

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kasus kekerasan yang terjadi dilingkungan sekolah, akhir-akhir ini terus mengalami peningkatan. Salah satu satunya yaitu kasus *bullying*. *Bullying* merupakan salah satu bentuk perilaku agresif, selama perilaku tersebut terjadi di lingkungan sekolah, maka *bullying* merupakan salah satu bentuk kekerasan di sekolah (Olweus, 1999; Leung & To, 2009). Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus *bullying* menduduki peringkat teratas berdasarkan kasus pengaduan masyarakat yang masuk ke KPAI. Dari tahun 2011 hingga 2014 tercatat sebanyak 369 pengaduan terkait kasus *bullying*. Jumlah ini sekitar 25% dari total pengaduan dibidang pendidikan (1480 kasus), mengalahkan kasus tauran pelajar, diskriminasi pendidikan ataupun aduan kasus pungutan liar (republika edisi Rabu 15 Oktober 2014).

Diantara kasus *bullying* yang terjadi diantaranya kasus menghilangnya seorang siswi kelas III Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Jakarta Timur setelah mengikuti kegiatan les pendalaman materi Ujian Nasional (UN), karena merasa tertekan dengan perlakuan yang tidak menyenangkan yaitu diinjak, diludahi dan dijambak dari beberapa teman perempuan (newsokeone, edisi 12 Mei 2015). Saat ini *bullying* juga terjadi di tingkat Sekolah Dasar (SD), seperti beredarnya video kekerasan yang dilakukan oleh siswa SD di Bukittinggi, Sumatera Barat pada tahun 2014. Pada video tersebut terlihat beberapa siswa dan

siswi secara bergantian melakukan pemukulan terhadap seorang siswi (kpai edisi 16 Oktober 2014). Berdasarkan pengakuan salah seorang siswi yang juga pernah menjadi korban di SD tersebut bahwa aksi kekerasan yang dilakukan kepada korban dalam video telah berlangsung setiap hari sejak tahun lalu (metronews edisi 13 Oktober 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amy pada tahun 2006, bahwa diperkirakan sekitar 10% - 16% pelajar Sekolah Dasar (SD) kelas IV-VI di Indonesia mengalami *bullying* sebanyak satu kali perminggu (Soedjatmiko, Nuramzah, Mauren & Wiguna, 2013).

Kasus *bullying* merupakan permasalahan yang tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di negara lain seperti Jepang, dimana *bullying* lebih dikenal dengan istilah *ijime*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Jepang bahwa terjadi peningkatan jumlah kasus *bullying* di sekolah. Tercatat sekitar 198.108 kasus *bullying* terjadi di tahun akademik 2013 atau mengalami peningkatan tiga kali lebih tinggi dibandingkan dengan tahun sebelumnya (tribunnwes edisi 10 Desember 2013). Hasil survei tersebut kemudian menemukan bahwa 117.383 kasus *bullying* terjadi di Sekolah Dasar, 63.634 terjadi di Sekolah Menengah dan 16.274 terjadi di Sekolah Tinggi (berisatu edisi 30 Desember 2013). Selain itu berdasarkan hasil survei global yang dilakukan oleh *latitude News*, bahwa Jepang berada pada posisi pertama dengan kasus *bullying* tertinggi dan Indonesia sendiri pada berada pada posisi kedua (uniqpost edisi 20 Oktober 2012).

Bullying terjadi karena adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban, adanya kesengajaan yang dilakukan oleh pelaku untuk menyakiti korban

dan terjadi secara berulang (Gillette & Danniels, 2009). *Bullying* yang terjadi dapat dalam bentuk fisik ataupun verbal (Ates & Yagmurlu 2010). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hertinjung (2013) bahwa bentuk *bullying* yang sering dialami oleh korban di sekolah yaitu *bullying* verbal, fisik dan relasi. Menurut Murphy & Banas (2009) bahwa anak-anak yang menjadi target *bullying* biasanya memiliki karakteristik eksternal seperti secara fisik lebih kecil, lebih besar atau paling tinggi diantara anak yang lain, perbedaan etnik, religi, latar belakang budaya atau kemampuan yang dimiliki berbeda dari anak yang lain. Serta karakteristik internal seperti bersikap pasif terhadap *bullying*, tidak mampu berinteraksi dengan lingkungan atau merupakan individu yang provokatif, sehingga membuat anak tersebut menjadi rentan untuk mengalami *bullying*.

Bullying tidak hanya menyebabkan munculnya masalah perilaku tetapi juga masalah emosi (Soedjatmiko, Nurhamzah, Mauren & Wiguna, 2013). Pada anak yang menjadi pelaku *bullying* lebih terlibat dalam perilaku eksternalizing seperti *conduct problem* dan terlibat *deliquen behaviour*, sedangkan pada anak yang menjadi korban *bullying* cenderung melaporkan perilaku yang lebih internalisasi seperti kecemasan dan depresi (Espelage & Holt, 2001; Haynie, Nansel & Eitel, 2001; Swear, Espelage & Napolatino, 2009) dan dapat menyebabkan anak takut untuk pergi ke sekolah (Murphy & Banas, 2009). Selain itu dampak *bullying* juga dapat menyebabkan masalah ketika anak menjadi dewasa. Sebuah penelitian menemukan bahwa menjadi korban *bullying* pada masa anak-anak atau remaja berkaitan dengan peningkatan kecemasan sosial pada masa dewasa. Partisipan dengan tingkat *bullying* yang tinggi selama masa remaja atau

anak-anak mengalami kecemasan yang lebih saat berada di situasi sosial, selama masa anak-anak atau remaja (McCabe, Antony, Summerfeldt, List Swinson, 2003; Corney, Hazler, OH. Hibel. Granger. 2010).

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dari rasa takut dan khawatir yang disertai dengan rangsangan fisiologis (Davison, 2004). Kecemasan pada masa kanak-kanak sering terlihat sebagai rasa takut, pembangkangan atau ledakan tangisan dalam situasi stres (Mian & Carter. 2013). Kecemasan dapat menjadi perasaan tidak menyenangkan yang meningkat tanpa alasan jelas, terdiri dari gabungan gejala fisik, seperti telapak tangan basah, sakit perut, gejala perilaku, seperti menghindar dan gejala komponen kognitif, seperti saya akan gagal atau orang-orang akan tertawa (Dadds & Barret, 2001).

Kecemasan pada masa anak-anak merupakan hal yang biasa terjadi, dan dapat menjadi alarm yang diaktifkan saat mereka menerima situasi berbahaya, memalukan atau penuh tekanan. Pada situasi tersebut kecemasan dapat bermanfaat dan membantu anak untuk mengatur situasi menjadi lebih baik, Jika kecemasan berada pada tingkat yang rendah dan dapat dikontrol, namun jika kecemasan yang dirasakan berada pada tingkat tinggi, maka dapat berdampak negatif pada hubungan sosial atau personal anak dan juga mengakibatkan munculnya masalah fisik dan emosi (Herrero, Sandi & Venero, 2006).

Anak-anak dengan masalah kecemasan mengalami beberapa kondisi yaitu tidak realistis dan memiliki kekhawatiran berlebihan tentang peristiwa yang telah terjadi dan akan terjadi, penampilan, membutuhkan rasa aman, mengeluhkan sakit perut tanpa adanya penyebab fisik, kegelisahan, merasa tegang, kelelahan,

kesulitan berkonstrasi, mudah marah, panik, menghindari situasi, stres dalam situasi sosial, fobia dan obsesi kompulsif (Dadds & Barret, 2001). Selain itu, kecemasan yang berlebihan atau tinggi juga dapat berdampak pada proses belajar anak. Hal ini dikarenakan ketika seseorang mengalami kecemasan yang tinggi, ia akan menjadi kurang mampu untuk mengelompokkan informasi dan kurang efektif dalam memproses keadaan yang terjadi, sebab mereka kehilangan energi dan menghabiskan perhatian untuk mengatur kecemasan dan menjadi lebih mudah untuk mengingat sedikit saja petunjuk mengenai situasi yang dialami, sehingga keadaan ini membimbing mereka untuk kehilangan kapasitas kerja dan memori (Heimberg, 1993; Hashempour & Mehrad, 2014).

Kecemasan pada dasarnya merupakan emosi yang normal, namun ketika kecemasan tersebut berlebihan, tidak lagi tepat dengan stimulus yang ada atau mulai mengganggu kualitas hidup anak, kenyamanan emosi atau aktivitas sehari-hari, maka kecemasan tersebut dapat dianggap sebagai gangguan (Allen, Leonard, Swedo, 1995; Asbahr, 2004). Keadaan mengancam yang secara terus menerus memunculkan ketakutan dan kecemasan, beresiko menyebabkan efek jangka panjang pada setiap anak yang tidak dibantu untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Menulis ekspresif merupakan salah satu media yang dapat membantu individu untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan dan yang sulit untuk diungkapkan atau diceritakan secara lisan, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialami. Ketika seseorang merahasiakan atau menutupi perubahan emosi yang dirasakan terhadap peristiwa yang dialami secara signifikan lebih

memberikan efek yang merugikan terhadap kesehatan dari pada seseorang yang secara terbuka mengungkapkan yang dirasakannya (Pannabaker & Chung, 2007).

Melalui menulis ekspresif individu bebas menulis untuk mengeksplor pikiran dan perasaan yang sulit diungkapkan tanpa perlu khawatir disalahkan (Balton, 1999 & Balton, 2011), dapat dilakukan dalam berbagai bentuk tulisan, seperti puisi, menulis cerita, jurnal, karangan bebas dan lirik lagu (Malchiodi, 2007). Menulis ekspresif juga memiliki efek terapeutik yang dapat menyembuhkan (Balton, 1999), merupakan bentuk ekspresi katarsis dan *self-help* (Riordan, 1996; Qonitatin, Widyawati & Asih, 2011). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Pannebaker (1999) bahwa nilai utama dari menulis ekspresif adalah kemampuannya mengurangi pengekangan.

Selain itu, terapi menulis ekspresif membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik dan membantu individu dalam menghadapi depresi, distress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupan (Balton, 2011). Hal ini juga didukung dari beberapa hasil penelitian yang menemukan bahwa melalui menulis ekspresif dapat membantu mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis. Diantaranya yaitu menulis ekspresif efektif mengurangi kecemasan berbicara di depan umum (Susanti & Supriyanti, 2013), menulis ekspresif memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi ringan (Qonitatin, Widyawati dan Asih, 2011) dan menulis ekspresif efektif mengurangi emosi marah pada remaja.

Menulis ekspresif tidak hanya dilakukan untuk orang dewasa ataupun remaja, tetapi juga dilakukan pada anak-anak. Pada masa anak-anak, mereka

mulai mencoba mengungkapkan ide, pemikiran dan perasaan yang mereka miliki melalui kata-kata (Papalia, 2010). Selain itu, anak juga sudah lebih mampu untuk bergerak maju mundur dalam mengurutkan dan menjelaskan bagaimana suatu peristiwa saling berhubungan (Hudson & Shapiro, 1991; Friedman, 2003; Fivush, Marin, Croford, Reynolds & Brewin, 2007). Anak juga sudah lebih mampu untuk memberikan penjelasan sebab akibat bagaimana dan mengapa suatu tindakan terjadi (Trabasso & Rodkin, 1994; Van der Broek, 1997; Fivush dkk, 2007) dan telah mampu menempatkan suatu kejadian dalam hubungannya dengan kejadian lainnya (Fivush & Haden, 1997; Friedman, 2003; Fivush, dkk, 2007).

Menulis ekspresi dapat menjadi tidak efektif pada beberapa anak. Hal ini dapat terjadi jika anak belum mengembangkan keterampilan kognitif untuk meringkaskan ulang situasi traumatis yang dialaminya, (Fivush, dkk. 2007). Selain itu, Perbedaan individu seperti jenis kelamin dapat pula mempengaruhi kemampuan anak untuk menulis ekspresif. Pada anak perempuan, mereka dapat menulis lebih banyak informasi, lebih detail, lebih emosional dan lebih banyak menceritakan tentang situasi interpersonal tentang pengalaman pribadinya jika dibandingkan dengan anak laki-laki di awal masa kanak-kanak hingga masa dewasa (Fivush & Buckner, 2003; Fivush, dkk. 2007). Pannebaker & Chung (2007) menyebutkan beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi efek dari menulis ekspresif, diantaranya topik yang diungkap ketika menulis seperti menulis tentang topik yang emosional memiliki efek positif terhadap kesehatan seseorang. Lamanya jarak antara menulis ekspresif dengan terjadinya peristiwa emosional yang dialami. Menulis ekspresif mungkin tidak tepat digunakan ketika individu

baru mengalami peristiwa emosional, namun dapat digunakan beberapa minggu atau bulan setelah peristiwa emosional tersebut terjadi.

Meskipun demikian, pada beberapa penelitian menemukan bahwa menulis ekspresif yang dilakukan pada anak-anak memberikan efek positif terhadap anak. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Thabet (2006) pada anak yang mengalami trauma di Ghaza. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa setelah sesi *expressive writing* berakhir, anak merasa sangat bahagia dan optimis, setelah 2 bulan kemudian dilaporkan bahwa anak mengalami tidur yang lebih baik dan mengurangi simtom kecemasan. Begitu pula pada penelitian Utami dan Kumara (2003) bahwa menulis ekspresif sebagai media terapi membantu anak memahami emosi positif dan negatif serta mampu mengekspresikannya kepada orang lain. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah bagaimana efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris bagi disiplin ilmu psikologi klinis anak, terutama berkaitan dengan terapi menulis ekspresif dan kecemasan pada anak khususnya anak korban *bullying*.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi sebagai penunjang penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi menulis ekspresif dan kecemasan pada anak khususnya anak korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu anak yang menjadi korban *bullying* dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan penjelasan bagi berbagai pihak yang berhubungan dengan anak, seperti para orangtua mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif untuk menurunkan kecemasan pada anak korban *bullying*.

E. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika penulisan dari penelitian ini adalah:

Bab I : Pendahuluan

Dalam bab ini berisikan uraian mengenai latar belakang permasalahan, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan Pustaka

Dalam bab ini diuraikan beberapa teori yang digunakan dalam penelitian yaitu terapi menulis ekspresif, kecemasan dan *bullying*.

Bab III: Metode penelitian

Dalam bab ini diuraikan tentang pendekatan yang digunakan dalam penelitian, metode pengumpulan data, subjek penelitian, prosedur penelitian, tahap pelaksanaan penelitian dan metode analisa data.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab ini akan diuraikan hasil yang diperoleh dari penelitian, diuraikan secara kelompok dan individual serta pembahasan terkait dengan hasil yang diperoleh.

Bab V: Kesimpulan dan Saran

Dalam bab ini akan diuraikan tentang kesimpulan penelitian dan saran-saran baik saran metodologis maupun saran praktis.