

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Dalam bahasa Latin, kata “remaja” disebut *adolescere* yang artinya tumbuh menuju dewasa alias *to grow maturity* (Rice, 1975). Masa remaja merupakan masa dimulainya pubertas dan diakhiri dengan transisi menuju dewasa, kira-kira usia 10-18 tahun (Lally & French, 2019). Perubahan perkembangan remaja yang utama pada masa ini berupa penemuan identitas diri. Remaja mulai disuguhkan dengan berbagai peran baru yang mendorong mereka untuk bereksperimen dalam mengeksplorasi dan menemukan identitas dirinya tersebut (Santrock, 2007 dalam Shidiqi & Suprapti, 2013).

Upaya penemuan identitas diri ini dapat mengarahkan tingkah laku remaja menjadi berperilaku positif maupun negatif (Levianti, 2008). Adapun perilaku negatif yang sering dilakukan oleh remaja misalnya tindakan *bullying*. *Bullying* merupakan serangkaian aktivitas negatif dan sering kali agresif bahkan manipulatif yang diakibatkan oleh satu individu atau lebih kepada seorang atau sekelompok orang selama jangka waktu tertentu (Sullivan, Cleary, & Sullivan, 2015). Perilaku agresi dan perilaku antisosial umumnya akan meningkat pada usia remaja terkhususnya tindakan kejahanatan dan kekerasan yang serius (Moffit, 1996 dalam Sandri, 2015).

Coloroso (2003) menyebutkan ada empat jenis bullying yang biasanya dilakukan, diantaranya: a) *Bullying* fisik mencakup tindakan memukul, menyikut, menggigit, mencekik, menendang, meninju, meludahi, merusak dan menghancurkan barang hingga memutar anggota tubuh ke arah yang menyakitkan; b) *Bullying* verbal, seperti pemberikan julukan, mencela, memfitnah, mengkritik dengan kejam, menghina, merampas, telepon atau pesan yang mengintimidasi, tuduhan palsu, gosip, surat-surat kaleng berisi ancaman kekerasan hingga ke pernyataan-pernyataan berbau seksual; c) *Bullying* relasional diantaranya pengucilan, penghindaran, pengabaian, pengecualian hingga sikap tersembunyi seperti lirikan mata, pandangan agresif, bahu bergidik, menghela nafas, tawa yang mengejek, mencibir maupun bahasa tubuh kasar lainnya; d) *Cyber bullying*, seperti pesan atau gambar yang menyakitkan, *silent calls*, membuat postingan yang memalukan, diabakan di *chat room*, *happy slapping* dan lainnya.

Dihimpun dari KPAI, kasus kekerasan pada anak terus meningkat setiap tahun. Mulai dari 2011 hingga 2019 saja dalam kurun waktu sembilan tahun tersebut telah didata sebanyak 37.381 pengaduan ([www.kpai.go.id](http://www.kpai.go.id)). Konsekuensi terlibat dalam penindasan bervariasi dan berkisar dari gangguan kecil hingga bunuh diri. Slee dan Skrzypiec (2016)

menyatakan bahwa meskipun tidak semua remaja yang diintimidasi mengalami kesulitan internalisasi, namun berbagai penelitian telah menemukan bahwa menjadi korban *bullying* dikaitkan dengan ide bunuh diri (Rigby & Slee, 1999; Kim dkk., 2005), peningkatan gangguan kesehatan mental (Skrzypiec, 2012; Gini & Pozzoli, 2008), kecemasan (Graham & Juvonen, 1998; Craig, 1998), depresi (Slee, 1995; Craig, 1998, van der Wal dkk., 2003), gejala psikosomatis (Kaltiala-Heino dkk., 2000) dan masalah dengan teman sebaya (Smith dkk., 2004). Hubungan dengan depresi, kesepian, kecemasan, harga diri rendah dan konsep diri sosial yang buruk ditemukan oleh Hawker dan Boulton (2000) yang melakukan tinjauan meta-analitik selama 20 tahun penelitian dengan menyimpulkan bahwa jelas *bullying* secara positif terkait dengan *maladjustment* psikologis yang dinyatakan dalam studi *cross-sectional* “...menunjukkan bahwa korban agresi menderita berbagai tekanan psikososial. Mereka merasa lebih cemas, cemas secara sosial, depresi, kesepian, merasa buruk tentang diri mereka dibandingkan non-korban” (dalam Slee & Skrzypiec, 2016).

Kecemasan social terkhususnya kecemasan dalam berbicara di depan umum menjadi satu dari sekian dampak yang dirasakan korban *bullying*. Kecemasan sosial ialah kombinasi dari rasa cemas, ketakutan, dan kekhawatiran yang dialami sehubungan dengan ketidakmampuan dalam memberikan kesan positif pada orang lain (La Greca & Lopez, 1998 dalam Acquah, Topalli, Wilson, Juntilla, & Niemi, 2015). Kecemasan sosial ditandai dengan rasa takut yang kuat terhadap penghinaan, rasa malu dan persepsi dievaluasi secara negatif oleh orang lain dalam konteks sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan sosial cenderung memiliki harga diri yang rendah dan menilai perilaku mereka sendiri secara negatif, menunjukkan tanda-tanda penghindaran dalam situasi kinerja yang penuh tekanan, dan menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya (dalam Acquah, Topalli, Wilson, Juntilla, & Niemi, 2015). Hubungan positif yang signifikan antara kecemasan sosial terhadap *bullying* sebesar 42,8% telah dibuktikan oleh penelitian Onyekuru dan Ugwu (2017).

Dalam konteks pendidikan, interaksi merupakan salah satu sarana pembelajaran yang menonjol. Dalam hal ini, siswa berinteraksi satu sama lain dan bersama guru mereka dalam berbagai situasi pembelajaran. Ini termasuk berbagi pemahaman dan pengetahuan, membuat, menyajikan dan mengevaluasi ide, memberi dan menerima umpan balik, bernegosiasi dan berdebat serta mengungkapkan persetujuan dan ketidaksetujuan dengan peserta interaksi lainnya. Di banyak negara, seperti Finlandia, telah terjadi transisi dari pendidikan yang berpusat pada guru sebagai pendidik dan berorientasi pada konten menjadi praktik pendidikan yang lebih berpusat pada siswa dan berorientasi pada pembelajaran.

Alih-alih siswa sebagai pendengar bisu, mereka sekarang dianggap sebagai aktor yang secara aktif membangun pengetahuan dan pemahaman mereka; agen signifikan dari pembelajaran mereka sendiri. Peran guru hanya dipandang sebagai pendukung partisipasi dan interaksi siswa (Parpala & Lindblom-Yläne, 2007 dalam Pörhölä, Almonkari, & Kunttu, 2019). Meskipun interaksi ini dapat dipandang bermanfaat dan mendukung oleh beberapa siswa, namun bagi beberapa dari mereka, hal ini dapat menimbulkan kesulitan dan kecemasan bahkan perasaan dilecehkan dan terintimidasi (Pörhölä, Almonkari, & Kunttu, 2019).

Sekelompok siswa yang memiliki risiko tinggi untuk menderita kecemasan sosial dalam situasi pembelajaran adalah mereka yang telah menjadi sasaran *bullying* oleh teman sebayanya dalam konteks pendidikan, baik sebelumnya selama masa sekolah mereka atau saat di universitas. Penelitian Pörhölä, Almonkari, dan Kunttu (2019) kepada 5078 mahasiswa mulai dari korban *bullying*, pelaku, korban-pelaku hingga mereka yang tidak pernah mengalami *bullying* menunjukkan bahwa kecemasan tertinggi yang dilaporkan responden dalam situasi pembelajaran adalah ketika berbicara di depan umum dan situasi presentasi ( $M = 1,33$ ,  $SD = 0,79$ ), diikuti dengan berbicara dalam bahasa asing ( $M = 1,15$ ,  $SD = 0,87$ ), seminar ( $M = 1,08$ ,  $SD = 0,83$ ), dan terakhir, ujian dan tes ( $M = 0,78$ ,  $SD = 0,63$ ).

Kecemasan berbicara di depan umum atau yang populer disebut demam panggung, mengacu pada parasaan takut dan cemas seseorang sehubungan dengan aktivitas berkomunikasi di depan umum baik yang nyata maupun *imaginary*. Umumnya, semakin formal dan tidak familiar acara tersebut, semakin banyak hadirin, dan semakin penting tujuannya maka semakin gugup orang untuk berbicara.

Nevid, Rathus, dan Greene (2018) menjelaskan ciri kemasan antara lain: a) Ciri fisik, termasuk parasaan gelisah, gemetaran, sesak di dada, keringat dingin, telapak tangan berkeringat, pusing hingga jatuh pingsan, mulut atau tenggorokan kering, jantung berdebar kencang, jari tangan atau kaki dingin, dan sakit perut atau mual, dan gejala fisik lainnya; b) Ciri perilaku, termasuk perilaku penghindaran, kemelekatan atau dependen, dan perilaku terguncang; c) Ciri kognitif termasuk rasa khawatir, takut, cemas berlebihan tentang masa depan, terpaku pada sensasi fisik, takut kehilangan kontrol, terus-menerus memikirkan hal yang sama, perasaan campur aduk, kebingungan, sulit berkonsentrasi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan di SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu dengan sejumlah siswa-siswi kelas XI, mereka mengaku cemas ketika harus berbicara di depan umum khususnya ketika membawakan presentasi atau aktivitas lisan lainnya. Siswa-siswi merasa kurang percaya diri tampil di hadapan orang lain serta khawatir akan melakukan kesalahan. Mereka khawatir bila penampilannya hanya akan mempermalukan dirinya sendiri dan membuatnya menjadi lelucon oleh teman-temannya.

Dari permasalahan di atas, tentunya perlu dilakukan intervensi untuk membantu para siswa mengatasi kecemasannya tersebut. Intervensi yang dapat diberikan berupa *expressive writing therapy*. Bolton, Howlett, Lago, dan Wright (2005) mendefinisikan *expressive writing therapy* sebagai terapi terapeutik yang menggunakan proses personal, eksploratif dan menulis ekspresif, yang mungkin juga kreatif atau puitis, di mana pasien atau klien ditawarkan bimbingan dan inspirasi oleh seorang dokter atau penulis kreatif yang membantu dalam memilih topik untuk tulisan mereka. Setiap orang didorong untuk bekerja dengan cara yang sesuai dengan minat mereka dan perhatian, dan menurut keinginan dan kebutuhan mereka sendiri. Otoritas dan kendali atas setiap tulisan selalu berada di tangan penulis. Fokus dari penulisan terapeutik adalah pada proses penulisan daripada produk.

Penulisan terapeutik memiliki banyak manfaat mulai dari membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani rasa cemas, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan hidup seperti mengalami sakit, kehilangan pekerjaan hingga kehancuran perkawinan dan rasa kehilangan (Bolton, 2011 dalam Susanti & Supriyantini, 2013). Penelitian oleh Susanti dan Supriyanti (2013), Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah (2017), Niman, Saptiningsih, dan Tania (2019) sendiri telah menunjukkan keefektivitasan *expressive writing therapy* dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum.

Dari fenomena yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk membuktikan sendiri keefektivitasan *expressive writing therapy* dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Metode *Expressive Writing Therapy* terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa-Siswi Korban *Bullying* Kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu” dengan rumusan masalah “Bagaimana efektivitas metode *expressive writing therapy* terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu?”

Adapun kelebihan dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang dispesifikkan pada korban *bullying* sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi peneliti untuk membuktikan keefektivitasan *expressive writing therapy* yang mana metode ini sendiri tidak banyak diteliti oleh peneliti-peneliti lain, bahkan penelitian sejenis yang dilakukan pun kebanyakan subjeknya adalah mahasiswa seperti pada penelitian yang dilakukan Susanti dan Supriyantini (2013) yakni pada 12 orang mahasiswa, penelitian Bayhaqi, Murdiana, dan Ridfah (2017) pada 5 orang mahasiswa, dan penelitian Humaidi, Putri, Aulia, dan Suhesty (2020) pada 30 orang mahasiswa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum siswa-siswi korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu dan hipotessa penelitiannya berupa “Pelatihan *expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada korban *bullying* kelas XI SMA Methodist Antiokhia Pancur Batu”.