

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan individu yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, serta dinamika psikologis yang kompleks sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Menurut World Health Organization, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, yang merupakan masa transisi antara kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini menjadi tahap perkembangan yang khas dan berperan penting dalam membentuk dasar kesehatan yang optimal di masa depan (WHO, 2025). Selain perubahan biologis, masa remaja juga ditandai oleh fluktuasi emosional, pergeseran perilaku, serta meningkatnya kebutuhan untuk mendapatkan penerimaan dari kelompok sebaya (Martorell, 2023). Penerimaan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan identitas diri dan harga diri remaja (Mubarok & Pierewan, 2018). Namun, ketika proses penerimaan sosial tidak berjalan dengan baik, remaja rentan mengalami tekanan psikologis yang kemudian dapat memicu timbulnya konflik sosial.

Konflik sosial pada remaja dapat muncul dalam berbagai bentuk ketika dinamika interaksi tidak berjalan secara harmonis. Konflik verbal seperti ejekan dan penghinaan sering terjadi dalam hubungan pertemanan, dan penelitian

menunjukkan bahwa kualitas interaksi sosial yang buruk berkontribusi pada meningkatnya *verbal aggression* di kalangan remaja (Sholehah et al., 2023). Selain itu, beberapa remaja juga mengalami konflik relasional berupa pengucilan, penyebaran gosip, dan manipulasi hubungan, yang terbukti berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikososial mereka. Ketika bentuk-bentuk konflik ini dibiarkan berkembang tanpa resolusi yang memadai, maka dapat muncul tindakan agresif yang lebih nyata. Salah satu bentuk agresi sosial yang paling sering muncul dalam konteks hubungan remaja adalah perilaku *bullying* (Siregar et al., 2023).

Bullying merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu yang memiliki kekuasaan atau kekuatan lebih untuk menyakiti pihak yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik maupun psikologis. Perilaku ini mencakup tindakan yang menyebabkan ketidaknyamanan, tekanan, atau cedera terhadap korban (Agisyaputri et al., 2023).

Secara global, *bullying* masih menjadi masalah serius bagi anak dan remaja, dengan meta-analisis terhadap 116 studi melibatkan 603.231 responden menunjukkan bahwa 25% anak dan remaja menjadi korban *bullying* (Ariani et al., 2025). Di Indonesia, kasus perundungan terus meningkat, terlihat dari laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) yang dikutip GoodStats (2024) bahwa kekerasan di lingkungan pendidikan naik dari 285 kasus pada 2023 menjadi 573 kasus pada 2024, dengan 31% merupakan *bullying*, serta data

KPAI yang mencatat 3.800 laporan *bullying* pada 2023 dan 2.057 pengaduan perlindungan anak pada 2024, termasuk 954 kasus yang ditindaklanjuti, bentuk *bullying* yang paling umum adalah fisik (55,5%), verbal/psikis (29,3%), dan tren *cyberbullying* yang meningkat hingga 480 kasus dalam 3 bulan terakhir (Zakia, 2024). Di Sumatera Barat, penelitian terhadap 689 siswa menunjukkan bahwa 32,08% memiliki kecenderungan *bullying* kategori sedang, sementara 4,06% kategori tinggi dan 0,87% sangat tinggi (Karneli et al., 2023). Di Padang, penelitian yang dilakukan oleh Yussumardi (2024) terhadap 249 siswa menunjukkan bahwa 159 orang pernah menjadi korban *bullying*.

Korban *bullying* umumnya memiliki karakteristik tertentu, seperti penampilan atau kebiasaan yang berbeda, serta kecenderungan bersikap pasif, cemas, kurang percaya diri, kurang populer, dan memiliki harga diri rendah. Mereka sering kali adalah anak atau remaja yang secara sosial menarik diri, merasa terisolasi dari kelompok sebayanya, dan secara fisik lebih lemah dibandingkan teman seusianya (Yussumardi, 2024). Namun, tidak semua korban menunjukkan respons yang pasif, beberapa justru mengekspresikan agresi sebagai bentuk reaksi terhadap perlakuan yang diterima. Penelitian Ding et.al (2021) menemukan bahwa sebagian korban *bullying* memiliki sifat permusuhan, kemarahan, serta agresi verbal dan fisik, bahkan menunjukkan keinginan untuk membalas pelaku. Hal ini menunjukkan bahwa korban *bullying* dapat berperilaku sebagai *aggressive victim*, yaitu individu yang merespon intimidasi dengan perilaku agresif sebagai bentuk pertahanan diri.

Bullying menimbulkan dampak serius bagi korban, baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik, korban sering mengalami keluhan somatik seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri perut, penurunan kesehatan umum, hingga cedera dan respons stres fisiologis yang berdampak jangka panjang (Chen et al., 2025). Perlakuan agresif yang diterima secara berulang membuat korban *bullying* terus-menerus menerima penilaian negatif dari lingkungan sosialnya, sehingga secara bertahap menurunkan rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Penilaian negatif tersebut diinternalisasi ke dalam konsep diri, menyebabkan korban memandang dirinya sebagai individu yang tidak berharga dan tidak mampu (Nabila & Adijanti, 2021). Proses ini memicu munculnya rasa malu, kecemasan, serta kesulitan menilai diri secara objektif, yang merupakan ciri utama rendahnya harga diri (Arifin, 2022). Rendahnya harga diri kemudian berdampak pada hambatan interaksi sosial, penurunan motivasi belajar, serta meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi dan trauma berkepanjangan (Sepudin & Suci, 2024).

Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai, kemampuan, dan keberhargaan dirinya secara keseluruhan. Rosenberg (1965) dalam Balluerka, et al. (2023) menjelaskan bahwa harga diri mencerminkan sikap positif atau negatif seseorang terhadap dirinya, termasuk sejauh mana ia merasa mampu, berharga, dan puas dengan dirinya sendiri. Penilaian ini terbentuk melalui pengalaman serta interaksi individu dengan lingkungan sekitar (Baitina, 2022). Pada korban *bullying*, interaksi negatif yang berlangsung terus-menerus

sering membuat mereka memandang diri secara rendah, merasa tidak berharga, dan kehilangan keyakinan terhadap kemampuan diri, sehingga harga diri mereka cenderung menurun sebagai dampak langsung dari perlakuan agresif yang diterima.

Harga diri remaja yang menjadi korban *bullying* ditemukan lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang berperan sebagai pelaku *bullying*. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Aziz & Christiana (2023) yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,01$), dengan mean rank harga diri korban lebih rendah (3,5) dibandingkan pelaku *bullying* (8,5). Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nurhayati dkk. (2023) yang juga melaporkan mean rank korban *bullying* sebesar 4,1, lebih rendah daripada pelaku *bullying* (8,8). Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* berkontribusi langsung terhadap penurunan harga diri pada remaja, dan menempatkan korban sebagai kelompok yang lebih rentan secara psikologis dibandingkan pelaku *bullying* (Baitina, 2022).

Sebuah studi internasional berbasis survei lintas populasi yang melibatkan 550 anak dan remaja berumur 10-17 tahun, melaporkan bahwa sekitar 30% anak dan remaja korban *bullying* memiliki tingkat harga diri yang rendah (Balluerka et al., 2023). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Muttaqin dkk (2024) menunjukkan bahwa di SMA Bandung sebanyak 55 siswa korban *bullying* (64%) yang mengalami harga diri rendah dari 86 siswa korban *bullying*. Penelitian di Sumatera Barat, yang dilakukan oleh Syafitri (2022) menunjukkan

bahwa sebanyak 19 orang korban *bullying* (55,9%) memiliki harga diri rendah. Temuan ini juga menjelaskan bahwa korban *bullying* ini mengalami gejala psikologis seperti rasa minder, rasa bersalah dan juga tidak percaya diri yang menjadi indikasi rendahnya harga diri.

Faktor yang memengaruhi harga diri menurut Hamdanah & Surawan (2022) meliputi jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, dan kontrol diri. Perbedaan peran sosial antara pria dan wanita, tingkat kecerdasan, penampilan fisik, serta dukungan keluarga dan lingkungan dapat membentuk cara individu menilai dirinya. Selain itu, kontrol diri berperan penting dalam membantu seseorang mengelola emosi dan pikiran agar dapat menilai dirinya secara positif.

Pada korban *bullying*, rendahnya harga diri tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman penolakan sosial, tetapi juga oleh keterbatasan kemampuan individu dalam mengelola emosi, pikiran, dan respons perilaku terhadap perlakuan negatif yang diterima. Remaja korban *bullying* kerap mengalami kesulitan mengendalikan reaksi emosional seperti marah, malu, dan frustrasi, yang apabila tidak terkelola dengan baik dapat memperkuat penilaian diri negatif dan memperburuk harga diri. Penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengatur respons emosional dan perilaku secara adaptif ketika menghadapi tekanan sosial, termasuk *bullying* (Hamdanah & Surawan, 2022). Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menilai situasi secara lebih objektif,

menekan impuls negatif, serta mempertahankan evaluasi diri yang lebih positif meskipun berada dalam lingkungan sosial yang tidak mendukung.

Harga diri rendah pada remaja menimbulkan berbagai dampak negatif yang kompleks, baik secara psikologis maupun sosial. Remaja dengan harga diri rendah cenderung mengalami gangguan emosional seperti depresi, kecemasan, rasa tidak berdaya, dan perasaan tidak berharga, yang dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka (Berg et al., 2023). Selain itu, harga diri rendah juga berdampak pada menurunnya kemampuan bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan, di mana remaja menjadi mudah menarik diri, minder, dan takut menghadapi penilaian negatif dari orang lain (Widianti et al., 2021). Dari aspek sosial, kondisi ini dapat meningkatkan risiko kecemasan sosial dan isolasi diri pada remaja yang memiliki persepsi diri negatif terhadap kemampuan dan nilai dirinya (Pratiwi et al., 2019). Kondisi ini apabila tidak segera ditangani bisa berpotensi menurunkan kesejahteraan mental remaja serta menghambat proses perkembangan emosional dan sosial mereka.

Pencegahan dan rehabilitasi perlu dilakukan sedini mungkin untuk meminimalkan dampak *bullying* terhadap harga diri remaja. Berbagai intervensi telah digunakan, seperti *cognitive behavioral therapy* dengan teknik *self-instruction* untuk membentuk pola pikir adaptif (Salsabila & Fitriyani, 2020) serta pelatihan *self-awareness* untuk meningkatkan pemahaman diri dan potensi individu (Suhariyanto et al., 2021). Namun, teknik kontrol diri dipilih sebagai intervensi karena tidak hanya berfokus pada pemahaman kognitif,

tetapi secara langsung melatih remaja mengamati, mengevaluasi, dan mengendalikan perilaku serta respons emosionalnya dalam situasi sehari-hari. Melalui proses *self-monitoring* yang berkelanjutan, remaja memperoleh pengalaman keberhasilan dalam mengelola diri secara mandiri, yang berperan penting dalam pembentukan penilaian diri positif dan peningkatan harga diri (Purnama & Rahmasari, 2022).

Teknik kontrol diri merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan perilaku secara sadar. Kontrol diri mencakup kemampuan menahan dan mengatur dorongan, membaca situasi diri dan lingkungan, serta melakukan pengendalian kognitif dalam memperoleh dan menilai informasi sebelum bertindak (Simamora, 2019; Zulfah, 2021). Melalui teknik kontrol diri, individu dilatih untuk membimbing respons perilaku dan emosinya secara lebih adaptif, sehingga mampu menekan dorongan perilaku negatif serta memperbaiki sikap, cara berpikir, keyakinan, dan persepsi yang kurang rasional menjadi lebih positif, yang mendukung proses pengembangan diri dan pembentukan penilaian diri yang lebih baik (Yanti, 2018).

Kontrol diri berperan dalam meningkatkan harga diri remaja karena kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku membantu individu menilai dirinya secara lebih positif. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan harga diri pada peserta didik dalam konteks perilaku *bullying*, di mana semakin baik kontrol diri yang

dimiliki remaja, semakin tinggi pula harga diri yang terbentuk (Ambarwati & Mariyati, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Purnama & Rahmasari (2022) menunjukkan bahwa teknik pengendalian diri berpengaruh terhadap harga diri korban *bullying* dengan nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$). Hal ini diperkuat oleh temuan Simamora (2019) yang juga mengungkapkan bahwa strategi pengendalian diri berkorelasi positif terhadap harga diri remaja korban *bullying*. Lebih lanjut, Sabila (2025) meneliti hubungan antara kontrol diri dan harga diri dengan perilaku *bullying* pada peserta didik SMP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan harga diri berhubungan signifikan dengan arah negatif terhadap perilaku *bullying*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kontrol diri, semakin positif pula harga diri remaja.

Menurut pemberitaan ANTARA Sumbar, Satpol PP dan Polresta Padang masih sering mengamankan pelajar SMA dan SMK yang terlibat tawuran di Kota Padang, yang menunjukkan adanya permasalahan kenakalan remaja dan interaksi sosial antar pelajar (ANTARA Sumbar, 2024). Salah satu lokasi yang pernah diberitakan adalah SMKN 1 Padang, di mana terjadi konflik antar pelajar di sekitar lingkungan sekolah yang menyebabkan beberapa siswa mengalami luka (Langgam.id, 2022). SMKN 1 Padang juga pelajarnya tercatat paling sering melakukan kenakalan remaja, salah satunya *bullying*. SMKN 2 Padang menjadi perhatian publik setelah Ombudsman Republik Indonesia menemukan maladministrasi dalam aturan seragam sekolah yang berpotensi

menimbulkan tekanan sosial bagi siswa (ANTARA News, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan adanya dinamika sosial di lingkungan sekolah, sehingga SMKN 1 Padang dan SMKN 2 Padang relevan dipilih sebagai lokasi penelitian mengenai harga diri remaja korban *bullying*.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 10 siswa di SMKN 1 Padang menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa merasa tidak memiliki banyak hal yang dapat dibanggakan, 6 dari 10 merasa kurang berguna, dan 5 dari 10 mengaku cenderung melihat diri sebagai individu yang mudah gagal. Selain itu, 6 dari 10 siswa berharap bisa lebih dihargai oleh lingkungan sekitar, sementara 5 dari 10 masih belum sepenuhnya merasa puas terhadap dirinya secara keseluruhan.

Temuan serupa juga ditemukan pada 10 siswa di SMKN 2 Padang menggunakan kuesioner *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) menunjukkan bahwa 5 dari 10 siswa mengaku cenderung melihat diri sebagai individu yang mudah gagal, 7 dari 10 siswa merasa tidak memiliki banyak hal yang dapat dibanggakan, dan 6 dari 10 siswa merasa kurang berguna. Selain itu, 5 dari 10 siswa masih belum sepenuhnya merasa puas terhadap dirinya secara keseluruhan, sementara 6 dari 10 siswa berharap bisa lebih dihargai oleh lingkungan sekitar.

Gambaran studi pendahuluan dari kedua sekolah ini memperlihatkan bahwa sebagian remaja menghadapi tantangan dalam menilai dirinya secara positif, mengalami perlakuan *bullying* dari teman sebaya, dan memiliki

kesulitan dalam mengelola respon emosi serta perilaku. Kondisi ini memperkuat urgensi penelitian mengenai pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja yang mengalami *bullying*, agar intervensi yang dikembangkan benar-benar sesuai dengan kebutuhan psikososial mereka.

B. Penetapan Masalah

Remaja yang menjadi korban *bullying* sering kali mengalami penurunan harga diri, merasa tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan diri. Pengalaman *bullying* yang terus-menerus dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang, seperti perasaan rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga munculnya gangguan emosional. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan harga diri remaja korban *bullying* adalah melalui teknik kontrol diri, yaitu kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya agar tetap positif dalam menghadapi tekanan.

Sampai saat ini belum diketahui pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja korban *bullying* di SMKN 1 Padang dan SMKN 2 Padang, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Kontrol Diri terhadap Harga Diri Remaja Korban *Bullying* di SMKN 1 Padang dan SMKN 2 Padang”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri remaja korban *bullying* di SMKN 1 Padang dan SMKN 2 Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rerata harga diri sebelum dan sesudah diberikan intervensi teknik kontrol diri pada remaja korban *bullying* di SMKN 1 dan SMKN 2 Padang.
- b. Diketahui pengaruh teknik kontrol diri terhadap harga diri pada remaja korban *bullying* di SMKN 1 Padang dan SMKN 2 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa yang berfokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis remaja melalui penguatan kontrol diri untuk meningkatkan harga diri korban *bullying*.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber data dan acuan praktis bagi pihak sekolah dalam menyusun program bimbingan dan konseling yang menekankan pada pelatihan kontrol diri untuk mencegah serta mengurangi dampak negatif *bullying* terhadap harga diri siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan bahan pembandingan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji faktor psikologis, seperti kontrol diri, harga diri, dan perilaku adaptif pada remaja korban *bullying*.

