

BAB I

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sama pentingnya dengan fisik, saling berpengaruh. Penyakit fisik bisa memengaruhi kesehatan mental dan sebaliknya. Masalah kesehatan mental dapat terjadi pada semua usia, termasuk remaja yang lebih rentan. Penting bagi setiap orang untuk mengantisipasi dan menjaga kesehatan mereka, terutama selama masa remaja yang dinamis.

Berdasarkan laporan menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) tahun 2022, 1 dari 3 remaja Indonesia yang berusia 10 hingga 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sebaliknya, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental 12 bulan kemudian. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh kampus Universitas Gadjah Mada (UGM), angkanya sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Masalah kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan oleh remaja adalah gangguan cemas, dengan korelasi keseluruhan 3,7% antara kecemasan sosial dan gangguan cemas. Posisi kedua disebabkan oleh gangguan perilaku sebesar 0,9% dan gangguan depresi sebesar 1,0%. Selain itu, ada gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dan gangguan pasca trauma (PTSD) dengan torehan masing-masing sekitar 0,5 persen. Terkait hal ini, diperkirakan sekitar 20% dari seluruh penduduk Indonesia berusia antara 10 hingga 19 tahun.

Muhyani (2012) mengidentifikasi beberapa faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental antara lain stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah. Hal ini mengindikasikan jika kondisi kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh faktor lingkungan.

Seperti uraian kasus berikut yang diperoleh dalam berita online dan tempat penelitian menunjukkan bagaimana gambaran anak remaja yang mengalami kecemasan berlebihan seperti pada berita Bangka Tribunnews, Sinta, seorang siswi SMK di Pangkal Pinang, sangat cemas dan suka menyendiri di kamar mandi, inilah alasannya Sinta remaja yang berusia 15 tahun mengaku dirinya sering gelisah saat berkumpul dengan banyak orang terutama pada saat suasana kelas sangat berisik. Akibatnya Sinta sering mengurung dirinya di toilet. Sinta pun jarang terbuka dengan orang terdekatnya hingga membuat karakternya yang gelisah dan kecemasan berlebihan.

Ditemukan juga untuk kasus siswa yang ditemukan di tempat penelitian, seorang siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli berinisial C berusia 17 tahun. Pada saat ia menduduki bangku SMA, ia mengaku pernah di *bully* secara verbal dengan mengubah namanya menjadi nama ejekan. Akibatnya, C sering merasa ketakutan ketika ingin berangkat ke sekolah. C juga mengaku dirinya pernah membuat alasan sakit supaya tidak pergi ke sekolah karena takut mendapat perlakuan buruk dari temannya. Sama halnya dengan beberapa siswa berinisial JS, FL, dan SE yang juga berasal dari SMA Negeri 1 Labuhan Deli juga mengalami hal yang sama dimana temannya yang menyebarkan gosip atau rumor yang berfokus pada penampilan fisiknya dan mendapat nama ejekan membuat korban mengalami kecemasan tidak dapat duduk dengan tenang saat berada di sekolah, kehilangan rasa percaya diri dalam jangka waktu yang cukup lama, merasa rendah diri, stress, dan menjadi takut untuk bersekolah.

Analisa kasus di atas menunjukkan bagaimana para remaja mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Biasanya orang yang mengalami kecemasan akan merasa tidak nyaman untuk berada di lingkungan sosial dan biasanya rasa cemas akan muncul tanpa penyebab yang jelas. Penyebabnya juga sangat beragam, mulai dari penyebab yang tidak jelas hingga karena masalah trauma.

Menurut Said (dalam Fakhrunnisa 2018), Kecemasan adalah kondisi psikologis di mana orang merasa khawatir dan prihatin tentang kemungkinan masalah atau kejadian aneh. Seseorang dapat diklasifikasikan sebagai penderita GAD berdasarkan kriteria DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Pertama, selama beberapa hari terakhir dalam sebulan, kecemasan dan kegelisahan lebih sering terjadi. Kedua, kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas dan gelisah. Tiga ciri utama dari perasaan cemas dan gelisah ini adalah mudah marah, ketegangan otot, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, tubuh mudah merasa lelah, dan merasa tertekan. Perasaan cemas, gelisah, dan gejala fisik lainnya mengakibatkan kurangnya motivasi untuk melakukan tugas-tugas sosial dan pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Kelima, gangguan ini tidak disebabkan oleh tenaga medis profesional. Namun, gangguan ini tidak dapat dijelaskan oleh kondisi gangguan mental lainnya.

Berdasarkan pada Jeffrey (dalam Idfil dan Anissa, 2016), karakteristik kecemasan antara lain mengkhawatirkan suatu hal, merasa takut dengan apa yang akan terjadi di masa depan, mengindikasikan bahwa sesuatu yang tidak terduga akan terjadi tanpa

adanya penjelasan yang jelas, takut akan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, merasa segala sesuatu sudah tidak dapat dikendalikan lagi, sulit berkonsentrasi, khawatir akan tinggal sendirian, kegelisahan, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, dan perilaku menghindar.

Variabel kecemasan dapat dianalisis menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang dikembangkan oleh Max Hamilton (dalam Vivin, 2019) terdiri atas gejala psikis (*psychic symptoms*) dan gejala somatik (*somatic symptoms*). Berikut adalah tanda-tanda yang muncul pada orang yang mengalami kecemasan adalah adanya rasa takut, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan intelegensi, perasaan tertekan (murung), tanda fisik/somatik (otot), tanda fisik/somatik (sensorik), tanda jantung/pembuluh darah, tanda pernafasan, tanda pencernaan, tanda urogenital, tanda otonom, dan tingkah laku (sikap).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurhidayah (2015) menunjukkan terdapat korelasi antara tindakan bullying (perundungan) dengan tingkat kewaspadaan pada siswa. Tangerang, SMK PGRI 1. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang pernah mengalami perundungan, ketika seseorang di-bully, ia akan merasa takut ketika bertemu dengan pelaku. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab individu mengalami kecemasan adalah karena adanya tindakan perundungan. Onyekuru dan Ugwu (2017) juga memperkuat temuan penelitian yang menguatkan adanya korelasi antara perundungan di sekolah dan perundungan di rumah. kecemasan masyarakat ketakutan sosial.

Fenomena perundungan merajalela dan terjadi mulai dari tingkat pendidikan SD hingga perguruan tinggi di Indonesia. Perundungan pun dapat dilakukan secara langsung dan *cyberbullying*. Penelitian SEJIWA (2008) di Surabaya, Yogyakarta, dan Jakarta menunjukkan tingkat kekerasan 67,9% di SMA dan 66,1% di SMP. Siswa SMA lebih rentan. Korban perundungan cenderung mengalami kecemasan (61%), kebanyakan ringan (34%). Prevalensi perundungan remaja tinggi, 19,9% di Indonesia (Yusuf, 2022). Data KPAI 2021 mencatat 2.982 kasus perundungan terlapor, termasuk kekerasan fisik dan psikis oleh teman, tetangga, guru, atau orang tua (KPAI, 2022).

Perundungan adalah perilaku agresif berkelanjutan yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta dimaksudkan untuk menyebabkan cedera dan kecemasan (Rigby, 2007).

Selain itu, menurut Olweus (dalam Georgiou, 2007) menyatakan bahwa perundungan mengacu pada agresi fisik, verbal atau psikologis, atau intimidasi, yang dapat berupa fisik, verbal atau psikologis yang dirancang untuk menimbulkan perasaan takut, cemas, atau menyakiti para korban. Perundungan adalah penggunaan kekuatan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang dengan cara yang tidak menyenangkan, baik secara verbal maupun fisik, sehingga menyebabkan korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Sejiwa, 2008).

Berdasarkan Rigby (2002) menunjukkan bahwa ada empat komponen bullying, termasuk di antaranya: bentuk fisik, seperti memukul, menampar, dan melecehkan seseorang yang dianggap sederhana. secara fisik direndahkan dan dilemahkan. Bentuk verbal seperti menghina, menggossipkan, dan memberikan nama- nama yang lucu kepada korbannya. Isyarat tubuh seperti mengancam dengan cara gerakkan dan putar. Bentuk kelompok yaitu membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mempermalukan seseorang. Berdasarkan penjelasan teori di atas, di atas, bahwa unsur - unsur bullying dapat disimpulkan, yang meliputi: bentuk fisik, verbal, tidak langsung (secara tidak langsung), isyarat tubuh dan bentuk kelompok.

Di samping itu, perundungan pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan bagi korban, pelaku perundungan, dan pengamat. Menurut Klomek (dalam Fitria, (2023), subjek perundungan cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan berisiko melakukan bunuh diri, baik secara konsep, perencanaan, maupun tindakan. Rigby dan Slee (1991) juga menyatakan bahwa subjek perundungan secara efektif berada di bawah perundungan. umumnya menunjukkan tingkat ketidakamanan yang tinggi, kekhawatiran, depresi, isolasi, ketidakpuasan, manifestasi fisik dan psikologis, dan harga diri yang rendah. Menurut Ballard, (dalam Fitria, 2023) korban perundungan dapat mengalami situasi yang berbeda dalam berbagai bidang; pendidikan, pertemanan, kesehatan, ketahanan. Dalam penelitian Holt (2015), remaja yang mengidentifikasi diri mereka sebagai korban perundungan atau tertuduh perundungan menghadapi masalah besar terkait dengan hukum, seperti masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, bunuh diri, dan pembunuhan yang dilakukan sendiri.

Adapun penelitian terdahulu oleh Andini dan Kurniasari (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan adanya hubungan antara perundungan (*bullying*) dengan

gangguan kecemasan pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa, dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perawatan kesehatan dan situasi darurat. Diyakini bahwa remaja yang menjadi korban perundungan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada remaja yang tidak menjadi korban perundungan. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan yang diintimidasi mengalami masalah kecemasan, dari tingkat yang ringan sampai yang sangat parah.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain kontrol diri (Faried dan Nashori 2012), konsep diri (Anissa, 2017), dukungan sosial (Cahyani, 2022). Individu yang memiliki kontrol diri, konsep diri, dan dukungan sosial yang baik, memungkinkan individu tersebut memiliki perilaku yang lebih bertekad dan bisa menyalurkan dorongan batinnya dengan benar dan tidak menyimpang. Hal tersebut dapat memonitor diri, sehingga dapat mengontrol kecemasan.

Hipotesa penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara tindakan perundungan dengan tingkat kecemasan pada pelajar SMA diasumsikan semakin tinggi tingkat tindakan perundungan maka semakin tinggi tingkat kecemasan pada pelajar SMA dan selanjutnya, ketika tingkat tindakan perundungan menurun, maka tingkat tindakan perundungan juga menurun. tingkat kepedulian pada siswa sekolah menengah. Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Tindakan Perundungan dengan Tingkat Kecemasan terhadap Pelajar Sekolah SMA Negeri 1 Labuhan Deli"

Berdasarkan uraian fenomena di atas, terdapat suatu rumusan masalah pada peneliti yaitu adakah hubungan antara tindakan perundungan dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Adapun tujuan peneliti, untuk mengetahui hubungan antara tindakan perundungan dengan tingkat kecemasan pada pelajar sekolah SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Secara teoritis, Dengan adanya penelitian ini diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas terhadap ilmu pengetahuan. lagi khusus nya di bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan, pendidikan, dan psikologi sosial. Sementara itu, Secara langsung, hasil penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alat dan sumber daya yang paling penting bagi psikolog, profesional akademis, sekolah, dan individu secara umum ketika mengimplementasikan program intervensi yang menangani masalah perundungan dengan welas asih melalui berbagai lokakarya, seperti seminar atau bahkan psikoedukasi.