

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 umur 12 sampai 14 tahun, remaja pertengahan umur 14 sampai 17 tahun, dan remaja akhir umur 17 sampai 20 tahun. Perubahan perkembangan yang paling signifikan selama masa remaja ini adalah penemuan identitas diri. Pada tahap ini, Remaja mulai menghadapi berbagai peran baru, mendorong mereka untuk mencoba hal-hal baru. berbagai cara. Upaya untuk menemukan jati dirinya bisa menyebabkan perubahan Perilaku remaja yang *negative* maupun positif. *Bullying* adalah suatu perbuatan tidak baik yang dapat dilakukan oleh para remaja (Hartini et al., 2021).

Remaja menganggap *Bullying* seksual sebagai pengalaman yang traumatis dan tidak menyenangkan, terutama ketika terjadi berulang kali dan dalam jangka waktu yang lama. Studi menunjukkan bahwa anak- anak dan remaja yang menjadi korban *bullying* mengalami kecemasan yang bertahan hingga dewasa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pontillo et al. (2019), sembilan puluh remaja menunjukkan tanda-tanda fobia sosial dan gangguan kecemasan yang dikaitkan dengan insiden *bullying*. Korban *bullying* mungkin mengalami perasaan tidak berdaya, putus asa, dan risiko depresi.

Jumlah kasus *bullying* yang terpantau oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (dalam Infodatin PDI Kemenkes RI, 2018), dari tahun 2011 hingga 2018, 318.400 remaja, atau sekitar 10,4% remaja, mengalami *Bullying* di sekolah. Data lain memaparkan bahwa 41% siswa usia 15 tahun di Indonesia menjadi korban *bullying* dan mendapat perilaku *bullying* beberapa kali dalam satu bulan (PISA, 2018). Perilaku agresif seperti *bullying* di kalangan remaja mengakibatkan timbulnya masalah seperti kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respons otonom (NANDA 2018 – 2020). Kecemasan membuat korban takut dalam menjalani aktivitas sehari-hari bahkan menimbulkan krisis kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini disebabkan karena hilangnya rasa percaya, benci, dan takut saat akan membina hubungan atau interaksi dengan orang lain maupun lingkungan sekitarnya.

Pada bulan Oktober 2018, UNESCO mengeluarkan laporan berdasarkan *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) yang melibatkan 144 negara yang menunjukkan bahwa 16.1% remaja menjadi korban perundungan fisik. Seperti yang ditunjukkan oleh *Student Reports of Bullying* yang dirilis pada tahun 2016 oleh Departemen Pendidikan Amerika Serikat, sekitar 20.8% remaja di negara tersebut menjadi korban *bullying* (U.S. Department of Education, 2016). Penelitian di negara Hongkong menemukan sekitar 70% dari 1.800 remaja mengalami menjadi korban *bullying* di sekolah. Dalam penelitian yang berbeda sekitar 79% remaja di negara Vietnam dan Nepal mengalami menjadi korban *bullying*, dan di Cambodia terdapat 73% remaja dan 43% remaja di negara

Pakistan juga mengalami menjadi korban *bullying* (Sindo Weekly, 2017). Dari data tersebut hasilnya menunjukkan bahwa *bullying* merupakan masalah besar bagi remaja.

Menurut Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional dan Unicef (2017), 32% siswa usia 13-17 tahun di Indonesia mengalami kekerasan fisik dan 20% menjadi korban *bullying* di sekolah. Pada periode 2011–2017, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menerima 26.000 laporan kasus perlindungan anak, di mana 34% dari kasus tersebut adalah kasus perlindungan. Pada tahun 2018, KPAI menerima 161 laporan kasus perlindungan anak, di mana 36 (22.4%) dari kasus tersebut adalah kasus korban perlindungan, dan 41 kasus (41.6%). Masalah yang timbul akibat kecemasan pada remaja korban *bullying* memerlukan penanganan untuk mencegah gangguan mental lebih lanjut salah satunya dengan terapi menulis. Terapi menulis ekspresif berguna untuk mengurangi kecemasan tanpa membuat individu khawatir disalahkan dalam mengeksplor perasaan atau emosi yang dialaminya (Salmiyati, Sulistyaningsih, & Ervika 2020). Terapi menulis merupakan metode yang tepat diberikan kepada remaja korban *bullying* karena sulitnya mengekspresikan emosi dan bersikap asertif bagi remaja korban *bullying* yang mengalami kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) menunjukkan bahwa 40% responden atau 8 dari 20 remaja korban *bullying* yang diuji menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan setelah diberikan terapi menulis.

Terapi tulis telah diambil karena sangat mudah untuk dilakukan secara mandiri. dengan menggunakan literatur tulisan dan bisa dilaksanakan kapan saja dan di mana

saja (Ningsih, 2017). Terapi menulis juga berfungsi sebagai tempat di mana seseorang dapat mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang pernah mereka alami tanpa khawatir informasi tersebut akan diketahui oleh orang lain.

Terapi menulis bisa diterapkan pada semua umur, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa, White & Murray (dalam Ningtiyas W, 2020). Teori penulisan terapi ini didirikan oleh James W. Pennebaker pada tahun 1980-an; fokus terapi ini adalah mengungkapkan kekesalan seseorang melalui cerita atau tulisan (dalam Aisyah, 2020).

Writing therapy mempunyai maksud yang baik, karena bisa mengungkapkan pengalaman yang tidak disenangi dan kekesalan yang tidak ingin diketahui orang kepada masing – masing orang supaya mereka bisa mendapatkan cara agar bisa menyelesaikan trauma itu. (Sallo, 2020). Menurut Hynes dan Thompson (dalam Aisyah, 2020), terapi menulis dilaksanakan dalam empat tahap. Tahap pertama adalah pengakuan atau penulisan awal; tahap kedua adalah pemeriksaan atau latihan menulis; *juxtaposition*/umpan balik; dan aplikasi ke diri sendiri.

Terapi menulis ekspresi adalah hal yang bisa dilakukan dalam empat tahap (Malchiodi, 2007). Dalam tahap pertama, yang dikenal sebagai tahap pengenalan, individu akan dibantu untuk membuka imajinasi, fokus, relaksasi, dan menghilangkan ketakutan. Masing - masing orang ajak diminta untuk menulis yang ada tiba-tiba. Tahap kedua adalah pemeriksaan, atau terapi. Melalui penulisan tentang suatu peristiwa tertentu, seseorang akan mempelajari bagaimana pikiran dan perasaan mereka bereaksi terhadap peristiwa tersebut. Sesi pertemuan berkisar antara tiga hingga lima sesi yang dilakukan secara berurutan, dengan durasi menulis

antara lima belas dan tiga puluh menit (Pannebaker & Chung, 2007).

Tahap yang disebut *juxtaposition* adalah tahap refleksi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, sikap, perilaku, nilai, dan keadaan baru. Individu diizinkan untuk meninjau kembali tulisannya dan berbicara tentangnya dengan orang lain atau kelompok. Tahap keempat dari terapi adalah pengabdian diri. Individu dimotivasi untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari selama terapi ke dalam kehidupan sehari-hari (Malchiodi, 2007).

Berdasarkan penjelasan di atas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban *Bullying* Pada Remaja Di SMP YZA Kota Bogor ?

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “ Penerapan Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Korban *Bullying* Pada Remaja Di SMP YZA ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mendapatkan gambaran dari penerapan terapi menulis ekspresif dalam mengurangi kecemasan terhadap korban *bullying* pada remaja

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui penyebab kecemasan pada remaja
- b. Untuk mengetahui dari penerapan terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan terhadap korban *bullying* pada siswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Penulis

Penelitian ini dilakukan untuk menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman dan pengaplikasian terapi Menulis Ekpresif dalam menurunkan kecemasan terhadap korban *bullying* pada siswa.

2. Manfaat Bagi Pembaca

Penelitian ini dilakukan untuk menambah referensi dan informasi khususnya dalam bidang keperawatan komunitas mengenai pengaplikasian terapi menulis ekspresif dalam menurunkan kecemasan terhadap korban *bullying*.

3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai literatur, memberikan informasi berguna, dan menjadi perbandingan untuk penelitian berikutnya.