



## Bullying Di Sekolah Dan Pemecahannya Menurut Teori Belajar Sosial Albert Bandura

Yuriko Pulung Nugroho<sup>1\*</sup>, Zulfa Hafidzah<sup>2</sup>, Novia Fidayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>1\*</sup>[o100230041@student.ums.ac.id](mailto:o100230041@student.ums.ac.id), [o100230042@student.ums.ac.id](mailto:o100230042@student.ums.ac.id), <sup>3</sup> [o100230043@student.ums.ac.id](mailto:o100230043@student.ums.ac.id)

### Abstrak

*Bullying* merupakan permasalahan signifikan dalam dunia pendidikan yang berdampak buruk pada kesejahteraan fisik, mental, dan sosial siswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena *bullying* di sekolah berdasarkan teori belajar sosial Albert Bandura, yang menekankan pengaruh observasi dan imitasi terhadap pembentukan perilaku. Metodologi yang digunakan adalah *library research* dengan mengkaji berbagai literatur relevan, termasuk teori belajar sosial dan data empiris terkait *bullying*. Hasil penelitian diharapkan memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor penyebab *bullying*, seperti pengaruh lingkungan, media, dan pola asuh, serta menawarkan solusi praktis. Pemecahan mencakup pengawasan konten media oleh orang tua, keteladanan guru, penguatan nilai agama, dan penciptaan lingkungan keluarga yang harmonis. Penelitian ini diharapkan menjadi dasar kebijakan preventif dan kuratif, sehingga tercipta lingkungan pendidikan yang aman dan mendukung perkembangan karakter siswa.

**Kata Kunci :** *bullying*, teori belajar sosial Albert Bandura, pendidikan, solusi.

### PENDAHULUAN

*Bullying* adalah salah satu fenomena yang terus menjadi perhatian utama dalam dunia pendidikan karena dampaknya yang serius terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan sosial siswa. Secara umum, *bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok untuk melukai, menghina, atau mendominasi orang lain yang dianggap lebih lemah. Fenomena ini mencakup berbagai bentuk, mulai dari tindakan fisik seperti pemukulan atau penyerangan, perilaku verbal berupa ejekan atau hinaan, hingga isolasi sosial yang bertujuan memutus hubungan sosial korban dengan kelompoknya. Seiring berkembangnya teknologi, *bullying* juga merambah ke dunia maya atau yang dikenal sebagai *cyberbullying*, di mana tindakan intimidasi dilakukan melalui media sosial, pesan singkat, atau *platform digital* lainnya yang sering kali sulit diawasi oleh orang dewasa.

Jenis-jenis *bullying* ini menjadi persoalan yang semakin kompleks karena setiap bentuk memiliki dampak yang berbeda-beda terhadap korban. *Bullying* fisik, misalnya, dapat meninggalkan luka fisik dan trauma jangka panjang, sementara *bullying* verbal dan sosial dapat merusak rasa percaya diri, menciptakan rasa rendah diri, dan menyebabkan isolasi sosial. *Cyberbullying* bahkan lebih sulit ditangani karena dilakukan secara anonim, tanpa batas waktu, dan dapat dengan cepat menyebarkan informasi yang merugikan korban. Dampak-dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku, saksi, dan lingkungan sosial yang lebih luas, seperti keluarga dan komunitas sekolah.

Berbagai faktor memengaruhi terjadinya *bullying*, mulai dari pola asuh dalam keluarga, kondisi lingkungan sekolah, hingga pengaruh kelompok sebaya. Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga dengan pola asuh yang permisif atau otoriter cenderung lebih rentan menjadi pelaku atau korban *bullying*. Di sisi lain, lingkungan sekolah yang kurang memperhatikan pengawasan atau tidak memiliki kebijakan tegas terhadap *bullying* dapat memperburuk situasi ini. Selain itu, pengaruh media, terutama media yang menampilkan kekerasan sebagai sesuatu yang normal atau bahkan layak ditiru, turut menjadi faktor yang memengaruhi perilaku *bullying* di kalangan siswa.

Dalam memahami fenomena *bullying*, teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura memberikan perspektif penting. Teori ini menegaskan bahwa perilaku manusia, termasuk tindakan *bullying*, dapat dipelajari melalui observasi, imitasi, dan penguatan. Seseorang cenderung meniru perilaku yang dianggap memberikan keuntungan atau tidak mendapatkan hukuman, sehingga lingkungan sosial memainkan peran kunci dalam membentuk perilaku tersebut. Bandura juga menyoroti peran model, seperti orang tua, guru, atau teman sebaya, dalam membentuk perilaku individu. Di sisi lain, teori Vygotsky menekankan pentingnya interaksi sosial dalam perkembangan individu. Menurut Vygotsky, perilaku seseorang dipengaruhi oleh



interaksi dengan orang lain yang lebih berpengalaman serta budaya yang berkembang dalam komunitasnya. Lingkungan sosial dan bimbingan yang diberikan oleh individu di sekitar, termasuk guru dan teman sebaya, sangat berpengaruh terhadap pembentukan nilai-nilai dan perilaku siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan analisis mendalam mengenai maraknya fenomena *bullying* di sekolah berdasarkan teori belajar sosial Albert Bandura. Kajian ini mencakup definisi dan jenis-jenis *bullying*, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta penerapan kedua teori tersebut dalam memahami dinamika perilaku siswa yang terkait dengan *bullying*. Adapun manfaat penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai akar permasalahan *bullying* dan menawarkan rekomendasi praktis untuk mengatasi fenomena ini di lingkungan sekolah. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan dan program intervensi yang tidak hanya bersifat preventif, tetapi juga kuratif, sehingga mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan karakter siswa secara optimal. Dengan demikian, sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk belajar secara akademis, tetapi juga menjadi ruang untuk tumbuh secara sosial dan emosional tanpa rasa takut terhadap intimidasi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau studi kepustakaan, yang bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber literatur yang relevan. Metode ini melibatkan penelaahan buku, jurnal ilmiah, artikel, laporan penelitian, serta dokumen-dokumen resmi yang berkaitan dengan fenomena *bullying*, teori belajar sosial Albert Bandura, dan teori Vygotsky. Dalam studi ini, data dikumpulkan dari literatur yang membahas definisi *bullying*, jenis-jenisnya, faktor-faktor penyebab, serta kajian teori yang digunakan sebagai kerangka analisis.

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi informasi yang sudah ada secara mendalam, membandingkan pandangan dari berbagai ahli, dan menyusun analisis berdasarkan temuan-temuan teoretis. Penelitian kepustakaan juga digunakan untuk memahami bagaimana teori belajar sosial dan teori Vygotsky dapat diimplementasikan dalam menganalisis fenomena *bullying* di sekolah. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara sistematis untuk memberikan gambaran yang menyeluruh dan mendalam tentang topik yang dibahas. Studi ini tidak hanya memperkaya pemahaman konseptual, tetapi juga menyediakan dasar ilmiah yang kuat untuk memberikan rekomendasi praktis dalam menangani *bullying* di lingkungan pendidikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pengertian, Jenis-Jenis dan Faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

#### 1. Definisi *Bullying*

##### a) Dan Olweus:

Olweus, seorang psikolog Norwegia yang dianggap sebagai pelopor penelitian tentang *bullying*, mendefinisikan *bullying* sebagai Menurut Olweus (2005), *bullying* adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja, yang dilakukan oleh sekelompok orang atau seseorang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah atau sebagai sebuah penyalahgunaan kekuasaan/kekuatan secara sistematik.

##### b) Rigby, K.

Ken Rigby, Professor of Social Psychology at the University of South Australia Menurut Rigby (1994), *bullying* adalah sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan ke dalam aksi secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan secara senang bertujuan untuk membuat korban menderita.<sup>1</sup>

##### c) Smith, P. K.

Peter Smith, seorang profesor psikologi di University of London, mendefinisikan *bullying* sebagai "perilaku yang bersifat agresif, berulang, dan melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban." Dia juga menyoroti bahwa *bullying* bisa terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk *bullying* verbal, fisik, dan sosial.

<sup>1</sup> Adisasmita Raharjo, 'Jurnal Kajian Pendidikan Sains', 6.3 (2011), 28–38.





d) **American Psychological Association (APA):**

Menurut APA, *bullying* adalah "tindakan agresif yang dilakukan oleh individu atau kelompok terhadap orang lain, di mana ada ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. *Bullying* dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk kekerasan fisik, ancaman, penghinaan, dan pengucilan sosial."

e) **UNICEF:**

UNICEF mendefinisikan *bullying* sebagai "tindakan yang dilakukan secara berulang yang dimaksudkan untuk menyakiti atau mengintimidasi seseorang, yang sering kali melibatkan kekuatan yang tidak seimbang." Mereka juga menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi anak-anak untuk mencegah *bullying*.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Bullying adalah sebuah tindakan atau perilaku agresif yang disengaja dan dilakukan secara berulang-ulang, dengan tujuan menyakiti atau membuat korban merasa tidak berdaya. Bullying melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, di mana pelaku, baik individu maupun kelompok, memanfaatkan kekuatan fisik, psikologis, atau sosialnya untuk menindas korban yang lebih lemah. Dengan beragam bentuknya, bullying dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional korban, sehingga menjadi perhatian penting dalam menciptakan lingkungan yang adil, aman, dan inklusif.

## 2. Jenis-Jenis *Bullying*

*Bullying* atau perundungan dapat menjadi ancaman serius bagi para pelajar pada berbagai usia. *Bullying* sebagai sebuah perilaku kekerasan memiliki beberapa bentuk atau jenisnya. Secara umum, ada lima jenis *bullying* yang terjadi di kalangan pelajar di sekolah-sekolah (Oktifa, 2022). Berikut dijelaskan secara ringkas kelima jenis *bullying* tersebut.

a. *Verbal Bullying* atau Perundungan Verbal

*Bullying* secara verbal merupakan tindakan *bullying* yang dilakukan dengan kata-kata, pernyataan, julukan, dan tekanan psikologis yang menyakitkan atau merendahkan korban. Jenis *bullying* verbal seringkali tanpa sadar dilakukan seseorang. Biasanya banyak pelaku perundungan verbal ini berdalih bahwa mereka hanya sedang melontarkan lelucon atau hanya bercanda. Meskipun sering diremehkan, ternyata perundungan verbal memiliki efek jangka panjang dan sangat membekas pada korbannya. *Bullying* verbal biasanya membuat siswa menjadi takut berbicara atau mengemukakan pendapat dan tampil di muka umum karena trauma pada tanggapan atau ucapan buruk yang pernah diterimanya dari orang lain.

b. *Physical Bullying* atau Perundungan Fisik

Jenis *bullying* yang kedua adalah *bullying* fisik. Berbeda jauh dengan tanda-tanda *bullying* secara verbal, *bullying* fisik dapat meninggalkan bekas yang kasatmata dan mudah terlihat oleh orang lain, misalnya luka, memar atau Bengkak. Penindasan fisik tidak hanya berupa pukulan atau aksi yang meninggalkan bekas atau luka pada tubuh korbannya. *Bullying* fisik juga dapat berupa penghadangan di tengah jalan, menggertak dengan membawa rombongan, atau melempari korban dengan benda-benda kecil. Pelaku *bullying* fisik biasanya emosional/ temperamental dan kurang berempati dengan lingkungan sekitarnya. Ada kemungkinan besar pelaku *bullying* ini akan cenderung melakukan tindakan kriminal di kemudian hari. Sedangkan anak atau siswa yang menjadi korban sering menunjukkan ketakutan berlebih saat harus bertemu dengan pelakunya. Korban juga biasanya malas pergi ke sekolah, meminta pindah sekolah, atau menangis ketakutan saat teringat peristiwa *bullying* yang dialaminya.

c. *Social Bullying* atau Perundungan Sosial

*Social Bullying* atau Perundungan Sosial adalah bentuk penindasan yang dilakukan oleh sekelompok orang terhadap seorang individu. Contoh *bullying* sosial antara lain pengucilan atau intimidasi tidak langsung yang dilakukan secara berkelompok terhadap seseorang. Korban social *bullying* atau perundungan sosial biasanya akan mengalami kesulitan dalam berteman dan sering menyendirsi. Hal ini dapat terjadi karena korban mungkin





saja pernah melakukan tindakan yang tidak disukai teman-temannya. Bisa juga karena korban memiliki kelebihan yang menonjol sehingga menyebabkan pelaku merasa iri dan dengki. Kemungkinan lain, korban memang memiliki kesulitan berinteraksi dengan orang lain sejak kecil sehingga menjadi sasaran empuk dirundung teman-temannya.

d. *Cyber Bullying* atau Perundungan Dunia Maya

Perundungan jenis ini dilakukan dengan menggunakan teknologi digital. *Cyber bullying* termasuk jenis baru di kalangan pelajar sejak media sosial dan internet merebak. Meskipun tergolong baru, *bullying* jenis ini termasuk sangat marak di kalangan pelajar. Munculnya hater atau orang yang suka memberi ujaran buruk karena rasa tidak suka di media sosial, merupakan salah satu contoh dari perundungan yang dilakukan melalui dunia maya. Bentuk-bentuk lain *bullying* siber misalnya status di facebook atau unggahan gambar bernada negatif yang ditujukan pada seseorang dan obrolan via aplikasi chat yang bertujuan untuk mengintimidasi korban.

e. *Sexual Bullying* / Perundungan Seksual

*Sexual harassment* atau pelecehan seksual juga dapat dikategorikan sebagai *bullying* karena pelakunya memiliki motif bertendensi negatif. Dewasa ini, makin banyak kasus pelecehan seksual yang menimpa anak-anak termasuk para pelajar di sekolah. Berhadapan dengan kenyataan seperti ini, anak-anak sudah seharusnya mendapatkan pengetahuan seks sejak dulu. Ini menjadi domain orang tua dan guru. Dengan demikian, anak-anak dapat menjaga diri, atau mengenali bagian tubuh mana yang boleh disentuh orang lain, dan juga jangan membiarkan orang asing menyentuh tubuh mereka.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Bullying*

a. Faktor Individu

- 1) **Kepribadian:** Individu yang memiliki sifat agresif, kurang empati, atau memiliki masalah kontrol emosi cenderung lebih mungkin menjadi pelaku *bullying*.
- 2) **Pengalaman Pribadi:** Pelaku *bullying* sering kali memiliki pengalaman sebagai korban *bullying* sebelumnya atau mengalami kekerasan di rumah.
- 3) **Kesehatan Mental:** Masalah kesehatan mental, seperti gangguan perilaku atau gangguan emosional, dapat meningkatkan risiko terlibat dalam *bullying*, baik sebagai pelaku maupun korban.

b. Faktor Sosial

- 1) **Lingkungan Keluarga:** Keluarga yang tidak harmonis, kurangnya perhatian, atau pola asuh yang keras dapat berkontribusi pada perilaku *bullying*. Anak-anak yang melihat kekerasan di rumah mungkin meniru perilaku tersebut.
- 2) **Teman Sebaya:** Pengaruh teman sebaya sangat kuat. Jika seorang anak berada dalam kelompok yang mendukung atau terlibat dalam *bullying*, mereka lebih mungkin untuk ikut serta.
- 3) **Norma Sosial:** Lingkungan sosial yang menganggap *bullying* sebagai hal yang biasa atau tidak serius dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *bullying*.

c. Faktor Lingkungan

- 1) **Sekolah:** Sekolah dengan budaya yang tidak mendukung, kurangnya kebijakan anti-*bullying*, atau pengawasan yang lemah dapat menciptakan lingkungan yang memungkinkan *bullying* terjadi.
- 2) **Media Sosial:** Paparan terhadap konten negatif atau perilaku *bullying* di media sosial dapat mempengaruhi individu untuk terlibat dalam perilaku serupa.
- 3) **Komunitas:** Lingkungan komunitas yang tidak aman atau memiliki tingkat kekerasan yang tinggi dapat berkontribusi pada perilaku *bullying*.

d. Faktor Budaya

- 1) **Stereotip dan Diskriminasi:** Budaya yang mendukung stereotip negatif atau diskriminasi terhadap kelompok tertentu dapat meningkatkan risiko *bullying*, terutama terhadap individu yang dianggap berbeda.
- 2) **Persepsi tentang Kekuasaan:** Dalam beberapa budaya, kekuasaan dan dominasi dianggap sebagai hal yang positif, yang dapat mendorong perilaku *bullying*.

e. Faktor Situasional





- 1) **Kesempatan:** Situasi di mana pengawasan rendah atau di mana individu merasa aman dari konsekuensi dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *bullying*.
- 2) **Konteks Emosional:** Stres, frustrasi, atau tekanan emosional dapat memicu perilaku agresif dan *bullying*.

## B. Teori belajar sosial Albert Bandura

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura merupakan salah satu pendekatan penting dalam psikologi pendidikan. Teori ini menekankan bahwa banyak perilaku manusia dipelajari melalui pengamatan dan peniruan terhadap orang lain, bukan hanya melalui pengalaman langsung. Bandura menggabungkan elemen-elemen dari teori behavioristik dan kognitif, sehingga sering disebut sebagai teori sosial kognitif.

### 1. Asumsi Dasar Teori belajar sosial Bandura

Teori belajar sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, merupakan suatu pendekatan yang menekankan pentingnya interaksi antara lingkungan, kognisi, dan perilaku dalam proses belajar. Adapun asumsi dasar dari teori sebagaimana berikut:<sup>2</sup>

- a. Pengaruh lingkungan dan kognisi yang saling berinteraksi dalam membentuk perilaku individu. Bandura berargumen bahwa tidak hanya faktor eksternal yang mempengaruhi pembelajaran, tetapi juga faktor internal seperti ekspektasi dan pemikiran individu. Dengan kata lain, individu tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan, tetapi juga memproses informasi secara kognitif untuk menentukan respons mereka.
- b. Pengamatan (observasi), Menurut Bandura, individu dapat belajar dengan mengamati tindakan orang lain serta konsekuensi dari tindakan tersebut. Proses ini dikenal sebagai pembelajaran observasional. Individu tidak perlu mengalami secara langsung untuk belajar; mereka dapat menyerap informasi dan perilaku melalui pengamatan terhadap orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman *vicarious* (belajar dari pengalaman orang lain) merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran.
- c. Imitasi dan pemodelan yang merupakan aspek kunci dari teori ini. Individu cenderung meniru atau mencontoh perilaku orang lain, terutama jika orang tersebut dianggap sebagai model yang berharga atau memiliki status tinggi. Dalam konteks ini, karakteristik model sangat berpengaruh; individu lebih cenderung meniru perilaku dari model yang kompeten dan dihormati. Proses pemodelan ini tidak hanya melibatkan peniruan mekanis, tetapi juga melibatkan penyesuaian perilaku berdasarkan pengamatan.
- d. penguatan diri (*self-reinforcement*) yang memainkan peran penting dalam motivasi individu untuk mempraktikkan perilaku tertentu. Bandura menekankan bahwa individu dapat memberikan penguatan atau hukuman bagi diri mereka sendiri berdasarkan evaluasi terhadap perilaku mereka. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi tidak hanya berasal dari faktor eksternal tetapi juga dari kemampuan individu untuk mengatur dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri.

Secara keseluruhan, teori belajar sosial Bandura menawarkan kerangka kerja yang komprehensif untuk memahami bagaimana individu belajar melalui interaksi dengan lingkungan sosial mereka, serta bagaimana proses kognitif memengaruhi pembelajaran tersebut.

### 2. Konsep Utama dalam Teori belajar sosial

Teori belajar sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura menekankan beberapa konsep pentingnya, seperti:<sup>3</sup>

#### a. *Modeling* atau Pemodelan

Konsep ini sebagai salah satu cara utama individu belajar. Proses ini melibatkan pengamatan perilaku orang lain, yang kemudian ditiru oleh individu. Bandura mengidentifikasi empat tahap utama dalam proses modeling, yaitu atensi, retensi, reproduksi, dan motivasi. Setiap tahap memiliki peran penting dalam memastikan bahwa individu dapat belajar secara efektif melalui pengamatan.

<sup>2</sup> Nurul Wahyuni, Relevansi Teori belajar sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam, Qalam: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol. 11, No. 2, Desember 2022. Hlm. 61

<sup>3</sup> Herly Janet Lesilolo, Penerapan Teori belajar sosial Albert Bandura dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah, Kenosis, Vol. 4 No. 2 Desember 2018. Hlm. 192





## 1) Atensi

Atensi adalah tahap pertama di mana individu harus memberikan perhatian pada model untuk dapat belajar. Tanpa perhatian yang cukup, proses pembelajaran tidak akan terjadi, karena individu tidak akan dapat menangkap informasi yang diperlukan. Dalam konteks pendidikan, hal ini menunjukkan bahwa guru perlu menciptakan lingkungan belajar yang menarik agar siswa mau memperhatikan.

## 2) Retensi,

Informasi yang telah diamati harus disimpan dalam memori. Proses ini melibatkan kemampuan individu untuk mengingat dan menyimpan informasi yang relevan untuk digunakan di masa depan. Retensi yang baik memungkinkan individu untuk mengingat perilaku yang telah diamati dan menyiapkannya untuk ditiru ketika diperlukan.

## 3) Reproduksi

Individu mencoba untuk meniru perilaku yang telah diamati. Pada tahap ini, umpan balik dari tindakan yang dilakukan sangat penting, karena membantu individu memahami apakah mereka berhasil meniru perilaku dengan benar atau tidak. Umpan balik ini dapat berasal dari guru, teman sebaya, atau bahkan dari pengalaman pribadi saat mencoba perilaku baru.

## 4) Motivasi

berperan dalam mendorong individu untuk melakukan perilaku yang telah dipelajari. Faktor-faktor motivasi bisa berupa penguatan positif, seperti pujian atau penghargaan, serta pengaruh sosial dari orang lain. Motivasi yang kuat akan meningkatkan kemungkinan individu untuk menerapkan perilaku yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari

Secara keseluruhan, konsep modeling dalam teori belajar sosial Bandura menunjukkan bahwa pembelajaran adalah proses kompleks yang melibatkan interaksi antara perhatian, retensi, reproduksi, dan motivasi. Dengan memahami dan menerapkan keempat tahap ini, baik pendidik maupun siswa dapat meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar.

### b. Determinisme Timbal Balik atau *reciprocal determinism*

Determinisme Timbal Balik adalah konsep yang diperkenalkan oleh Albert Bandura untuk menjelaskan interaksi dinamis antara tiga elemen utama dalam perilaku manusia: faktor kognitif, perilaku itu sendiri, dan lingkungan.

Menurut Bandura, ketiga elemen ini saling mempengaruhi satu sama lain secara berkelanjutan. Misalnya, lingkungan dapat memengaruhi perilaku seseorang, seperti bagaimana suasana kelas dapat memengaruhi cara siswa berpartisipasi tetapi pada saat yang sama, individu juga memiliki kemampuan untuk mengubah lingkungan mereka melalui tindakan mereka sendiri. Ini menciptakan siklus di mana perilaku dan lingkungan saling membentuk dan memengaruhi satu sama lain.

Konsep ini menunjukkan bahwa perilaku manusia tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal atau internal secara terpisah, tetapi merupakan hasil dari interaksi kompleks antara keduanya. Dengan kata lain, individu tidak hanya bereaksi terhadap lingkungan mereka; mereka juga aktif dalam membentuk lingkungan tersebut melalui pilihan dan tindakan mereka. Hal ini penting dalam konteks pendidikan dan pengembangan diri, di mana individu dapat belajar untuk mengubah situasi mereka dengan cara yang positif melalui pengambilan keputusan yang bijaksana dan tindakan yang tepat.

### c. Pengalaman *Vicarious*

Pengalaman *vicarious* dalam proses pembelajaran mengacu pada pembelajaran yang terjadi tidak hanya melalui pengalaman langsung tetapi juga melalui pengamatan terhadap pengalaman orang lain. Dalam hal ini, individu dapat belajar dari konsekuensi yang dialami oleh orang lain tanpa harus mengalami konsekuensi tersebut secara langsung. Bandura berargumen bahwa pengamatan terhadap perilaku orang lain dan hasil dari perilaku tersebut merupakan cara yang efektif untuk belajar.



### 3. Peran Self-Efficacy dalam Teori Bandura

*Self-efficacy* adalah salah satu konsep kunci dalam teori belajar sosial yang diperkenalkan oleh Albert Bandura. Konsep ini merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol tindakan dan mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu. *Self-efficacy* mempengaruhi cara seseorang berpikir, bertindak, dan merasakan tentang diri mereka sendiri. Individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih gigih, optimis, dan percaya diri dalam menghadapi tantangan, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam pembelajaran dan pencapaian tujuan.<sup>4</sup>

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* bukan hanya sekadar keyakinan, tetapi juga merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas tertentu. Keyakinan ini berperan penting dalam menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan seseorang dan seberapa lama mereka akan bertahan ketika menghadapi kesulitan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat dan menetapkan tujuan yang jelas, sehingga mereka lebih mampu mengatasi rintangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah mungkin merasa tidak mampu dan cenderung menghindari tantangan, yang dapat menyebabkan kegagalan dalam mencapai tujuan.

*Self-efficacy* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pengalaman masa lalu, pengamatan terhadap orang lain (pengalaman vicarious), persuasi verbal dari orang lain, dan kondisi emosional. Pengalaman positif sebelumnya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka, sementara kegagalan dapat mengurangi *self-efficacy*. Selain itu, melihat orang lain berhasil dalam situasi serupa dapat memberikan dorongan bagi individu untuk percaya bahwa mereka juga mampu mencapai keberhasilan tersebut. Oleh karena itu, lingkungan sosial dan dukungan dari orang-orang di sekitar sangat penting dalam membentuk *self-efficacy* seseorang.

Dalam konteks pendidikan, pengembangan *self-efficacy* dapat dilakukan melalui berbagai strategi, seperti memberikan umpan balik positif, menciptakan pengalaman belajar yang sukses, dan menyediakan model perilaku yang dapat ditiru. Dengan meningkatkan *self-efficacy* siswa, pendidik dapat membantu mereka menjadi lebih mandiri dan proaktif dalam proses belajar mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* bukan hanya sekadar konsep psikologis, tetapi juga merupakan faktor kunci dalam mencapai keberhasilan akademis dan pengembangan pribadi.

### C. Pemecahan Bulliying Perspektif Teori belajar sosial Albert Bandura

Teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura sangat relevan digunakan dalam membaca maraknya fenomena *bullying* di sekolah. Fenomena *bullying* di lembaga pendidikan yang semakin hari semakin marak telah terbukti disebabkan oleh peniruan yang dilakukan oleh anak terhadap apa yang ia lihat, baik di dunia nyata maupun dunia maya. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial yang menyatakan bahwa perilaku manusia berasal dari hasil belajar dan meniru perilaku orang lain yang ia lihat. Bukti bahwa apa yang anak lihat berpengaruh terhadap maraknya fenomena *bullying* juga telah dikuatkan oleh berbagai penelitian.

Misalnya, penelitian oleh Afifah dkk menyatakan bahwa anak cenderung meniru adegan yang ada di film kartun seperti memukul, melempar, melontarkan kata-kata kotor, emosional, memerintah, menyalahkan orang lain, berbohong, dan mengkambing hitamkan orang lain.<sup>5</sup> Penelitian lainnya oleh Novianti & Iskandar menemukan bahwa siswa yang sering terpapar tayangan kekerasan cenderung meniru perilaku agresif tersebut di lingkungan sekolah.<sup>6</sup> Penelitian lainnya oleh Putri & Santoso

<sup>4</sup> Stephen P. Robbins, Timothy A. Judge, Perilaku Organisasi Organizational Behavior, (Jakarta: Salemba Empat, 2008) hlm. 74

<sup>5</sup> Afifah Nur F, Novias Maharani, Cinantya Lungid N, Erlinda Rahma Dewi, "Dampak Menonton Serial Kartun Kesukaan Terhadap Perilaku Anak", *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 12, No. 1, 2023: 72-80.

<sup>6</sup> R. Novianti, dan D. Iskandar, "Pengaruh Tontonan Kekerasan Di Televisi Terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 5, No. 2, 2018: 122-134.





menunjukkan bahwa konsumsi media sosial yang memuat kekerasan verbal atau visual meningkatkan risiko perilaku agresif pada remaja.<sup>7</sup>

Beberapa penelitian di atas membuktikan bahwa tayangan atau tontonan begitu berpengaruh terhadap fenomena *bullying* yang semakin marak terjadi di dunia pendidikan. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menyatakan bahwa perilaku manusia timbul dari hasil belajar atau meniru (imitasi) dari apa yang ia lihat atau amati (observasi).

Selain tayangan atau tontonan, lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap maraknya *bullying* yang terjadi di lembaga pendidikan. Penelitian oleh Kusumaningsih menyatakan bahwa perilaku *bullying* sebagian besar dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar rumah. Anak yang hidup dalam lingkungan yang sering terjadi perkelahian dan permusuhan, cenderung akan lebih mudah meniru perilaku tersebut. Guru yang memperlakukan siswa dengan kasar baik melalui perkataan dan perbuatan juga dapat menjadi salah satu penyebab anak melakukan *bullying*.<sup>8</sup>

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa proses imitasi (peniruan) anak terhadap apa yang mereka lihat dapat menjadi faktor penyebab maraknya kasus *bullying* di dunia pendidikan. Peniruan tersebut dapat berasal baik dari yang anak lihat di dunia nyata maupun dunia maya. Melihat bahwa betapa pentingnya pengaruh tayangan atau tontonan serta lingkungan yang anak lihat terhadap perilaku anak, termasuk dalam hal ini adalah perilaku *bullying*, maka perlu ada solusi untuk bagaimana mencegah dan mengatasi maraknya kasus *bullying* yang diakibatkan oleh peniruan ini.

Beberapa solusi tersebut diantaranya adalah:

1. Pentingnya kontrol dan pengawasan orang tua terhadap apa yang anak lihat di televisi maupun *gadget*. Hal ini sangat penting agar anak tidak meniru adegan-adegan negatif, seperti kekerasan, pelecehan, kata-kata kotor, dsb, dari apa yang ia lihat di televisi serta internet.
2. Pentingnya keteladanan guru juga penting dalam mencegah kasus *bullying* di sekolah. Anak sebagai peniru yang ulung, akan mudah meniru apa yang dimodelkan oleh gurunya di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mencontohkan akhlak yang mulia, tutur kata yang santun, adab yang baik, serta tata krama, dengan harapan perilaku tersebut akan ditiru oleh anak-anak didiknya.
3. Pentingnya pergaulan yang baik. Perlu pengawasan dari orang tua dan guru tentang bagaimana anak bergaul. Salah pergaulan dapat menjerumuskan anak menjadi pelaku *bullying*.
4. Pentingnya keteladanan orang tua serta suasana keluarga yang kondusif. Pelaku *bullying* banyak yang berasal dari keluarga yang kurang harmonis, atau mempunyai orang tua yang temperamental. Perilaku kasar orang tua tersebut dapat kemudian ditiru oleh anak dan kemudian diperaktekan oleh anak kepada anak lain yang dia anggap lebih lemah.

Pentingnya penanaman nilai-nilai agama. Agama mengajarkan pemeluknya untuk mengasihi sesama dan melarang keras perbuatan-perbuatan kasar dan dzalim seperti memukul, menghajar, menghina, melecehkan, dan berkata-kata kasar. Penanaman nilai agama sangat penting guna mencegah perilaku *bullying*.

## KESIMPULAN

Fenomena *bullying* di sekolah telah menjadi perhatian serius karena dampaknya yang merugikan bagi fisik, mental, dan sosial siswa. *Bullying* mencakup berbagai bentuk, seperti verbal, fisik, sosial, *cyber*, dan seksual, yang masing-masing menimbulkan trauma berbeda bagi korban. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *bullying* meliputi lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, media, dan kondisi sekolah. Dalam konteks teori belajar sosial Albert Bandura, perilaku *bullying* dipahami sebagai hasil dari proses observasi dan imitasi terhadap model perilaku di lingkungan sekitar, baik dari media maupun orang dewasa seperti guru dan orang tua. Proses ini diperkuat dengan determinisme timbal balik, di mana lingkungan, kognisi, dan perilaku saling memengaruhi.

<sup>7</sup> S. A. Putri, dan D. Santoso, "Dampak Tayangan Media Sosial Terhadap Perilaku Bullying di Kalangan Remaja." *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, Vol. 8, No. 1, 2020: 45-56.

<sup>8</sup> Luh Putu Shanti Kusumaningsih, "Perilaku Perundungan (Bullying) ditinjau dari Teori belajar sosial." *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sahid Surakarta*, Vol. 3, Desember 2023: 63-71.





Solusi komprehensif untuk mengatasi *bullying*, seperti pengawasan konten media yang dikonsumsi anak, keteladanan guru, penciptaan lingkungan keluarga yang harmonis, dan penanaman nilai-nilai agama. Solusi ini dirancang untuk mencegah perilaku agresif melalui pendekatan preventif dan kuratif. Dengan memahami *bullying* melalui perspektif teori belajar sosial, penelitian ini bertujuan menciptakan kebijakan yang efektif dan program intervensi yang mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang aman dan kondusif bagi perkembangan karakter siswa secara optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. F., Maharani, N., Cinantya, L. N., & Dewi, E. R. (2023). Dampak Menonton Serial Kartun Kesukaan Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 12, No. 1.
- Haru, E. (2023). Perilaku Bullying di Kalangan Pelajar. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 11(2). <https://doi.org/10.60130/ja.v11i2.111>
- Kusumaningsih, L. P. S. (2023). Perilaku Perundungan (*bullying*) Ditinjau dari Teori Belajar Sosial. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Sahid Surakarta*, Vol. 3.
- Lesilolo, H. J. (2018). Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah. *Kenosis*, Vol. 4, No. 2, Desember 2018.
- Maharani, N., Afifah, N. F., Cinantya, L. N., & Dewi, E. R. (2023). Dampak Menonton Serial Kartun Kesukaan Terhadap Perilaku Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 12, No. 1.
- Novianti, R., & Iskandar, D. (2018). Pengaruh Tontonan Kekerasan di Televisi terhadap Perilaku *Bullying* di Kalangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 5, No. 2.
- Putri, S. A., & Santoso, D. (2020). Dampak Tayangan Media Sosial terhadap Perilaku *Bullying* di Kalangan Remaja. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, Vol. 8, No.1.
- Raharjo, A. (2011). *Jurnal Kajian Pendidikan Sains*. 6.3
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). Perilaku organisasi: *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat.
- Wahyuni, N. (2022). Relevansi Teori Belajar Sosial Albert Bandura dan Metode Pendidikan Keluarga dalam Islam. *Qalam: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 11, No. 2, Desember 2022.