

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode yang dimulai dengan pubertas dan berakhir dengan proses menuju dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan: remaja awal usia 12–14 tahun, remaja pertengahan usia 14–17 tahun, dan remaja akhir usia 17-20 tahun. Perubahan perkembangan yang paling signifikan selama masa remaja ini adalah penemuan identitas diri, yang mendorong mereka untuk bereksperimen dengan berbagai peran baru. Upaya untuk menemukan identitas dirinya ini dapat mengubah tingkah laku remaja menjadi positif maupun negatif. Bullying adalah salah satu perilaku negatif yang paling umum dilakukan oleh remaja (Hartini et al., 2021).

Bullying merupakan salah satu fenomena yang paling umum di kalangan masyarakat, baik pada anak-anak, remaja, bahkan usia dewasa. Kejadian bullying yang sering terjadi sangat bermacam-macam, baik yang bersifat fisik maupun tidak. Contohnya seperti pemukulan fisik, pelecehan secara verbal, penyebaran gosip atau desas-desus palsu, pengucilan maupun penggunaan sosial media untuk mengirimkan berita buruk (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018). *Bullying* adalah penyalahgunaan kekuatan dalam bentuk verbal, fisik dan perilaku sosial yang membahayakan fisik dan mental korban. Tindakan *bullying* dapat melibatkan individu atau kelompok secara langsung maupun melalui dunia maya, yang dilakukan secara terang-terangan maupun secara

tersembunyi. *Bullying* dapat memperpanjang rantai kekerasan. Anak yang pernah dibully memiliki kecenderungan untuk melakukan tindakan bullying kepada orang lain, hal tersebut bisa menyebabkan terulang kembali di masa yang akan datang. Tindakan *bullying* dapat melibatkan individu maupun kelompok yang bisa terjadi secara langsung atau melalui sosial media, yang dilakukan secara terangterangan maupun secara tersembunyi. Dihimpun dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima setidaknya 37.381 laporan perundungan dalam kurun waktu 2011 hingga 2019. Untuk bullying di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat.(KPAI, 2019) Selain itu disebutkan bahwa hasil riset pada tahun 2015 yang dilakukan LSM Plan Internasional dan International Center for Research on Women (IRCW) dalam Komisi Perlindungan Anak (2017) terdapat 84% anak di Indonesia mengalami bullying di sekolah. Angka tersebut sangat tinggi dibandingkan dengan negara lain di kawasan Asia (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Dampak *bullying* bagi kesehatan diantaranya yaitu gangguan pola tidur atau insomnia, gangguan pencernaan serta kurangnya asupan gizi karena cemas dan ketakutan yang dialaminya. Selain itu akibat tindakan dari *bullying* adalah rasa minder terhadap teman-teman sebayanya dan dengan masyarakat yang ada di sekitarnya serta memiliki perasaan cemas.(Niman et al., 2019)

Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, yang berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala-gejala atau respon tubuh. Tidak

semua orang yang mengalami stressor psikososial akan menderita gangguan cemas, hal ini tergantung pada struktur kepribadiannya. Orang yang kepribadiannya pencemas beresiko untuk menderita gangguan cemas lebih besar daripada orang yang tidak berkepribadian pencemas seperti mudah tersinggung, kepribadiannya dipenuhi keraguan yang tidak beralasan terhadap kesetiaan orang lain, takut bercerita dengan orang lain, dan sering curiga terhadap orang lain (Marunung Nixon, S.Kep., Ns., 2016).

Intervensi dalam mengatasi masalah kecemasan salah satunya adalah dengan menggunakan *expressive writing therapy*. *Expressive writing therapy* dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri maupun seseorang dalam menghadapi depresi, distres, kecemasan, adiksi, ketakutan dalam penyakit, kehilangan serta perubahan dalam kehidupannya. (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018) *Expressive Writing Therapy* dipilih sebagai salah satu metode yang tepat karena terapi tersebut memotivasi, menstabilkan emosi, dan dapat meningkatkan pemahaman mengenai diri sendiri seperti kekuatan dan kelemahan diri pada korban bullying yang mengalami kecemasan (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018).

Menulis merupakan kerja otak kiri yang bersifat analitis dan rasional. Ketika otak kiri sedang aktif dan otak kanan menjadi bebas untuk berkreasi, menjadi intuitif dan meraskan, sehingga menulis memindahkan hambatan mental dan memungkinkan orang untuk menggunakan kekuatan otak untuk memahami diri sendiri, orang lain dan dunia sekitar dengan baik (Wekoadi, Ridwan and Sugiarto, 2018)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang diperoleh dari latar belakang diatas maka perumusan masalah pada penelitian studi kasus ini adalah “Bagaimana penerapan terapi *expressive writing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat cemas pada remaja korban *bullying* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk diketahuinya pengaruh penerapan terapi *expressive writing* berpengaruh terhadap penurunan tingkat cemas pada remaja korban *bullying* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor?”

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya tingkat cemas pada remaja pada korban *bullying* sebelum dilakukan terapi *expressive writing* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor.
- b. Diketahuinya tingkat cemas pada remaja pada korban *bullying* setelah dilakukan terapi *expressive writing* di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor.
- c. Diketahuinya pengaruh terapi *expressive writing* terhadap tingkat cemas pada remaja di SMAN 1 Dramaga Kabupaten Bogor.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta wawasan untuk siswa di SMA PESAT mengenai terapi *expressive writing* terhadap penurunan Tingkat cemas pada remaja korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan yang lebih bagi peneliti mengenai terapi *expressive writing* terhadap penurunan Tingkat cemas pada remaja Sekolah Menengah Atas pada korban *bullying*.

b. Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan, referensi, dan rekomendasi bagi institusi Pendidikan dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai penerapan terapi *expressive writing* terhadap penurunan Tingkat cemas pada remaja Sekolah Menengah Atas pada korban *bullying*.

c. Institusi Pelayanan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan terapi *expressive writing* kepada pasien terutama remaja pada korban *bullying*.

d. Profesi Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi sebagai acuan dalam menentukan model asuhan keperawatan untuk mengatasi cemas pada remaja pada korban *bullying*.