

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

World Health International (WHO, 2018) mendefinisikan remaja sebagai populasi manusia yang berada dalam kelompok umur 10-19 tahun. Masa remaja adalah masa ketika anak-anak mengalami transisi menjadi dewasa oleh karenanya proses perkembangannya penuh dengan dinamika (Cahyaningsih., 2011). Masa remaja mempunyai ciri khas atau karakteristik penting yang dapat membedakannya dengan kelompok umur lainnya.

Karakteristik remaja meliputi mencapai afiliasi yang intensif dengan teman sebaya, belajar berbagai fungsi sosial, menerima keadaan fisik atau meningkatkan kecintaan terhadap diri-sendiri, secara emosional remaja mampu mandiri dari orang dewasa, dapat mengembangkan sikap positif dan keterampilan intelektual, dapat menetapkan dan membekali karier nantinya dengan menimbang minat dan bakat yang dimilikinya, mencapai perangai yang bertanggung jawab dan memiliki nilai serta tatanan etika sebagai panduan dalam bertingkah laku (Desmita, 2011). Karakteristik yang dimiliki oleh remaja ini tentu tidak terbentuk secara tiba-tiba, melainkan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor-faktor yang mempengaruhi karakteristik remaja meliputi keluarga, kedewasaan anak, status sosial keluarga, pendidikan, kapasitas mental, emosi, dan intelegensi (Gerungan, 1998). Menurut Gerungan, remaja pertama kali memperoleh pendidikan berupa norma kehidupan dan pola pergaulan di masyarakat dari keluarga sehingga keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan remaja. Kedewasaan intelektual dan emosional dibutuhkan oleh remaja untuk bersosialisasi seperti saat memberi maupun menerima pendapat orang lain. Pendidikan mengajarkan norma dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bahkan antar bangsa. Perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh kapasitas mental, emosional, dan intelegensi dimana remaja dengan intelektual tinggi, akan memiliki kemampuan berbahasa yang baik, dan dapat mengendalikan emosi dengan apik sehingga remaja dapat menjalankan kehidupan sosialnya dengan

semestinya. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi perkembangan dan karakteristik remaja, meskipun pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki karakteristik yang baik. Hal ini disebabkan karena perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat mendorong remaja memiliki karakteristik atau tingkah laku yang cenderung buruk.

Murtiyani (2011) mengatakan bahwa remaja umumnya menghabiskan waktu lebih banyak dengan teman sebaya dibanding keluarganya. Selain itu, Bulu et al. (2019) berpendapat bahwa terdapat faktor lingkungan sosial yang turut mempengaruhi karakteristik remaja, yang dimana remaja cenderung mencari teman dan membentuk kelompok dengan orang yang memiliki strata sosial yang sama, sehingga seringkali membuat remaja berada pada pergaulan yang kurang tepat. Hal tersebut menyebabkan remaja seringkali mengikuti pendapat, kebiasaan, serta kegemaran teman sebayanya dengan tujuan untuk menyamakan standar sehingga mendapat pengakuan dan diterima dalam kelompok teman sebayanya (King, 2010). Karena dipengaruhi oleh berbagai faktor diatas, remaja yang berada ditahap perkembangan menuju kondisi kematangan juga berisiko tinggi memiliki karakteristik atau tingkah laku yang buruk, misalnya melakukan *bullying* pada orang lain.

Menurut Ken Rigby (2003, dalam Hardi et al., 2019) *bullying* adalah suatu perasaan ingin menyakiti orang lain. Tindakan ini dilakukan dengan cara menindas atau menyerang orang yang lebih lemah secara berulang-ulang menggunakan verbal ataupun fisik dengan maksud untuk menunjukkan bahwa kelompok yang lebih kuat memiliki kekuasaan dibanding yang lemah. *Bullying* memiliki beberapa kategori sesuai dengan bentuk tindakannya yaitu *bullying* fisik, *bullying* relasional, *cyberbullying* dan *bullying* verbal (Coloroso., 2007). Meskipun semua tindakan *bullying* memiliki tujuan yang sama yaitu untuk menyakiti orang yang lebih lemah untuk menunjukkan kekuasaannya, namun setiap jenis *bullying* memiliki perbedaan dan keunikan masing-masing, seperti halnya pada *verbal bullying*.

Verbal bullying merupakan *bullying* yang dapat dideteksi dengan mudah karena dapat tertangkap indra pendengaran dan paling banyak terjadi dibandingkan jenis *bullying* lainnya (Coloroso, 2007). Hal ini sesuai dengan penelitian dari Marela et al. (2017) yang mengatakan bahwa *bullying* verbal adalah jenis *bullying*

yang paling banyak dihadapi remaja angka kejadian sebanyak 47%. *Verbal bullying* juga memiliki dampak yang lebih berbahaya dibanding jenis lainnya karena kata-kata negatif yang dilontarkan oleh pembully biasanya langsung menusuk ke jiwanya dan akan terus diingat oleh korban. Selain itu, dampak dari *verbal bullying* sulit dideteksi karena terjadi di tempat ramai sehingga hanya dianggap sebagai percakapan biasa dan kurang simpatiknya orang lain, serta kebanyakan korban lebih memilih diam ketika mendapat perlakuan *verbal bullying*, namun diam-diam merasa sakit hati dan terus memikirkan ucapan negatif yang diperolehnya (Aprilia, 2019). Tindakan *bullying* dapat dilakukan dimana pun mulai dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, bahkan di lingkungan sekolah.

Dalam lingkungan sekolah, kasus kekerasan psikis dan *bullying* menempati urutan tertinggi dibandingkan kekerasan lainnya. Menurut data yang didapat Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus *bullying* yang terjadi sejak tahun 2011 sampai tahun 2019 mencapai 2473 kasus dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat. Selain itu, KPAI juga mencatat kasus *bullying* di lingkungan sekolah dari bulan januari sampai april 2019 yaitu sebanyak 37 kasus (Rahayu, 2019). Tingginya kasus *bullying* di Indonesia searah dengan angka kejadian *bullying* di setiap provinsi di Indonesia misalnya provinsi Jawa Tengah. KPAI (2019) mengatakan bahwa pada tahun 2018 di Jawa Tengah terdapat 25 laporan kasus *bullying* dari pelaku dan 19 laporan kasus *bullying* dari korban yang terjadi di sekolah.

Salah satu sekolah di Jawa Tengah yang ternyata memiliki fenomena *bullying* adalah SMA Negeri 1 Salem yang terletak di Kabupaten Brebes. Bersumber dari hasil bertanya pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah tersebut, kejadian *bullying* cukup banyak terjadi diantara para siswa terutama *bullying* secara lisan atau *verbal bullying*. Selain melakukan tanya jawab dengan guru BK di SMA N 1 Salem, peneliti juga melakukan studi pendahuluan secara *online* terhadap siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini, didapatkan bahwa kejadian *verbal bullying* yang terjadi di SMA Negeri 1 Salem sebanyak 67,1 %. Angka ini tentu terbilang cukup tinggi. Beberapa siswa yang mengisi survey ini juga menceritakan pengalamannya menjadi korban *verbal bullying*.

Berdasarkan survey *online* yang dilakukan oleh peneliti, pengalaman siswa selama menjadi korban *verbal bullying* paling banyak mendapat perlakuan seperti dicaci, dicela, dihina, diolok-olok, dipanggil dengan sebutan yang tidak disukai terutama yang berhubungan dengan keadaan fisik seperti pendek, gendut, hitam, dan lainnya. Membicarakan kekurangan korban baik secara terang-terangan maupun di belakang korban. Selain itu, ada juga yang digosipkan hal yang jelek dan dijauhi oleh teman di kelas. Peneliti juga melakukan wawancara dengan salah satu siswa dan mendapatkan bahwa dia sering diejek fisiknya karena tinggi, kurus, dan hitam oleh teman-teman sekelasnya. Dari survey *online* maupun wawancara diketahui bahwa tindakan *verbal bullying* ini terjadi secara berulang, kebanyakan korban mengalaminya beberapa kali namun ada juga yang sering. Ironisnya orang yang melakukan tindakan *verbal bullying* sering kali mengaku bahwa mereka hanya sedang bercanda dan tidak menyadari bahwa perlakuan tersebut telah menyakiti hati dan memberikan dampak negatif bagi korban.

Dari hasil survey juga didapatkan bahwa terdapat dampak negatif yang dirasakan oleh korban seperti mereka jadi merasa malu dan semakin tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya. Meskipun begitu mereka tidak berani melawan karena takut akan semakin ditertawakan oleh teman-temannya. Selain itu, beberapa anak mengatakan terkadang jadi kepikiran sampai tidak bisa tidur dan merasa tidak ingin pergi sekolah karena tidak ingin bertemu dengan teman-temannya karena takut akan di *bully*. Hawari (2006) mengatakan bahwa *bullying* merupakan salah satu stresor psikologis yang dapat menyebabkan seseorang merasa cemas. Apabila *bullying* dilakukan secara berulang-ulang, akan mengakibatkan trauma pada korban sehingga menahan rasa cemas dalam dirinya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan individual yang menunjukkan adanya ketegangan atau kegelisahan sebagai respon adanya ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah atau tidak adanya perasaan aman (Rochman, 2010). Menurut Kaplan dkk (2010), kecemasan merupakan reaksi tubuh saat mengalami situasi yang mengancam atau mengintimidasi. Reaksi tersebut akan mendorong individu agar mengambil sikap untuk menangani ancaman tersebut. Kecemasan merupakan reaksi tubuh saat individu menemui sumber kecemasan sehingga jenis kecemasan dapat dibedakan berdasarkan sumbernya.

Menurut Sigmund Freud (1936) kecemasan dibagi menjadi tiga tipe antara lain; (1) kecemasan realita yaitu kecemasan yang umum terjadi pada manusia yang berasal dari adanya perasaan takut terhadap situasi berbahaya yang terjadi di dunia nyata, misalnya saat terjadi bencana, (2) kecemasan neurotik yaitu kecemasan yang berasal dari adanya perasaan takut akan mendapat hukuman atas perilaku impulsifnya, misalnya saat bertemu dengan polisi, dan (3) kecemasan moral yang bersumber dari perasaan takut terhadap hati nuraninya sendiri, misalnya saat merasa bersalah. Meskipun sumber kecemasan setiap individu berbeda-beda, terdapat tanda-tanda saat mengalami perasaan cemas sehingga individu dapat mengenali situasi yang dapat mengancam dirinya.

Tanda dan gejala kecemasan meliputi merasa khawatir, takut, tegang, gelisah, tidak tenang, mudah terkejut, pola tidur terganggu, fokus dan ingatan menurun, termasuk mengalami gangguan somatik seperti sakit kepala, berdebar-debar, sesak napas, bahkan mengalami gangguan pencernaan atau berkemih (Nurhalimah, 2016). Tingkat keparahan tanda dan gejala kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing individu pasti berbeda karena terjadinya kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor penyebab terjadinya kecemasan dibagi menjadi dua yaitu faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Yang dimaksud faktor predisposisi adalah faktor-faktor yang mendorong individu mengalami kecemasan sedangkan faktor presipitasi adalah faktor yang memicu individu mengalami kecemasan (Kusumawati & Hartono, 2010). Faktor pencetus kecemasan ini berbeda-beda sesuai dengan pengalaman atas keadaan dan hubungan interpersonal yang dialaminya, misalnya pengalaman mendapatkan perlakuan *verbal bullying*. Reaksi cemas saat mendapatkan perlakuan *verbal bullying* tidak muncul secara tiba-tiba, namun akan terjadi suatu proses dalam tubuh individu tersebut sehingga dapat memunculkan reaksi cemas.

Kecemasan terjadi ketika individu menemukan adanya rangsangan berupa situasi mengancam yang merupakan pengamatan langsung dari pengalaman individu tersebut, kemudian rangsangan tersebut akan dikerjakan melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (wawasan yang dikuasai individu terhadap kondisi yang belum tentu akan mengancam dan wawasan mengenai keterampilan

dirinya dalam mengontrol diri dan kondisi). Wawasan tersebut akan mempengaruhi hasil kognitif sehingga dapat menimbulkan reaksi yang berbeda sesuai seberapa baik keterampilan individu dalam mengenali suatu kondisi dan mengontrol dirinya (Blackburn dan Davidson, 1994). Sehingga ketika individu mendapat perlakuan *verbal bullying* seperti dicaci, dihina, dibentak dengan kasar, dan sebagainya akan terjadi proses kognitif yang dapat memunculkan respon kecemasan. Hal tersebut dibuktikan dalam penelitian Khoirunnisa et al (2018) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara tindakan *bullying* terhadap kecemasan yaitu sebanyak 70% siswa mengalami kecemasan setelah mengalami perlakuan *bullying*. Hal ini juga menunjukkan bahwa risiko mengalami kecemasan meningkat 2,15 kali pada siswa yang mendapat perlakuan *bullying*.

Kecemasan menjadi dampak negatif *bullying* yang berbahaya, apabila tidak segera ditangani kecemasan dapat terus berlanjut sehingga membuat korban menjadi depresi bahkan melakukan percobaan bunuh diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami dkk (2017) yang menunjukkan bahwa secara signifikan kecemasan dapat menyebabkan depresi yakni semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat depresi, serta dalam penelitian Kusumayanti (2020) yang membuktikan bahwa kecemasan dan risiko bunuh diri memiliki hubungan positif dimana semakin besar kecemasan yang dirasakan maka semakin besar pula risiko bunuh diri. Oleh karena itu, kecemasan yang dirasakan oleh korban *bullying* tidak boleh dibiarkan dan perawat jiwa perlu melakukan intervensi untuk mengatasi kecemasan sesegera mungkin agar meminimalkan dampak yang ditimbulkan.

Penanganan kecemasan akibat *bullying* yang dapat dilakukan oleh perawat jiwa terdiri dari upaya promotif dan preventif. Upaya promotif yang dapat dilakukan berupa memberikan pendidikan kesehatan kepada siswa terkait *verbal bullying*, bentuk-bentuk *verbal bullying*, hingga bahaya yang ditimbulkan dari *verbal bullying* sehingga diharapkan dapat menghentikan perlakuan *verbal bullying* pada korban. Sementara itu, upaya preventif yang dapat dilakukan adalah memberikan konseling, terapi relaksasi, manajemen stress, dukungan emosional, dan dukungan kelompok (Bulechek et al., 2016). Selain itu juga dapat memberikan

terapi kognitif untuk menurunkan kecemasan pada korban karena terapi kognitif secara signifikan dapat menurunkan kecemasan korban *bullying* (Febriana, 2017).

Sejauh ini banyak penelitian mengenai *bullying* dengan kecemasan pada remaja. Namun, penelitian yang membahas salah satu bentuk tindakan *bullying* terhadap kecemasan pada remaja masih belum banyak diteliti di Indonesia, terutama pada tindakan *verbal bullying*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Verbal Bullying* dengan Kecemasan Remaja di SMA Negeri 1 Salem”.

I.2 Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan masa ketika anak-anak mengalami transisi menjadi dewasa sehingga proses perkembangannya penuh dengan dinamika. Hal tersebut membuat remaja berisiko tinggi berperilaku nakal dan melakukan kekerasan, seperti melakukan tindakan *bullying*. Tindakan *bullying* banyak terjadi di lingkungan sekolah, salah satunya di SMA Negeri 1 Salem. Menurut guru BK di SMA Negeri 1 Salem, *verbal bullying* paling banyak terjadi di sekolah tersebut. Hasil studi pendahuluan secara online terhadap siswa SMA Negeri 1 Salem juga didapatkan bahwa angka kejadian *verbal bullying* mencapai 67,1 %. Tindakan *verbal bullying* yang dilakukan seperti menghina, mengolok-olok, meledek, memanggil dengan sebutan yang tidak disukai, menggosipkan dan lainnya. Selain itu, tindakan *verbal bullying* ini dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan korban *verbal bullying* mengalami kecemasan seperti takut untuk melawan, takut semakin ditertawakan, bahkan takut untuk pergi ke sekolah karena takut bertemu dengan pelaku *bullying*. Apabila kecemasan ini dibiarkan dapat meningkatkan risiko depresi dan bunuh diri.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *verbal bullying* dengan kecemasan remaja di SMA Negeri 1 Salem ?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *verbal bullying* dengan kecemasan remaja di SMA Negeri 1 Salem.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, kelas, jurusan sekolah, tinggal bersama siapa, dan pekerjaan orang tua pada remaja korban *verbal bullying* di SMA Negeri 1 Salem
- b. Mengetahui gambaran kejadian *verbal bullying* pada remaja korban *verbal bullying* di SMA Negeri 1 Salem
- c. Mengetahui gambaran frekuensi tingkat kecemasan yang dialami oleh remaja korban *verbal bullying* di SMA Negeri 1 Salem
- d. Mengetahui hubungan antara *verbal bullying* dengan kecemasan yang dialami oleh remaja di SMA Negeri 1 Salem

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai dampak *verbal bullying* terhadap kecemasan pada remaja. Selain itu dapat dijadikan referensi dalam bidang keperawatan jiwa maupun komunitas serta dapat dijadikan sumber untuk penelitian berikutnya yang berkaitan dengan *bullying* dan kecemasan pada remaja.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi Keperawatan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan profesi keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan komunitas dapat memperoleh informasi tambahan mengenai dampak *verbal bullying* terhadap kecemasan remaja sehingga peran perawat dalam hal edukasi dapat dilakukan kepada remaja terkait bahaya *bullying* dan pentingnya menjaga keakraban dengan teman sebaya.

b. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja terkait bahaya dari *verbal bullying*, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja untuk tidak melakukan tindakan *bullying* kepada orang lain atau menghentikan perbuatan *bullying* apabila sudah pernah melakukannya.

c. Bagi Orang Tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan orang tua sehingga orang tua dapat memberikan asuhan yang baik kepada anak dan modifikasi pola asuh yang kurang baik, serta memperbaiki perilaku agresif pada anak sehingga dapat mencegah anak melakukan tindakan *bullying* kepada orang lain.

d. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah SMA Negeri 1 Salem dalam mengatasi permasalahan *bullying* yang terjadi di sekolah seperti melalui bimbingan dan konseling ataupun mengadakan psikoedukasi di sekolah.