usia yang sangat tidak mudah bagi individu untuk berjuang menemukan jalan hidupnya secara sosial.

4) Stress pada Masa Menjelang Dewasa

Berdasarkan penelitian nasional yang dilakukan oleh Pryor, et al., (2005) terhadap 300.000 lulusan baru perguruan tinggi pada lebih dari 500 perguruan tinggi, ditemukan bahwa tingkat stres dan depresi yang dialami mahasiswa *emerging adulthood* saat ini lebih tinggi daripada di masa lampau. Stres tersebut dikarenakan tekanan untuk sukses di perguruan tinggi, mendapatkan pekerjaan yang hebat, dan menghasilkan banyak uang.

Pada penelitian lainnya, Murphy dalam Santrock (2008) meneliti kondisi akademik menjadi pencetus sebagian besar stres pada mahasiswa adalah tes dan ujian akhir, tingkat dan kompetisi, profesor dan lingkungan kelas, terlalu banyaknya tuntutan, tugas, serta ujian esai, kecemasan terhadap karir dan masa depan, dan keharusan untuk belajar. Sementara itu, kondisi pribadi yang menyebabkan stres adalah hubungan dekat, keuangan, konflik dan harapan yang berhubungan dengan orang tua, dan konflik dengan teman sekamar.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan dalam masa menjelang dewasa memiliki perkembangan yaitu secara kondisi fisik seperti mampu melakukan pekerjaan yang membutuhkan banyak tenaga, kemampuan kognitif yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, hubungan sosial pada masa menjelang dewasa sebagian besar ingin merasa mandiri, tidak

harus dipantau oleh orang tua dan stres pada masa menjelang dewasa seperti mengalami tekanan beban hidup yang harus dipenuhi individu.

d. Masalah dalam Masa Menjelang Dewasa

Arnett (2013) masalah yang sering dialami dalam fase menjelang dewasa dibedakan menjadi dua yaitu :

1) Masalah Internal (*Internalizing Problems*)

Menurut Barber dalam Arnett (2013) masalah internal merupakan masalah yang mempengaruhi dunia internal seseorang. Ini termasuk masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Individu yang memiliki masalah internalisasi kadang-kadang disebut kontrol yang berlebihan (*overcontrolled*). Mereka cenderung berasal dari keluarga di mana orang tua melakukan kontrol psikologis yang ketat. Akibatnya, kepribadian mereka sendiri sering terlalu dikontrol dan menghukum diri sendiri (*self punishing*). Internalisasi masalah yang lebih umum di antara perempuan dibandingkan antara laki-laki

2) Masalah Eksternal (*Externalizing problems*)

Masalah Eksternal menciptakan kesulitan di dunia eksternal seseorang. Jenis masalah eksternalisasi termasuk kenakalan, tauran, penggunaan narkoba, mengemudi ugal-ugalan, dan hubungan seks. Individu dengan masalah eksternalisasi kadang-kadang disebut kurang terkontrol (*undercontrolled*). Mereka cenderung berasal dari keluarga di mana monitoring dan kontrol orangtua yang kurang. Akibatnya, mereka cenderung kurang bisa mengontrol diri sendiri, yang kemudian

mengarah ke masalah eksternalisasi mereka. Masalah-masalah ini lebih umum di antara laki-laki dari kalangan perempuan.

Pada masa menjelang dewasa memiliki berbagai macam masalah yang dialami seperti masalah kecemasan, depresi hingga gangguan makan diakibatkan orang tua dan keluarga yang melakukan kontrol psikologis ketat sehingga kepribadian individu menjadi terganggu. Berbagai macam kesulitan yang harus dialami yaitu kenakalan, perkelahian, penggunaan narkoba diakibatkan monitoring orang tua dan keluarga yang kurang sehingga individu tidak dapat mengontrol dirinya sendiri.

e. Perilaku *Bullying* dalam Masa Menjelang Dewasa

Schulenberg dalam Upton (2012) peralihan dari masa remaja ke masa dewasa ditandai dengan kontinuitas bagi sebagian besar individu: remaja-remaja dengan penyesuaian diri yang baik akan terus memiliki penyesuaian yang baik sebagai orang dewasa, dan remaja-remaja yang bermasalah menjadi orang dewasa yang juga bermasalah. Steinberg (1999) masalah eksternal pada masa menjelang dewasa adalah individu yang bermasalah pada lingkungan luar dan menunjukkan masalah perilaku, pada umumnya perilaku *bullying*, diskriminasi gender dan konflik keluarga.

4. Perilaku *Bullying*

a. Hakikat Perilaku *Bullying*

Istilah *bullying* diilhami dari kata '*bull*' dari bahasa Inggris yang berarti 'banteng' yang suka menanduk. Menurut Sullivan (2005) *bullying* ialah tindakan

menyerang dan atau menguasai orang lain baik individu atau kelompok yang dilakukan oleh satu orang atau lebih secara sadar dan disengaja. Penjelasan ini memberi pemahaman bahwa *bullying* merupakan suatu tindakan atau perilaku yang memiliki tujuan dan berdampak negatif bagi korbannya.

Rigby dalam Suci (2013) merumuskan bahwa *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan dalam aksi, menyebabkan orang lain menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang dan dilakukan dengan perasaan senang. Seperti halnya Olweus (1996), dalam bukunya menjelaskan *bullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan kepada seorang siswa atau sekelompok siswa dan terjadi secara berulang. Tindakan negatif dilakukan secara sengaja yang mengakibatkan ketidaknyamanan dan luka pada orang lain. Tindakan negatif berupa kontak fisik seperti memukul dan mencubit, kontak bicara seperti mencaci-maki dan menunjukkan gerakan tubuh serta ekspresi wajah yang cabul.

Sullivan (2000) mengatakan bahwa suatu tindak agresi dikatakan *bullying* jika terdapat elemen berupa pelaku yang melakukan tindakan tersebut, korban yang menjadi sasaran, perilaku dilakukan secara berulang dan terdapat penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan di dalamnya. Dengan kata lain, jika sebuah tindakan agresi memiliki aspek-aspek yang tersebut di atas pada pelaksanaannya, maka tindak agresi sudah tergolong ke dalam *bullying*.

Teori lain yang menghubungkan antara *bullying* dan agresi, Sheras dalam Herlambang (2008) mengemukakan bahwa *bullying* adalah tingkah laku agresif yang bertujuan untuk mendominasi, menyakiti atau mengucilkan orang lain.

b. Bentuk Perilaku *Bullying*

Coroloso (2007) menyatakan dalam bukunya, bahwa bentuk *bullying* yang diterima korban, antara lain:

1) Verbal

Bullying verbal dapat berupa julukan namanya, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan baik yang bersifat pribadi maupun rasial dan pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Kata-kata adalah alat yang kuat dapat mematahkan semangat seorang anak yang menerimanya. *Bullying* verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum digunakan, baik oleh anak perempuan maupun laki-laki. Persentasenya dilaporkan mencapai 70 persen dari seluruh kasus penindasan. Karena mudah, cepat dan tidak membutuhkan tenaga yang besar, *bullying* verbal ini merupakan gerbang pertama dari seluruh perilaku *bullying* ini tak memiliki batasan usia.

2) Fisik

Bullying yang muncul dalam bentuk pemukulan, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, memiting, mencakar, serta meludahi anak yang tertindas. Lain halnya dengan *bullying* verbal yang tidak terlihat, jenis *bullying* fisik ini yang paling tampak dan paling dapat diidentifikasi. Na'imah (2015) bentuk *bullying* ini biasanya terjadi lebih banyak

dikalangan laki-laki karena karakter laki-laki yang lebih mudah mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

3) Relational

Bentuk penindasan ini paling sulit untuk dilihat dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabdian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran suatu tindakan penyingkiran adalah penindasan yang terkuat. Anggraeny dalam Na'imah (2016) secara gender *bullying* relasional ini lebih banyak dilakukan oleh wanita daripada laki-laki. Karena, pada dasarnya wanita mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat dirinya tampak lemah dan tak berdaya.

c. Aspek Perilaku *Bullying*

Rigby dalam Diajeng (2003) mengatakan ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan (*imbalance power*) antara pelaku dengan korban merupakan kriteria dari perilaku *bullying*. Sullivan (2005) yang menyatakan bahwa elemen dari perilaku *bullying* antara lain adalah sebuah keadaan dimana:

- 1) Individu sengaja melakukan kekerasan.
- 2) Tidak adanya keseimbangan kekuatan/ kekuasaan.
- 3) Lebih sering dalam bentuk yang terorganisir dan sistematis.
- 4) Kejadian yang berulang-ulang, terjadi selama beberapa waktu, atau kadang-kadang terjadi.

- 5) Pengalaman yang menyakitkan yang dialami dan korban atau obyek *bullying* dapat berbentuk fisik atau psikis

d. Karakteristik Perilaku *Bullying*

Pelaku dan korban *bullying* biasanya memiliki kekuatan dan kekuasaan yang berbeda, baik secara fisik maupun psikologi. Ditegaskan oleh Olweus (1998) bahwa terdapat kekuatan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban *bullying*, biasanya korban tidak dapat mempertahankan dirinya dari serangan orang lain baik secara fisik maupun psikologis.

1) Pelaku

Yayasan SEJIWA (2008) mengatakan pihak pelaku dan perilaku *bullying* biasa disebut *bully*. Pelaku *bullying* ini tidak dapat menyalurkan emosi dengan baik dan tidak mengetahui dampak yang ditimbulkan sehingga terbentuk perilaku *bullying* yang dilakukannya. Stephen dan Smith dalam Sullivan (2006) mengidentifikasi karakteristik pelaku *bullying*, yaitu dengan ciri memiliki fisik yang kuat, menikmati perilaku agresif, merasa aman dengan dirinya, memiliki popularitas, melakukan tindakan agresif, dapat memimpin (membentuk, membubarkan) kelompok, memiliki pandangan yang positif terhadap tindakan kekerasan, bertindak impulsif, kurang berempati terhadap korban *bullying*, pandai bergaul, percaya diri, tidak menunjukkan kecemasan dan rasa takut dan memiliki nilai akademis dan konsentrasi yang rendah

2) Korban/ yang tertindas

Olweus dalam Novianti (2011) mengatakan bahwa anak yang tertindas adalah bahwa mereka menjadi sasaran dari seorang penindas (atau oleh sekelompok penindas). Mereka dipilih menjadi objek hinaan dan kemudian menjadi penerima agresi verbal, fisik, atau relasional hanya karena berbeda dalam hal-hal tertentu. Olweus (1996) menjelaskan mengenai karakteristik korban *bullying* yang terjadi di sekolah menjadi dua macam, yaitu:

- a) Tanda Primer; seringkali diejek, diintimidasi, ditampar, diancam, diperintah, atau didominasi oleh yang lainnya, sering dijasikan sebagai bahan tertawaan di depan umum dengan cara yang tidak menyenangkan, terlibat dalam suatu perkelahian tidak seimbang, adanya barang yang diambil atau dirusak oleh siswa lain, adanya luka memar, goresan atau pakaian yang sobek dan rusak yang tidak dapat dijelaskan secara logis oleh siswa tersebut setelah pulang dari sekolah.
- b) Tanda sekunder ; sering terlihat menyendiri, tidak terlalu populer di kalangan siswa, biasanya tidak memiliki sahabat dekat dan tidak berada dalam suatu kelompok bersama siswa lain pada saat istirahat di sekolah, menjadi pilihan terakhir dalam pemilihan suatu kompetisi olah raga di sekolahnya, cenderung lebih dekat dengan guru atau orang lain yang lebih tua pada waktu istirahat di sekolah

dibandingkan dengan teman- temannya, kesulitan dalam berkomunikasi di kelas, pendiam, sering memberikan ekspresi cemas dan tidak aman, seringkali tampak sedih, stres, tidak senang dan murung jika berada di sekolah, adanya penurunan prestasi belajar secara tiba- tiba dalam bidang akademik.

3) Penonton/ Saksi (*Bystander*)

Kelompok ketiga dari peran dalam perilaku *bullying*. Mereka adalah pemeran pendukung yang mendukung dan mendorong penindas selama tindakan balas dendam dan kesalahan. Mereka bisa berdiam diri secara aktif, atau bergabung dan menjadi salah satu anggota dari gerombolan penindas.

e. Tempat Terjadinya Perilaku *Bullying*

Astor dalam Losey (2011) mengemukakan pemeriksaan lokasi yang rentan *bullying* datang dengan dua konsep yang sangat berguna dalam menganalisis konteks sosial dan organisasi kompleks.

- 1) Ruang publik biasanya termasuk lokasi yang berbahaya karena tidak adanya yang bertanggung jawab atas pemantauan. Menurut McDougall (1993) pintu keluar dan masuk dimana mahasiswa memiliki kesempatan untuk bersosialisasi diantara mereka.
- 2) Teritorial atau tempat yang sudah menjadi kawasan *bullying* yang cenderung tidak terurus (mahasiswa dan staf) rentan terhadap *bullying*. Termasuk lorong, kantin, kamar mandi, rute ke dan dari sekolah.

McDougall (1993) mengatakan bahwa perpustakaan juga termasuk daerah yang jarang terlihat dari pengawasan.

f. Penyebab Perilaku *Bullying*

Terdapat empat faktor utama yang dapat mendorong munculnya pola perilaku *bullying* menurut Olweus (1996), ialah

1) Internal

Tabiat atau temperamen anak itu sendiri memberi pengaruh dalam perkembangan perilaku agresif. Misalnya anak memiliki tabiat mudah marah atau mudah tersinggung akan lebih bersikap agresif daripada anak yang memiliki tabiat biasa.

2) Eksternal

a) Orangtua

(1) sikap orangtua dalam membentuk emosi dasar anak memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukn karakter anak. Tidak adanya kehangatan dan keterlibatan dalam hubungan orangtua dengan anak dapat membentuk anak menjadi lebih agresif dan bermusuhan dengan orang lain. Rigby dalam Sullivan (2000) memaparkan hasil penelitiannya bahwa ketika proses komunikasi dalam keluarga tidak berjalan dengan lancar maka anak akan terlibat dalam *bullying* atau menjadi korban *bullying*. Ia dapat berpendapat bahwa pelaku *bullying* kebanyakan berasal dari keluarga yang hubungannya kurang baik dan sangat sedikit komunikasi.

- (2) Pola asuh orangtua yang terlalu permisif dan membiarkan anaknya untuk berperilaku agresif. Pola asuh yang permisif yang berlebihan tanpa memberi batasan atau aturan dapat meningkatkan tingkat agresivitas anak tersebut.
- (3) Sikap orangtua yang terlalu keras dalam mendidik anak pun memiliki kontribusi dalam meningkatkan perilaku agresif anak. Sikap keras ini ditunjukkan misalnya dengan memberikan hukuman fisik pada anak.

b) Pengaruh Pendidikan

- (1) Seluruh tenaga pengajar harus mengetahui secara jelas mengenai ketentuan dalam menghadapi perilaku *bullying* yang dilakukan peserta didik. Perlu adanya peraturan dan hukuman yang jelas dan tegas.
- (2) Interaksi antar pendidik-peserta didik, kurangnya rasa kepedulian pendidik atau bahkan pendidik tersebut yang melakukan *bullying* membuat lingkungan pendidikan menjadi tidak sehat yang sudah tentu memberikan dampak negatif dan menyebabkan beberapa masalah lainnya terhadap korban.

g. Siklus Perilaku *Bullying*

Olweus dalam Coroloso (2006) mengemukakan adaptasi dari siklus *bullying*, yaitu :

- 1) Penindas atau pengganggu, mereka merencanakan dan mengambil bagian aktif.

- 2) Para antek pengganggu (pengganggu), mengambil peran aktif tetapi tidak merencanakan dan tidak memulai *bullying*.
- 3) Pendukung, penindas pasif. Mereka mendukung penindasan tetapi tidak berperan aktif.
- 4) Pendukung pasif, berpotensi sebagai penindas. menikmati penindasan tapi tidak menunjukkan dukungan terbuka.
- 5) Penonton yang tidak terlibat, pengamat 'bukan urusan saya' dan tidak bersikap.
- 6) Penonton yang berpotensi menjadi pembela, menentang *bullying* tetapi tidak melakukannya.
- 7) Pembela (tidak termasuk penonton), tidak menyukai penindasan dan membantu atau mencoba membantu target penindasan.
- 8) Target, orang- orang yang diganggu/ ditindas.

h. Dampak Perilaku *Bullying*

Sullivan (2005) mengatakan segala bentuk tindakan pasti membuahkan suatu hasil atau dampak. Begitu juga dengan perilaku *bullying* dan pemeran di dalamnya, yaitu :

- 1) Pelaku

Perilaku kekerasan akan timbul di masa yang akan datang, agresif, rentan akan kasus kriminal. Sering kali orang menggambarkan pelaku *bullying* sebagai individu yang tidak aman dan memiliki harga diri yang rendah, yang mengganggu orang lain untuk membuat diri mereka merasa lebih baik. Olweus memasukan konsep ini dalam

lokakarya pelatihan pencegahan *bullying* yaitu "*common myths bullying*". Pelaku *bullying* memiliki perasaan sedikit cemas dan ketidakamanan dan menderita karena harga dirinya rendah.

Jumlah individu yang termasuk ke dalam kategori kejadian *bully-victims*, adalah yang termasuk individu yang mengganggu orang lain (korban *bullying*). Menariknya, ketika perbandingan dibuat antara pelaku dan korban *bullying*, korban *bullying* secara umum mempunyai harga diri rendah yang signifikan dan menyimpan lebih perasaan tidak mampu yang signifikan daripada pelaku *bullying*.

Pengganggu lebih mungkin untuk memiliki perilaku kriminal dan keterlibatan hukum. Olweus melaporkan bahwa mantan pelaku *bullying* di sekolah mempunyai kemungkinan untuk memiliki catatan kriminal pada usia 24 tahun. Dalam sebuah studi longitudinal di Norwegia, 60% dari laki-laki yang diidentifikasi sebagai pelaku *bullying* di sekolah menengah memiliki setidaknya satu catatan kriminal pada usia 24 tahun, dan 35-40% memiliki catatan kriminal tiga atau lebih. Justru, pelaku *bullying* terlibat lebih 4-5 kali atau mungkin lebih lebih sebagai rekan-rekan *non-bullying* pada awal usia 20-an. Individu yang mengganggu orang lain memiliki Asosiasi yang tidak konsisten diantara pelaku aktif *bullying* pada individu lain memiliki keluhan psikosomatik atau depresi. Namun, anak-anak yang sedang ditindas dan *bullying* lainnya memiliki keterkaitan dengan keluhan psikotomatik dan depresi. Anehnya, individu yang menjadi

pengganggu juga memiliki konsekuensi negatif, seperti yang dilakukan orang-orang yang menyaksikan dan membiarkan *bullying* terjadi.

2) Korban

Efek yang dirasa dari korban tampaknya akan bertahan lama. Menurut Olweus (1996) orang dewasa yang merupakan mantan korban *bullying* memiliki tingkat depresi yang secara signifikan lebih tinggi, tingkatannya akan lebih rendah dari harga diri dan lebih banyak masalah dengan mengisolasi diri dari lingkungan, kecemasan sosial, kesepian, khawatir, dan perilaku anti-sosial.

Konsekuensi bagi korban *bullying* pada masa kanak-kanak bisa melampaui bahkan muda dewasa. Keinginan untuk bunuh diri yang memungkinkan dapat dipikirkan korban *bullying*. Menurut Rigby ada beberapa bukti persuasif tentang hubungan bunuh diri dengan korban *bullying*. Begitupun yang dikemukakan Sheras, baik faktor eksternal maupun internal individu yang mengalami *bullying* rentan mengalami depresi serius bahkan berpikir untuk melakukan bunuh diri. Rigby menambahkan bahwa ada hubungan klausal antara korban sebaya dan kesehatan mental yang rendah dan juga laporan korban yang telah terganggu harga dirinya. Sehingga korban akan menjadi terisolasi dan tidak memiliki cara untuk menangani kasus *bullying* yang dialaminya.

3) Penonton (*bystander*)

Perasaan yang tak menyenangkan, merasa terancam, takut dan memfokuskan diri mencari cara menghindari (menjadi target) perilaku *bullying*. Para pengamat adalah individu yang berada di lingkungan pendidikan berupa peserta didik, guru/ dosen dan atau administrasi akademik yang gagal untuk melakukan tindakan ketika *bullying* terjadi. Meskipun pengamat tidak merespon, mereka pasti dipengaruhi oleh pengalaman.

Pengamat sering merasa takut di lingkungan pendidikan dan merasa tak berdaya untuk menghentikan *bullying*. Bahkan mereka merasa bersalah karena tidak mengambil tindakan atau dalam beberapa kasus karena mereka lebih memilih bergabung dengan pelaku *bullying*.

i. Strategi Pencegahan Perilaku *Bullying*

Lewin dalam Losey (2011) memperkenalkan persamaan $B=f(PXE)$ dalam buku prinsip psikologi topologi. Ini bukan merupakan persamaan matematika, tetapi persamaan pembangunan sosial. Secara sederhana, *behavior/* kebiasaan (B) dapat dilihat sebagai fungsi (f) dari seseorang (P) interaksi dengan lingkungan (E). Dari persamaan ini, model ekologi muncul. Kemudian, Urie Bronfenbrenner (1977) menambahkan pemahaman ekologi dengan menggambarkan apa yang disebut perspektif ilmiah berkembang ekologi pembangunan manusia. Terdapat empat tingkat kompleks ekologi yang disebut sistem :

1) Mikrosistem

Memberdayakan korban dan para pengamat (*bystander*), meningkatkan kepemimpinan efektif (karena kepemimpinan dapat membuat program pencegahan atau justru menghancurkannya), mengembangkan kompetensi dalam intervensi staff (segera melaporkan tindak *bullying* yang terjadi), meningkatkan dukungan dan sumber daya individu, serta mengubah sikap yang menerima *bullying* dan kekerasan.

2) Mesosistem

Mendidik orang tua mengenai *bullying* dan upaya pencegahan, tetap berkomunikasi dengan orang tua, laporan insiden *bullying* dan korban, mendorong pembangunan komunitas, bekerjasama dengan orang tua siswa yang terlibat, melibatkan orang tua dalam strategi dan aktifitas pencegahan.

3) Exosistem

Menciptakan pemahaman perilaku dasar, mengembangkan keamanan dan prosedur pencegahan *bullying*, perkembangan komite pencegahan *bullying* untuk mengatur pencegahan *bullying*, melatih semua staf, menggunakan ahli internal dan eksternal.

4) Makrosistem

Menyesuaikan kebijakan untuk menyesuaikan diri dengan negara dan undang-undang federal, menggunakan media untuk

mengumumkan upaya pencegahan *bullying*, menganjurkan untuk mengurangi kekerasan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, pencegahan perilaku *bullying* dapat dilakukan dengan beberapa tahapan. Diawali dengan mikrosistem; pengaturan awal pada beberapa peran yang terlibat (korban dan *bystander*), mesosistem; ciptakan interaksi dengan orang tua terkait *bullying*, exosistem; mengajak bagian masyarakat sekitar untuk terlibat dalam pengembangan pencegahan *bullying*, makrosistem; menyebarluaskan program pencegahan *bullying*. Penelitian ini berada pada tahap makrosistem, karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan media berupa buku berisikan konten seputar *bullying* yang bertujuan untuk memberitahukan mengenai upaya penanganan *bullying*, menganjurkan untuk mengurangi *bullying*.

j. Lembaga Rujukan Perilaku *Bullying*

Apong (2003) mengatakan penanganan kasus *bullying* ini membutuhkan lembaga rujukan, yaitu:

1) UPT LBK

Lembaga ini merupakan bantuan milik jurusan Bimbingan dan Konseling. Guna memberikan pelayanan bimbingan dan konseling dengan perspektif multikultur untuk optimalisasi perkembangan pribadi, sosial, akademik dan karir kepada civitas academic dan masyarakat umum. Dengan melaksanakan pelayanan asesmen psikologis pedagogis untuk siswa dan mahasiswa, pelayanan

pengembangan profesionalitas dosen dan karyawan, pelayanan bimbingan dan psikoedukasi, konseling dan konsultasi, pelatihan dan workshop facilitating.

2) LSM

Saat ini beberapa lembaga swadaya masyarakat memberi perhatian yang sangat besar terhadap meningkatnya angka kekerasan dalam dunia pendidikan di Indonesia. Dengan membuat beberapa upaya penyelamatan generasi hingga pengembangan potensi tanpa ada ancaman atau tekanan dari pihak manapun.

3) Polisi

Menjadi salah satu bagian dari penegak hukum. Polisi mengerti benar peraturan maupun perangkat perundang-undangan bagi pelaku tindak yang melanggar aturan hukum bagi siapapun tanpa terkecuali. Oleh karena itu polisi berperan aktif dalam jaringan *anti-bullying*. Seperti misal melakukan sosialisasimengenai UU No.23 th.2002 tentang perlindungan anak dan juga memberikan fasilitas sistem komunikasi jaringan *anti-bullying*.

4) Media

Sesuai dengan fungsi dan aktivitasnya sebagai pemberi informasi bagi masyarakat, maka media juga dapat melakukan perannya dalam menyampaikan informasi mengenai kasus-kasus *bullying* yang mungkin sedang terjadi. Mengapa kasus *bullying*

tersebut terjadi dan bagaimana kira-kira mengatasi hal tersebut. Media juga turut mensosialisasikan program *anti-bullying*.

B. Penelitian Relevan

Penelitian mengenai *bullying* telah dilakukan oleh Nahriatun Na'imah jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan metode survey terhadap 3 angkatan (2013-2015) mahasiswa UNJ dengan populasi penelitian sebanyak 18.138 mahasiswa dan teknik pengambilan sample yaitu teknik isedental sebanyak 376 responden. Hasil penelitian dengan indikator *bullying* mencapai 19,87% dengan skor 1978 dan termasuk dalam kategori cukup. Christiana Novianti pada tahun 2011 dengan judul "Gambaran Perilaku *Bullying* pada Siswa SMP Negeri 1 Babelan". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada SMP Negeri 1 Babelan terdapat jumlah aspek verbal memiliki rerata skor tertinggi dengan 2,07 diikuti oleh aspek fisik dengan nilai rerata 1,97 dan skor rerata 1,85 pada aspek psikologis atau rasional.

Ayu Fitri Kurniawati tahun 2012 jurusan Psikologi Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Dengan judul "Gambaran Penyesuaian Diri Remaja Korban *Bullying* Fisik SMPN 262 Jakarta" didapat hasil penelitian yaitu remaja yang mengalami *bullying* fisik (korban) memiliki penyesuaian diri yang rendah dengan kecenderungan tidak terklarifikasi. Hasil perhitungan dari aspek persepsi yang akurat terhadap realitas adalah rendah dengan kecenderungan tidak terklarifikasi. Hasil perhitungan dari aspek kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres, citra diri yang positif dan mengekspresikan perasaan

adalah rendah dengan kecenderungan tidak terklarifikasi. Aspek hubungan interpersonal yang baik adalah rendah dengan kecenderungan tidak terklarifikasi

Penelitian mengenai *self-help* dilakukan oleh Roberta J. Apfel (1996) yang berjudul “*With a Little Help From My Friends I Get By*”: *Self-Help Books and Psychotherapy*. Fokus penelitian ini membahas tentang manfaat *self-help book* bagi klien, peneliti mengobservasi berbagai *self-help book*, buku-buku yang diobservasi antara lain membahas tentang kehidupan narasi pribadi, buku nasihat profesional, topik yang tidak dapat dikatakan, hubungan seksual laki-laki dan perempuan, membesarkan seorang anak, buku tentang penyakit mental untuk pasien dan keluarganya. Hasil observasi ini menunjukkan buku bantuan diri telah banyak diminati oleh berbagai kalangan karena banyak buku yang mengajarkan tentang bagaimana cara berhubungan dengan orang lain sehingga dapat menumbuhkan rasa menghargai di setiap kehidupan seseorang. Buku bantuan diri juga menawarkan kebutuhan lengkap yang memungkinkan dapat digunakan oleh klien sebelum melakukan proses terapi.

Pada musim semi 2012, WBI (*Workplace Bullying Institute*) memposting “Instan Poll Survey” yang meminta korban penindasan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan mengenai gejala yang berhubungan dengan pengalaman *bullying* mereka. 516 responden menyelesaikan survey dengan hasil ; tahun 2003 survei online untuk mengeksplorasi aspek dari fenomena *bullying* berdampak pada kesehatan korban. Sampel yang dipilih sendiri 1000 orang 98% di tempat kerja, terdapat 33 item gejala dari lapor diri. Mayoritas responden adalah wanita 80%. Dalam urutan paling sering, responden

melaporkan lima masalah kesehatan : kecemasan 76%, kehilangan konsentrasi 71%, gangguan tidur 71%, kewaspadaan yang berlebihan 60% dan stress sakit kepala 55%. Hampir tiga perempat 71% korban mencari pengobatan dari dokter. Lebih dari setengah 63% melihat professional kesehatan mental untuk gejala yang terkait dengan pekerjaan mereka. Lima belas masalah kesehatan atas kasus *bullying*, peringkat paling sering adalah : Antisipasi berikutnya acara negatif; Kecemasan yang sangat besar; Gangguan tidur (sulit untuk mulai/terlalu sedikit); Kehilangan konsentrasi atau memori; Tak terkendali suasana hati; Serikat agitasi atau kemarahan; Meresap kesedihan; Palpitasi jantung; Insomnia; Tekanan darah tinggi (hipertensi); Obsesi atas keadaan pribadi; Pikiran yang mengganggu (kilas balik, mimpi buruk); Hilangnya mempengaruhi (tanggapan emosional datar); Depresi (didiagnosis); Sakit kepala migraine. Persentase muncul dalam laporan lengkap.

Kecemasan adalah gejala psikologis yang paling umum dari *bullying* sebanyak 80%. Serangan panik menimpa 52%. Sedangkan, *agoraphobia* hanya 17% dari target. Setengah dari 49% target melaporkan didiagnosa menderita depresi klinis. Gangguan tidur, kehilangan konsentrasi, suasana hati, dan meresap kesedihan dan insomnia yang lebih umum (mulai dari 77% sampai 50%). Sehubungan dengan PTSD, 30% dari responden melaporkan didiagnosa 19% didiagnosis dengan gangguan stres akut. Meskipun target melaporkan tingkat yang jauh lebih tinggi gejala PTSD: bentuk kekhawatiran berlebihan (berkisar dari 83% untuk 59%), pikiran yang mengganggu (50%), tetapi disosiasi adalah hanya 14%. Tentang obat-obatan psikotropika 22% yang diresepkan

untuk pertama kalinya; 39% diperlukan peningkatan dosis. Responden juga dapat memeriksa masalah kesehatan sistem cardiological. Palpitasi jantung (61%) dan hipertensi (60%) adalah gejala yang paling umum yang dilaporkan. Target melaporkan penyakit lain yang dapat diperburuk oleh stres: migrain sakit kepala (48%), gangguan sindrom iritasi usus (37%), sindrom kelelahan kronis (33%) dan disfungsi seksual (27%). Hebatnya, ditindas target tidak melaporkan masalah dengan kecanduan narkoba, makan berlebihan atau alkohol atau kambuh ke kecanduan yang sebelumnya dikendalikan. Bulimia dan anoreksia adalah hampir tidak ada. WBI juga menanyakan tentang kekerasan. Kekerasan terhadap diri adalah bunuh diri. Kurang dari sepertiga dari target merenungkan bunuh diri (29%) dan lebih sedikit masih benar-benar merencanakan cara untuk melakukan hal itu (16%). Kekerasan yang ditujukan pada orang lain direncanakan oleh hanya 14% dari target. Namun, 41% bisa memahami bagaimana seseorang bisa didorong untuk menyakiti atau membunuh orang-orang yang telah diganggu. Akhirnya, sebagian besar target ditindas laporan merasa dikhianati (74%) dan ketidakpercayaan lembaga (63%).

C. Kerangka Berpikir

Masa menjelang dewasa merupakan tahapan seseorang yang berada antara masa remaja dan masa dewasa yang berusia 18-25 tahun. Mahasiswa merupakan contoh individu yang berada pada jenjang ini. Dalam kehidupan sosialnya mahasiswa memiliki tugas perkembangan salah satunya dapat diterima dan dipandang sebagai anggota kelompok teman sebaya. Kesadaran

akan pentingnya relasi menyebabkan mahasiswa berusaha membina hubungan dengan orang lain agar tidak merasa diasingkan oleh lingkungan.

Mahasiswa dengan penyesuaian diri yang baik akan terus memiliki penyesuaian yang baik sebagai orang dewasa, dan remaja yang bermasalah menjadi orang dewasa yang juga bermasalah nantinya. Individu yang gagal membangun relasi akan kesulitan dalam bersosialisasi. Sehingga muncul berbagai masalah sosial seperti halnya *bullying* oleh teman sebaya maupun senior. Berbagai faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan tindak *bullying* ialah sikap dan pola asuh orang tua yang dapat mempengaruhi pembentukan emosi anak yang berpengaruh pada karakter dan tempramen dalam perkembangan perilaku agresif. *Bullying* ini memiliki berbagai bentuk yaitu *bullying* secara verbal, *non-verbal* dan rasional yang akan membuat korban memiliki berbagai masalah termasuk masalah emosi, akademik, perilaku, sampai tekanan dan bisa berakhir pada pembunuhan atau bunuh diri. Tindakan kekerasan dapat dikatakan *bullying* apabila ada unsur kesengajaan, adanya ketidakseimbangan kekuatan yang signifikan, dan dilakukan secara berulang pada korban. Pada *bullying* fisik atau *non-verbal* biasanya pelaku akan memilih tempat yang jauh dari pantauan orang banyak seperti kamar mandi, gudang dan koridor. Sedangkan untuk *bullying* verbal berupa ejekan atau menggunakan nama julukan yang dilakukan di kelas, tempat berkumpul atau dimana saja dengan kondisi yang tepat.

Pada kalangan mahasiswa perilaku *bullying* dominan dilakukan mahasiswa laki-laki. *Bystander* lebih memilih diam ketika melihat seseorang

diejek karena perintah senior. laki-laki lebih sering menjadi korban atau pelaku *bullying non-verbal* daripada perempuan. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

Upaya pencegahan dilakukan agar mahasiswa terhindar dari perilaku *bullying*. Mahasiswa yang melakukan perilaku *bullying* terkadang tidak menyadari dengan pasti dampak yang ditimbulkan dari perilakunya tersebut. Karena kekurangan informasi dan dorongan untuk berubah terhambat oleh rasa malu jika harus mengubah perilakunya yang membuat ia diterima di lingkungan sosial dan dijauhi. Buku bantuan diri (*self-help book*) dapat dijadikan salah satu bantuan yang dapat dilakukan secara mandiri. Buku bantuan diri ini cenderung memiliki kemampuan untuk memperbaiki diri. Apalagi sebagai mahasiswa yang dekat dengan buku, media buku bantuan diri ini dapat digunakan karena efisiensi waktu dan kemudahan untuk mendapatkannya. Buku bantuan diri ini dapat dijadikan referensi atau pendahuluan bagi mahasiswa sebelum melakukan konseling.

Pada penelitian ini penulis bermaksud untuk membuat pengembangan buku bantuan diri yang memuat cakupan isi yang relevan yaitu batasan konten hakikat, karakteristik, jenis, sebab, dampak, siklus, tempat, strategi pencegahan, strategi penanganan dan lembaga pengaduan kasus *bullying*. Maka, untuk alasan tersebut penulis mengangkat tema penelitian ini dengan judul

“Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri (*Self- Help Book*) Tentang Perilaku *Bullying*”