

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah sebuah masa yang akan dilalui dan dihadapi oleh setiap individu. Masa remaja sering juga disebut sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa bagi seorang individu. Pada masa peralihan ini seorang individu sudah mulai terjadi perubahan baik secara fisik, hormon, emosi maupun sosial. Pada masa ini juga individu akan mengalami krisis identitas dan jiwa yang labil serta adanya perilaku kasar sebagai bentuk untuk mengeluarkan ekspresinya (Batubara, 2010).

Dari perilaku-perilaku kasar ataupun tindakan pemberontakan tersebut akan memunculkan beberapa kenakalan remaja, salah satunya adalah *bullying*. Sebuah riset yang dilakukan oleh *Pew Research Center* (dalam Maharrani, 2019) menemukan bahwa sebanyak 70% remaja yang berusia 13 hingga 17 tahun menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan masalah utama dalam kelompok usia mereka dan sebanyak 90% remaja menyatakan bahwa *bullying* merupakan sebuah persoalan besar.

Tim KPAI (dalam Abdussalam, 2020) mencatat bahwa selama sembilan tahun terakhir sebanyak 37.381 untuk kekerasan anak dan sebanyak 2.473 aduan diantaranya adalah kasus mengenai *bullying* baik di lingkungan pendidikan maupun di media sosial dan semakin meningkat. *Organization For Economis Co-Operation and Development* (dalam Jayani, 2019) mencatat sebanyak 41,1% siswa di Indonesia mengalami *bullying* sehingga membuat Indonesia menempati posisi kelima tertinggi dari 78 negara yang paling banyak

mengalami *bullying* Jenis-jenis *Bullying* yang biasanya dapat dijumpai di Indonesia sebanyak intimidasi (15%), pengucilan (19%), penghinaan (22%), pengancaman (14%), perundungan secara fisik seperti didorong (18%), dan penyebaran aib yang dilakukan oleh teman-temannya (20%).

Salah satu kasus *bullying* yang menimpa seorang siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di daerah Malang. Pada kasus tersebut korban mendapatkan kekerasan dari teman-temannya (Hartik, 2020). Kekerasan yang diberikan oleh teman-temannya yaitu korban ditendang dan dibanting ke *paving* dan menurut penuturan pelaku mereka melakukan hal tersebut karena tidak sengaja dan hanya bercanda saja. Dampak dari perilaku *bullying* yang didapatkan oleh korban adalah korban terpaksa kehilangan salah satu jarinya dan terdapat beberapa luka lebam di tubuhnya dan mengalami hal traumatis.

Catatan akhir KPAI di tahun 2021 yang dilansir dari *KumparanNews* mencatat bahwa masih banyak kasus *bullying* yang berujung dengan tindakan bunuh diri. Pada tahun 2021 terdapat 17 kasus, dimana 6 kasus diantaranya adalah kasus *bullying* dan pelakunya adalah tenaga pendidik dan siswa sekolah. Akibat dari tindakan tersebut adalah salah satu korban ada yang mengalami kelumpuhan dan juga ada yang meninggal (Friastuti, 2021).

Menurut Mintasrihardi, Kharis, dan Aini (2019) kata *bullying* berasal dari kata *bully* yang berarti sebuah kegiatan yang bersifat mengancam yang dilakukan seseorang dan mengakibatkan gangguan bagi oranglain (korban) berupa gangguan psikis ataupun gangguan fisik atau bisa jadi keduanya. Wiyani (2014) menuturkan bahwa *bullying* menimbulkan dampak serius dan fatal apabila tindakan tersebut dilakukan berulang kali kepada korban.

CNN Indonesia (Tim, 2019) menuliskan bahwa *bullying* dapat menjadi pintu masuk untuk berbagai macam gangguan kesehatan bagi seseorang seperti depresi dan apabila semakin parah akan berujung pada tindakan bunuh diri. Noya (2018) menjelaskan terdapat beberapa efek negatif yang dapat ditimbulkan dari *bullying*, yaitu korban akan mengalami gangguan mental seperti depresi, rasa rendah diri, mengalami kecemasan, sulit tidur, perilaku ingin menyakiti diri sendiri, serta berakhir dengan keinginan untuk melakukan bunuh diri. Riset yang dilakukan oleh *National Institute of Occupational Health* (dalam Sulaiman, 2017) mengatakan bahwa *bullying* merupakan salah satu penyumbang kasus bunuh diri bagi korban karena *bullying* dapat memicu depresi yang sangat berhubungan dengan adanya kecenderungan seseorang untuk melakukan bunuh diri.

Dilansir dari *CNN Indonesia* (Tim, 2019) survey yang dilakukan oleh *Global Schoola-Based Student Health Survey* mencatat bahwa di tahun 2015 ditemukan 1 dari 20 remaja merasa ingin bunuh diri dan ide tersebut terjadi pada remaja yang mengalami *bullying*. Menteri sosial yaitu Kohififa Indar Parawansa dilansir dari *Liputan6.com* menyebutkan bahwa sebanyak 40% anak-anak di Indonesia meninggal dengan cara bunuh diri diakibatkan karena lemahnya mental dan karakter yang menyebabkan rasa frustrasi sebagai akibat dari tindakan *bullying* (Syah, 2015).

Salah satu kasus *bullying* yang mengakibatkan depresi pada seorang anak terjadi di Merangin, Jambi. Seorang anak berusia 13 tahun mengalami depresi usai mendapatkan *bullying* yang dilakukan oleh teman-temannya (Fahrurozi, 2020). Kejadian *bullying* itu terjadi karena korban tidak ingin memberikan contekan pada teman-temannya. Tindakan *bullying* yang

didapatkan oleh korban adalah berupa kekerasan fisik dan dilakukan oleh enam pelaku. Setelah mengalami tindakan *bullying* tersebut korban mengalami depresi seperti korban akan berteriak ketakutan saat melihat orang yang memakai seragam sekolah ataupun seragam dinas dan terkadang korban sempat memberontak. Kedua tangan korban terpaksa diikat guna untuk mencegah korban tidak melakukan tindakan yang dapat melukainya.

Kasus *bullying* yang mengakibatkan depresi juga terjadi pada seorang siswi di Tasikmalaya dan akibat dari tindakan *bullying* tersebut korban mendapatkan perawatan di rumah sakit (Rahardian, 2020). Tindakan *bullying* tersebut dilakukan oleh teman sekelasnya seperti menyembunyikan buku dan memberi label “anak miskin” kepada korban serta korban juga sering menjadi bahan candaan oleh teman-temannya. Dampak yang ditimbulkan dari tindakan *bullying* tersebut adalah korban sempat mengalami sakit dan menolak untuk masuk ke sekolah karena malu. Depresi yang dialami korban semakin parah ketika korban sampai tidak bisa merespon ajakan komunikasi baik dari keluarga hingga petugas medis yang merawatnya.

Sebuah penelitian dilakukan di SMA X di Jakarta Timur untuk melihat hubungan antara seseorang yang mengalami *bullying* dengan depresi (Ramadhani & Retnowati, 2013). Usia responden pada penelitian ini berkisar dari 13-16 tahun dan dalam melakukan penelitian menggunakan skala *BDI* (*Beck Depression Inventory*) dan Skala Korban *Bullying* yang sudah disesuaikan dengan sumbangan efektif variabel *bullying* terhadap depresi sebesar 4,7%. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan korelasi yang signifikan antara seseorang yang mengalami

tindakan *bullying* dengan depresi, terutama pada *bullying* yang dilakukan secara fisik.

Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan frekuensi *bullying* fisik yang diterima oleh laki-laki dan perempuan, yaitu laki-laki memiliki frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut adalah jenis-jenis *bullying* seperti fisik, verbal, dan relasional memiliki hubungan dengan depresi dan semakin sering seseorang mengalami *bullying* maka semakin berat depresi yang seseorang tersebut alami. Menurut Riauskina, Djuwita, dan Soesetio (dalam Pradhana, 2019) ditemukan bahwa seseorang yang menjadi korban *bullying* akan merasakan emosi negatif (seperti marah, dendam, kesal, tertekan, takut, malu, sedih, perasaan tidak nyaman, dan tidak berdaya) dan dari perasaan ataupun emosi negatif tersebut memunculkan perasaan rendah diri dan merasa dirinya tidak berguna/berharga.

Menurut Davison dan Neale (dalam Khan, 2012) depresi merupakan sebuah emosi yang dimiliki oleh seseorang dan biasanya ditandai dengan rasa sedih yang mendalam, muncul perasaan tidak berharga, kehilangan minat (seperti selera makan/tidur/melakukan hal yang menyenangkan) dan menarik diri. Depresi ditinjau dari teori kognitif, Beck (dalam Lubis, 2016) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami depresi biasanya terjadi gangguan pada cara berpikirnya terhadap dirinya sendiri, dimana seseorang yang menderita gangguan depresi cenderung selalu menyalahkan dirinya sendiri. Beck merumuskan ada sebuah model depresi dilihat dari sisi kognitif secara komperhensif, yaitu *cognitive triad*, proses informasi yang salah, dan skema. Beck (dalam Harista & Lisiswanti, 2015) mengidentifikasi ada tiga pola

kognitif dalam *cognitive triad*, yaitu pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, pandangan negatif terhadap pengalaman/dunia, dan terakhir adalah pandangan negatif terhadap masa depan.

Seseorang yang sedang mengalami depresi biasanya akan menganggap dirinya tidak layak/berharga, menolak dirinya sendiri, dan akan menyalahkan dirinya sendiri atas suatu kejadian yang terjadi. Seorang individu yang mengalami depresi cenderung menggeneralisasikan suatu kesalahan yang tidak sengaja dia perbuat sebagai suatu kelemahan besar dan sering sekali membandingkan dirinya dengan orang lain yang terlihat lebih baik dibandingkan dengan dirinya sendiri. Penderita depresi juga kurang bisa mengapresiasi dirinya dan selalu melihat dirinya dari segi kekurangan yang dia miliki.

Menurut Beck (dalam Lubis, 2016) seseorang yang memiliki pandangan negatif terhadap pengalamannya itu terjadi karena individu tersebut salah menafsirkan interaksinya dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang mengalami depresi langsung menginterpretasikan secara negatif apa yang sedang terjadi walaupun sebenarnya individu tersebut mengerti dan masih bisa untuk berpikir secara logis dan benar. Individu yang mengalami depresi berusaha mengumpulkan fakta-fakta yang bersifat negatif agar sesuai dengan pikirannya. Ketika menghadapi sebuah tantangan, seseorang yang mengalami depresi akan memperbesar masalah yang ada dan selalu beranggapan bahwa dirinya tidak akan bisa menyelesaikan ataupun melewati tantangan tersebut. Mereka akan memutuskan untuk menyerah dan biasanya pernyataan yang biasanya diberikan dari seseorang yang mengalami depresi adalah "Saya kalah" atau "saya tidak mampu menyelesaikannya"

serta mereka sering salah dalam mengintepretasikan sebuah pujian sebagai suatu kalimat yang memojokkan ataupun menjadikan kalimat pujian tersebut sebagai kalimat yang tidak menyenangkan di pikirannya.

Seseorang yang mengalami depresi biasanya memiliki antisipasi atau pemikiran bahwa sesuatu kesulitan ataupun kegagalan yang sedang ia hadapi akan terus terjadi di masa yang akan datang, sehingga membuat ia berpikir bahwa masa depan tidak akan berubah. Contoh, jika seseorang individu yang tidak mengalami depresi mengalami sebuah kegagalan atau sebuah penolakan, biasanya individu tersebut berusaha memperbaiki dirinya agar ia berhasil di kemudian hari. Akan tetapi berbeda dengan seseorang yang memiliki gangguan depresi. Ketika seseorang yang memiliki gangguan depresi mengalami kegagalan ataupun penolakan, individu tersebut akan berpikir dan menilai dirinya sebagai sosok yang tidak berguna dan tidak akan berhasil di masa depannya nanti.

Pandangan atau pemikiran negatif terhadap dirinya sendiri tidak hanya bersifat jangka panjang namun juga bersifat jangka pendek. Contohnya pada saat mengerjakan tugas, individu yang memiliki gangguan depresi biasanya langsung berpikir bahwa tugas yang ia lakukan akan gagal dan tidak berhasil. Menurut Beck (dalam Lubis, 2016) terdapat beberapa proses kognitif yang menyimpang pada seseorang yang mengalami gangguan depresi, yaitu *arbitrary inference, selective abstraction, overgeneralization, magnification and minimization, personalization, serta absolutistic: dichotomous thinking.*

Arbitrary inference merupakan sebuah penarikan kesimpulan yang dilakukan oleh seorang individu tanpa mencari terlebih dahulu mencari bukti

untuk mendukung kesimpulan yang telah ia buat. *Selective abstraction* adalah sebuah proses berpikir seseorang yaitu individu akan lebih memusatkan hal-hal detail yang bersifat negatif dan berada di luar konteks dan tidak memedulikan keberhasilan yang sudah ia raih. *Overgeneralization* adalah sebuah proses berpikir yang hampir sama dengan *arbitrary inference* dimana individu akan menarik kesimpulan pada suatu kejadian akan tetapi kesimpulan/pola berpikir tersebut ia gunakan untuk kejadian dengan situasi yang berbeda. *Magnification and minimization* adalah proses seorang individu mengevaluasi dirinya terhadap suatu kejadian namun secara negatif sehingga menyebabkan penyimpangan dan mempermasalahkan masalah yang terjadi secara besar-besaran.

Personalization adalah proses dimana seorang individu menghubungkan peristiwa yang ada di luar (eksternal) dengan dirinya, tanpa mencari dahulu dasar yang dapat memungkinkan kejadian tersebut akan terjadi padanya. Lalu yang terakhir adalah *absolutistic, dichthomous thinking* yang merupakan sebuah proses dalam memanifetasikan semua pengalaman ke dalam satu atau dua kategori yang saling berlawanan. Menurut Beck (dalam Lubis, 2016) seseorang yang memiliki gangguan depresi biasanya memiliki suatu pemikiran atau pola pikir yang khas (skema), yaitu mereka akan menunjukkan *personal deficiency* dalam menginterpretasikan kejadian dan pengalaman yang ada di sekitarnya dan pandangannya terhadap masa depan.

Stimulus eksternal dapat dengan mudah menjadi “pendorong” atau pemicu bagi individu yang mengalami depresi sehingga menimbulkan dampak seperti dapat memunculkan sebuah pikiran yang bersifat depresif dan tidak

logis sehingga membuat individu tersebut menarik kesimpulan yang bersifat negatif. Seseorang yang mengalami gangguan depresi biasanya juga akan kesulitan dalam memegang kendali atas proses-proses berpikirnya dan mereka tidak bisa secara objektif dalam memutuskan sesuatu (mereka kesulitan dalam mempertimbangkan hal-hal logis ataupun kemungkinan ide-ide positif pada suatu kejadian/masalah.)

Berdasarkan permasalahan dan pengertian yang sudah dijabarkan dan dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui dinamika depresi pada remaja yang mengalami tindakan *bullying*. Bagaimana dinamika seorang remaja yang mengalami depresi sebagai akibat dari tindakan *bullying*?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan mengetahui gambaran dinamika depresi remaja yang mengalami tindakan *bullying*.

1.3. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperkaya wawasan terkait dengan dinamika depresi remaja yang mengalami tindakan *bullying* dan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap dari penelitian ini dapat berguna dan memberikan pemahaman serta informasi mengenai dinamika depresi yang terjadi pada remaja awal sebagai korban *bullying* (baik yang sedang mengalami

tindakan *bullying* atau yang sudah tidak mengalami tindakan *bullying* serta diharapkan juga dapat memberikan wawasan kepada masyarakat agar lebih dapat meningkatkan kepedulian terhadap seseorang yang mengalami depresi sebagai akibat dari kegiatan *bullying*.

