

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja secara psikologis (Hurlock, 2009) adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi dianggap di bawah tingkatan orang yang lebih tua melainkan berada pada tingkatan yang sama, setidaknya terkait masalah hak. Sedangkan, (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2015) pengertian remaja menurut WHO adalah penduduk berusia rentang 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja diartikan sebagai penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Beberapa individu remaja melakukan tindakan yang merugikan orang lain untuk menunjukkan kelebihan mereka. Lebih rinci, para remaja yang bermaksud untuk menunjukkan jati dirinya, namun justru menyalahgunakan kemampuan mereka untuk menindas individu yang lain, misalnya remaja yang ingin menunjukkan jati diri sebagai orang yang berani dan kuat maka ia menindas individu lain yang dianggap lebih lemah dengan cara menyakiti secara fisik, verbal, maupun psikis. Contoh yang lain adalah remaja yang ingin menunjukkan jati diri yang mampu secara financial, maka ia memamerkan barang-barang miliknya meski sebenarnya barang-barang tersebut merupakan pemberian dari orang tuanya serta merendahkan barang milik orang lain.

Bullying menimbulkan dampak yang negatif terutama bagi korban *bullying*, misalnya seperti menimbulkan dampak trauma dan dampak psikologis lainnya pada korban *bullying* tersebut (Wardhana, 2015). Individu yang mengalami masalah seperti *bullying* namun kurang resiliensi dapat berpeluang melakukan tindakan maladaptif seperti mengalami depresi kemudian bunuh diri, menggunakan obat-obatan terlarang, dan kebut-kebutan di jalan raya (Santrock, 2003).

Untuk mengurangi dampak negatif seperti yang telah disebutkan di atas, maka dibutuhkan adanya beberapa faktor atau sumber resiliensi pada setiap individu khususnya remaja (Ambarwati & Pihasnawati, 2017). Secara umum resiliensi diartikan oleh Connor dan Davidson (2003) sebagai kemampuan individu dalam menghadapi masalah hidup untuk mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan reaksi-reaksi yang timbul akibat stres. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Reivich dan Shatte (Hendriani, 2019) yang menyatakan resiliensi adalah kemampuan individu untuk merespon masalah yang dihadapi secara sehat dan produktif.

Terkait dengan kasus-kasus di atas pada masa remaja, Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) menyatakan bahwa resiliensi remaja adalah kemampuan individu remaja untuk bangkit dari stresor kehidupan dan peristiwa traumatik yang dialami dan kembali ke kehidupan normal. Resiliensi remaja berguna untuk membantu remaja beradaptasi dalam kondisi yang sedang dihadapi, membangun diri untuk menghadapi pengalaman baru dan mengembangkan emosi positif. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2003) tentang perkembangan resiliensi yang merupakan hal penting untuk dicapai pada masa remaja karena pada fase itulah terjadi perubahan fisik, psikis, dan sosial.

Contoh fenomena mengenai resiliensi adalah sebagai berikut (Nasution, 2011). Seorang wanita bernama Ivy, berusia 38 tahun menikah dengan pria bernama Dedy. Sejak awal memasuki hubungan pernikahan, Ivy telah mengalami banyak kekerasan dari suaminya, yang berlanjut pada kekerasan terhadap anaknya setelah Ivy melahirkan anaknya. Merasa tidak bisa menerima perlakuan suaminya, Ivy meminta bantuan pada pihak media, LSM, Polda, dan Poltabes. Selain itu, tindakan Ivy juga didukung oleh atasan, rekan kerja, orang tua, dan kerabat-kerabatnya. Hingga akhirnya Ivy naik banding atas hak finansial Ivy dan anaknya, menyusul putusan cerai yang diajukan suaminya. Ivy dan Dedy menikah selama satu tahun lebih sepuluh bulan. Sebagai dampak dari banding yang diajukan Ivy, Dedy berusaha merayu Ivy untuk bersedia rujuk kembali dengannya. Namun Ivy sudah bertekad bulat untuk menyudahi hubungannya dengan Dedy.

Dalam kasus diatas tersebut, Ivy mengalami kekerasan yang dianggap sebagai penderitaan (*adversity*). Penderitaan yang dirasakan Ivy, mendorongnya melakukan berbagai tindakan positif seperti membawa permasalahannya pada ranah hukum. Tindakan Ivy yang mengupayakan jalur hukum tersebut adalah bentuk pemecahan masalah yang dihadapi Ivy. Upaya pemecahan masalah tersebut adalah bukti bahwa Ivy menerapkan salah satu kualitas sumber resiliensi yakni *I can*.

Terdapat tiga sumber pembentuk resiliensi menurut Grotberg (Hendriani, 2019), yakni:

1. *I have*. Sumber resiliensi yang berasal dari dukungan keluarga, orang-orang terdekat dan sumber daya yang diterima individu dari lingkungan sosial. Terdapat kualitas yang menjadi penentu bagi pembentukan sumber resiliensi *I have* yang meliputi:
 - a. Relasi dengan orang lain yang berlandaskan kepercayaan.
 - b. Terdapat struktur dan peraturan dalam keluarga.
 - c. Memiliki model peran dalam lingkungan dan/atau keluarga.
 - d. Keinginan untuk hidup mandiri (otonom).
 - e. Adanya pemanfaatan fasilitas pendukung kesejahteraan (seperti keluarga, layanan kesehatan, pendidikan, dan keamanan).
2. *I am*. Sumber resiliensi yang berasal dari keyakinan terhadap kemampuan dan kekuatan pribadi yang dimiliki individu. Terdapat beberapa kualitas yang mempengaruhi sumber resiliensi *I am*, meliputi:
 - a. Menganggap diri mendapat kasih sayang dan disukai banyak orang.
 - b. Memiliki rasa empati dan kepedulian terhadap orang lain (mengerti keadaan orang lain secara psikologis dan cinta terhadap orang lain).
 - c. Adanya rasa bangga pada diri sendiri.
 - d. Bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan mampu menjalankan konsekuensi atas tindakan yang diperbuat.

- e. Optimis, percaya pada diri sendiri dan memiliki harapan bahwa akan berhasil di masa depan.
3. *I can*. Sumber resiliensi yang berhubungan dengan kemampuan sosial, kemampuan untuk beradaptasi, memahami, perasaan orang lain, dan kemampuan untuk bertindak bagi orang lain. Sumber resiliensi *I can* terdiri dari beberapa kualitas pembentuk, meliputi:
- a. Adanya kemampuan berkomunikasi.
 - b. Kemampuan memecahkan masalah.
 - c. Mampu mengendalikan perasaan, emosi, dan impuls (dorongan).
 - d. Sabar dan mampu mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.
 - e. Kemampuan menjalin relasi dengan orang lain yang penuh kepercayaan.

Dampak setelah mampu resiliensi pada individu (Hendriani, 2019 & Nasution, 2011) diantaranya:

- a. Menurunkan risiko gangguan psikologis pada diri individu seperti depresi, kecemasan, stres, dan trauma. Seseorang dengan kemampuan resiliensi akan mampu bangkit penderitaan yang dialami dan mencari peluang baru untuk mencapai keberhasilannya.
- b. Menjaga kondisi psikologis individu seperti sifat optimistik, dinamis, antusias menghadapi kehidupan, terbuka dengan hal-hal baru, dan memiliki emosional yang positif. Individu dengan resiliensi tinggi secara proaktif dan strategis akan meningkatkan emosional yang positif misalnya melalui humor, teknik relaksasi, berpikir positif dan optimis.

c. Resiliensi juga berdampak pada kesehatan fisik individu baik yang sedang mengalami sakit ataupun dalam keadaan sehat. Menurut Zautra dkk, setidaknya ada dua macam dampak dari resiliensi terhadap kesehatan seseorang, yaitu:

1. *Sustainability*, yakni kapasitas individu untuk mempertahankan kesehatan di tengah kondisi lingkungan yang dinamis.
2. *Recovery*, yakni kapasitas individu untuk segera kembali pada keseimbangan dalam kondisi fisiologis, psikologis, dan relasi sosial setelah mengalami kejadian yang menekan.

Peneliti telah melakukan survey awal untuk memberikan contoh nyata mengenai sumber resiliensi pada remaja korban *bullying*. Survey awal yang dilakukan dengan metode wawancara pada dua subjek remaja masing-masing menunjukkan hasil yang berbeda. Subjek pertama adalah remaja laki-laki berinisial BA berusia 21 tahun dan subjek kedua adalah remaja perempuan berinisial AG dengan usia 23 tahun. Survey tersebut dilakukan pada tanggal 16 dan 17 Oktober 2019. Masing-masing subjek mengalami jenis *bullying* yang berbeda, dampak *bullying* yang berbeda, serta resiliensi yang berbeda.

Pada subjek BA, *bullying* yang ia alami hanya sebatas *verbal bullying* atau perundungan dengan perkataan saja, selain itu tidak ada jenis *bullying* lain yang ia terima. *Verbal bullying* yang diterima BA berupa sebutan untuk fisik atau yang saat ini lebih dikenal dengan sebutan *body shaming*. Pada awalnya, saat masa kecilnya BA merasa sedih akan *verbal bullying* terhadap dirinya, namun kini ia justru menganggapnya hanya sebagai candaan saja. BA juga menjelaskan bahwa ada pandangan yang berbeda apabila mengalami *bullying* dan

pandangan itu berpengaruh pada kehidupan masa depan korban *bullying* tersebut.

Berdasarkan penjelasan BA, bahwa jika mendapat perundungan karena fisiknya maka wujud resiliensi yang ia lakukan adalah menunjukkan kelebihanannya dibidang yang lain, misalnya dengan prestasi akademik dan berusaha untuk tetap berbuat baik pada orang lain, misalnya dengan tidak membalas *bullying* yang diterimanya dengan alasan *bullying* adalah hal yang tidak penting dan tidak menguntungkan. Secara tidak langsung berdasarkan pemaparan BA, bahwa resiliensi yang ia miliki bersumber dari dukungan dan perhatian dari keluarganya membuatnya kini semakin kuat dan tidak mengalami pengaruh buruk akibat *bullying*.

Hasil wawancara survey awal peneliti dengan AG memiliki hasil yang berbeda dengan BA. AG memiliki pengalaman *bullying* berupa *verbal bullying* dan *relational bullying*. Hingga akhirnya keluarganya memutuskan untuk memindahkan sekolah AG. Setelah pindah sekolah AG, merasa keadaannya lebih baik, keadaan tersebut bertahan hingga ia SMA, dan saat di Universitas ia kembali mendapat *verbal bullying* dan *relational bullying*. Resiliensi yang dilakukan AG adalah mengubah kekurangannya pada bidang yang menyebabkan ia *di-bully* menjadi kelebihanannya untuk menolak perundungan yang ia terima. Dari hasil wawancara peneliti dengan AG, menunjukkan bahwa sumber resiliensi AG adalah dukungan, perhatian, dan kasih sayang dari keluarga AG.

Dari hasil survey wawancara awal dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua subjek memiliki dampak *bullying* yang berbeda. Pada subjek BA, *bullying* tidak menimbulkan dampak yang terlalu buruk bagi kehidupannya. Pada subjek AG lebih nampak bahwa dampak *bullying* menimbulkan trauma dan rasa tidak

nyaman bagi subjek AG. Peneliti juga melakukan survey dengan merangkum jurnal penelitian terkait. Penelitian dengan judul jurnal 'Resiliensi pada Remaja Perkotaan yang Menjadi Korban *Bullying*' (Puspita, Kristian, & Onggono, 2018), memaparkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa *bullying* menimbulkan dua macam dampak bagi korbannya, yakni dampak negatif dan dampak positif. Berdasarkan hasil penelitian, 84% atau sebanyak 38 orang merasa *bullying* menimbulkan dampak negatif yang diantaranya merasa sedih, marah, stres, kecewa, mengisolasi diri dari orang-orang sekitar, sakit hati, merasa ditolak, dan menangis. Sedangkan dampak positif yang timbul pada 16% atau sejumlah 7 orang meliputi menjadi lebih kuat dan mendekatkan diri pada Tuhan. Resiliensi merupakan hal yang mendukung individu untuk lebih kuat dan mampu keluar dari situasi menekan.

Penelitian terkait resiliensi remaja dalam menghadapi perilaku *bullying* (Yuliani, Widianti, & Sari, 2018) juga memaparkan bahwa sebanyak 42% atau 52 orang dari 123 responden merubah perannya dari korban *bullying* menjadi pelaku *bullying* dan sebaliknya. Hal ini secara tidak langsung menyatakan bahwa perilaku *bullying* dapat menurun atau menular baik dari korban maupun pelaku *bullying*. Namun hal tersebut dapat dicegah agar tidak terjadi, sama seperti halnya 58% atau 71 orang dari 123 responden yang tidak melakukan balas dendam *bullying* ataupun berbalik menjadi korban *bullying* karena adanya peranan orang tua berupa kasih sayang, dukungan, serta pelajaran tentang kedisiplinan. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumber resiliensi terkait dukungan eksternal berpengaruh dalam mengurangi dampak buruk akibat *bullying*.

Berdasarkan uraian diatas terkait resiliensi pada remaja korban *bullying*, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui terkait resiliensi pada remaja korban *bullying* dengan kualitas sumber resiliensi sebagai indikatornya.

1.2. Pertanyaan penelitian

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti ingin mengetahui bagaimana resiliensi pada remaja korban *bullying* dengan indikator kualitas sumber resiliensi.

1.3. Rumusan masalah

1. Bagaimanakah resiliensi pada remaja korban *bullying*?
2. Apa saja kualitas sumber resiliensi pada remaja korban *bullying*?

1.4. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui resiliensi pada remaja yang pernah menjadi korban *bullying* selama beberapa tahun dengan indikator kualitas sumber resiliensi pada remaja tersebut. Untuk menjelaskan mengenai resiliensi remaja korban *bullying* agar dapat mengurangi dampak buruk akibat *bullying* yang berpotensi dialami oleh remaja korban *bullying*.

1.5. Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari dua yaitu:

a. Manfaat teoritis

Dalam bidang psikologi perkembangan, penelitian ini dapat menjadi referensi terkait masalah yang dialami individu pada masa remaja, yaitu *bullying*. Dalam bidang psikologi klinis, penelitian ini dapat menjadi referensi tentang sumber resiliensi beserta kualitasnya khususnya pada remaja korban *bullying*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi terkait resiliensi pada remaja terutama bagi yang pernah maupun masih mengalami *bullying*.

