

**DAMPAK PERILAKU *BULLYING* TERHADAP
KONDISI PSIKOLOGIS SISWA-SISWI
DI SMA YPIS MAJU BINJAI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Guna Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Dalam Meraih Gelar Sarjana Psikologi**



Oleh :

Eni Purwasih

Nim : 05 860 0111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
M E D A N
2009**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
Access Front repository.uma.ac.id)30/8/24

JUDUL SKRIPSI : DAMPAK PERILAKU *BULLYING* TERHADAP
KONDISI PSIKOLOGIS SISWA-SISWI DI SMA
YPIS MAJU BINJAI

NAMA MAHASISWA : ENI PURWASIH

NIM : 05 860 0111

BAGIAN : Psikologi Anak dan Perkembangan

Menyetujui
Komisi Pembimbing



(Afishah Wardah Lubis, S.Psi, M.Si)
Pembimbing I



(Zuhdi Budiman, S.Psi)
Pembimbing II

Mengetahui



(Afishah Wardah Lubis, S.Psi, M.Si)

Dekan



(Dra. Irma Minauli, M.Si)

Tanggal Lulus

11 September 2009

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access Front repository.uma.ac.id)30/8/24

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTI SARI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A Latar Belakang Masalah	1
B Tujuan Penelitian	11
C Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Perilaku <i>Bullying</i>	13
1. Pengertian Perilaku <i>Bullying</i>	13
2. Teori-teori Perilaku <i>Bullying</i>	16
3. Bentuk-bentuk Perilaku <i>Bullying</i>	17
4. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Perilaku <i>Bullying</i>	20
5. Jenis-jenis Pelaku <i>Bullying</i>	22
6. Karakteristik Pelaku dan Korban Perilaku <i>Bullying</i>	26
7. Jenis-jenis <i>Bullying</i>	28
8. Kebijakan Pemerintah Tentang Perilaku <i>Bullying</i>	29
9. Dampak Yang Ditimbulkan Dari Perilaku <i>Bullying</i>	31
a. Kecemasan	32
1) Pengertian Kecemasan	32
2) Faktor-faktor Yang Menimbulkan Kecemasan	33

3) Ciri-ciri Orang Yang Menderita Kecemasan	34
4) Aspek-aspek Kecemasan	36
5) Jenis-jenis Kecemasan	37
6) Penyebab Kecemasan	41
b. Stres	42
1) Pengertian Stres	42
2) Latar Belakang Terjadinya Stres	45
3) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres	46
4) Ciri-ciri Individu Yang Mengalami Stres	47
c. Depresi	50
1) Pengertian Depresi	50
2) Faktor-faktor Penyebab Depresi	51
3) Ciri-ciri Orang Depresi	53
4) Klasifikasi Depresi	56
d. Kesepian	60
1) Pengertian Kesepian	60
2) Aspek-aspek Kesepian	63
3) Jenis-jenis Kesepian	65
4) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Rasa Kesepian ...	67
e. Fobia Sekolah	68
1) Pengertian Fobia Sekolah	68
2) Faktor Penyebab Fobia Sekolah	69
3) Tingkatan dan Jenis Penolakan Terhadap Sekolah	73
4) Tanda-tanda Fobia Sekolah	74
5) Waktu Berlangsungnya Fobia Sekolah	75
B. Hubungan Perilaku <i>Bullying</i> Terhadap Kondisi Psikologis	75
C. Hipotesis	77
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	78
A. Identifikasi Variabel Penelitian	78
B. Definisi Operasional Variabel penelitian	78
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	80

D.	Metode Pengumpulan Data	81
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	82
F.	Metode Analisis Data	84
BAB	IV LAPORAN PENELITIAN	86
A.	Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian	86
1.	Orientasi Kancah	86
2.	Persiapan Penelitian	87
B.	Pelaksanaan Penelitian	90
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	94
1.	Uji Asumsi	94
2.	Hasil Perhitungan Korelasi r <i>Product Moment</i>	96
3.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	98
a.	Mean Hipotetik	98
b.	Mean Empirik	100
c.	Kriteria	100
D.	Pembahasan	110
BAB	V PENUTUP	114
A.	Kesimpulan	114
B.	Saran	116
	DAFTAR PUSTAKA	118

Inti Sari
Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Kondisi Psikologis
Pada Siswa-Siswi di SMA YPIS MAJU Binjai

Oleh
Eni Purwasih
Nim: 05 860 0111

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak perilaku *bullying* terhadap kondisi psikologis (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah) secara umum, sekaligus untuk melihat kondisi psikologis mana yang paling dominan yang dialami siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai. Subjek dalam penelitian ini adalah para siswa-siswi kelas 1 dan 2 SMA YPIS Maju Binjai berjumlah 42 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan perilaku *bullying* terhadap kondisi psikologis pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai. Dalam upaya untuk membuktikan hipotesis di atas maka digunakan teknik analisis data *product moment*. Teknik ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel X-Y. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa (1) Terdapat adanya hubungan antara perilaku *bullying* dengan kondisi psikologis (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah) yang sangat signifikan, dengan melihat koefisien hubungan $r_{xy} = 0,974$ dengan $p < 0,010$.

Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima yang berbunyi ada hubungan perilaku *bullying* terhadap aspek psikologis (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah) pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai. (2) secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa perilaku *bullying* di SMA YPIS Maju dinyatakan tinggi, dimana nilai mean empirik di atas nilai mean hipotetik dalam kurva normal. Mean empirik perilaku *bullying* sebesar 198,85 sedangkan Mean hipotetiknya sebesar 147,5. Sementara untuk variabel kondisi psikologis, dinyatakan sangat terpengaruh, dimana nilai-nilai rata-rata empirik di atas nilai rata-rata hipotetiknya. Mean empirik kondisi psikologis sebesar 198,02 sedangkan Mean hipotetiknya sebesar 145. Kondisi psikologis yang paling dominan yang dialami siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai adalah depresi sebesar 0,884.

Kata kunci : Perilaku *bullying*
Kondisi psikologis (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Sesuai dengan pendapat Erickson (dalam Hurlock, 2002) mengatakan bahwa remaja cenderung memandang kehidupannya melalui kaca mata merah jambu, artinya ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya.

Menurut Erickson (dalam Hurlock, 2002), remaja berusaha untuk melepaskan diri dari *milieu* orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya. Erickson (dalam Hurlock, 2002) menamakan proses tersebut sebagai proses mencari identitas diri. Proses pencarian identitas diri dilakukan remaja untuk mendapatkan kejelasan mengenai dirinya dan untuk membentuk diri menjadi seorang yang utuh dan unik. Pada masanya, remaja memiliki keinginan untuk tidak lagi bergantung pada keluarganya dan mulai mencari dukungan dan rasa aman dari kelompok sebayanya. Karena itu, pencarian identitas diri mereka dapatkan melalui penggabungan diri dalam kelompok sebaya atau kelompok yang diidolakan. Bagi remaja, penerimaan kelompok sangat penting karena mereka bisa berbagi rasa dan pengalaman dengan teman sebaya dan kelompoknya. Maka tidak

berarti jika terkadang seseorang akan bersedia melakukan apapun selama ia bisa

diterima oleh kelompok tersebut meskipun kelompok tersebut berasal dari latar belakang dan karakter yang berbeda-beda. Remaja yang mampu menyesuaikan diri dengan masyarakat dan kelompok sebayanya kebanyakan akan disukai oleh remaja-remaja lain dan dijuluki sebagai remaja yang populer. Sebaliknya apabila remaja-remaja tersebut tidak mampu menyesuaikan diri dengan kelompok sebayanya akan cenderung diabaikan dan ditolak oleh kelompok sebayanya. Seperti yang disampaikan James Garbarino, profesor perkembangan manusia di Cornell University dan penulis buku *lost boys why our sons turn violent and how we can save them* (dalam Coloroso, 2007), menuliskan efek parah akibat serangan yang ditunjukkan pada inti eksistensi seseorang: “penghinaan menimbulkan ketakutan bahwa seseorang akan berhenti keberadaannya, prospek penghancuran psikis. Karena bagi sebagian orang, mereka yang dikucilkan oleh kelompok berdampak terhadap stress, frustrasi, dan rasa sedih (Santrock, 2006).

Selain ketiga dampak di atas, bagi remaja yang ditolak oleh kelompok sebaya juga akan cenderung menjadi agresif. Hal ini sesuai dengan pendapat Kupersmidt dan Patterson (dalam Santrock, 2006) yang mengatakan bahwa anak yang ditolak cenderung mengalami masalah penyesuaian diri dan menjadi agresif, begitu juga sebaliknya remaja yang agresif akan cenderung ditolak oleh teman-teman yang lain. Agresivitas remaja terhadap teman sebayanya dapat muncul dalam bermacam-macam bentuk perilaku, diantaranya mengejek, memukul, menginjak dengan kaki, melempar, menghukum, menampar, mengancam, menghina, menendang, menyebarkan rumor (gosip).

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository.uma.ac.id 30/8/24

Perilaku agresif tersebut sebenarnya merupakan awal dari munculnya perilaku *bullying* pada remaja. Perilaku *Bullying* diartikan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk melukai, dimana perilaku ini dilakukan secara berulang-ulang baik suatu waktu atau random tetapi dalam satu rangkaian dan adanya ketidakseimbangan kekuatan (*imbalance power*) antara pelaku dan korban sehingga menimbulkan dampak kepada korban, baik secara eksternal (fisik) maupun internal (psikologis). Perilaku *bullying* ini kemungkinan pernah dilakukan oleh semua remaja, namun dalam frekuensi yang berbeda-beda. Ada yang melakukannya dalam frekuensi rendah dan ada pula yang menjadikan perilaku ini sebagai habitual (frekuensi tinggi). Perilaku *bullying* ini jika dilakukan dalam frekuensi yang rendah mungkin tidak akan menimbulkan keresahan dari berbagai kalangan karena ini biasa dianggap hanya sebagai sebuah gurauan saja yang tidak menyakiti korban.

Perilaku *bullying* yang dilakukan dalam frekuensi tinggi sudah pasti akan menimbulkan keresahan dan diperlukan berbagai tindakan disiplin bagi remaja pelaku *bullying* dari berbagai pihak terkait. Anak yang melakukan perilaku *bullying* dalam frekuensi yang tinggi kemungkinan mengindikasikan adanya gangguan psikologi pada pelaku, walaupun tidak semua pelaku dapat dikatakan memiliki gangguan psikologis. Menurut Qaimi (2004) seseorang yang cenderung menyakiti dan mengganggu sesamanya memperlihatkan keadaan jiwa yang tidak stabil, kurang sehat atau sedang dilanda kegelisaan. Dalam usaha membebaskan diri dari berbagai belenggu tersebut, ia tidak menemukan cara lain selain bertindak agresif. Dengan demikian, ia siap melakukan tindakan apapun

UNIVERSITAS MEDAN AREA

asalkan tujuan atau cita-citanya tercapai.

Perilaku *bullying* ini juga sering sekali tumpang tindih (*overlapping*) dengan beberapa ciri abnormalitas pada remaja, sehingga orang tua harus menyadari kemunculan perilaku ini pada anak sebagai langkah *preventif*. Anak-anak masih dikatakan normal jika melakukan perilaku *bullying* ini dalam frekuensi yang rendah, namun jika perilaku ini dilakukan secara terus-menerus maka orang tua harus mewaspadaikan adanya indikasi keabnormalitasan pada remaja tersebut. Kebanyakan perilaku *bullying* berkembang dari berbagai faktor lingkungan yang kompleks, bukan faktor tunggal misalnya faktor keluarga, seorang anak melihat orang tuanya atau saudaranya melakukan *bullying* maka menimbulkan perilaku *bullying* juga. Ketika anak menerima pesan negatif berupa hukuman fisik di rumah, mereka akan mengembangkan konsep diri dan harapan diri yang negatif, yang kemudian dengan pengalaman tersebut mereka cenderung akan lebih dulu menyerang orang lain sebelum mereka diserang. Chon dan Canter (dalam Limber, 2003) juga mengatakan bahwa anak-anak dan remaja dapat menjadi pelaku *bullying* karena mereka sering mengobservasi orang tua dan saudara kandungnya yang sering melakukan perilaku *bullying*. Mereka menganggap perilaku itu adalah normal untuk mereka lakukan karena setiap orang di rumah mereka sering marah, berteriak dan memanggil mereka dengan nama yang menyakitkan (Pendley, 2004). Faktor kedua lingkungan sekolah, hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah. Sedangkan faktor ketiga, kelompok sebaya (*peer group*). Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/8/24

teman-teman di luar sekolah kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying* (saling mengejek). Menurut Coloroso (2007) perilaku *bullying* terjadi ketika tiga karakter berada dalam satu tragedi, yaitu penindas/pelaku, pihak yang tertindas/korban dan penonton atau saksi. Tiga karakter tersebut dalam sebuah drama dimainkan di rumah, sekolah, taman bermain dan jalan-jalan serta tempat-tempat yang jauh dari pantauan orang tua. Para penindas atau para pelaku dalam Coloroso (2007) muncul dalam berbagai ukuran dan bentuk, antara lain: ada yang cerdas, ada yang kecil, beberapa orang cerdas, beberapa orang tidak terlalu pintar, ada yang menarik dan beberapa orang lainnya tidak begitu atraktif, beberapa orang populer dan beberapa orang benar-benar tidak disukai. Para pelaku *bullying* ini terkadang mendapat petunjuk dari film-film yang mereka saksikan, permainan yang mereka lakukan, anak-anak yang bergaul bersama mereka, dan budaya yang mengelilingi mereka. Pelaku *bullying* umumnya adalah anak-anak yang berasal dari keluarga yang bermasalah. Mereka melakukan penyiksaan terhadap anak lain sebagai cara untuk menyelesaikan situasi yang sulit di rumah, seperti perceraian (Pendley, 2004).

Sebagaimana para pelaku, anak-anak yang tertindas/korban juga muncul dalam berbagai bentuk dan ukuran. Ada yang bertubuh besar, bertubuh kecil, beberapa tampak pintar dan yang lain tidak begitu pintar, beberapa atraktif dan beberapa tidak atraktif, beberapa populer dan yang lain tidak disukai hampir oleh semua orang. Para korban *bullying* sering menunjukkan beberapa gejala misalnya cemas, merasa selalu tidak aman, sangat berhati-hati, mereka biasanya memiliki

Urgensi diri yang rendah (*low self-esteem*), mereka memiliki interaksi sosial yang

rendah dengan teman-temannya. Bahkan perilaku *bullying* dapat menyebabkan seseorang menjadi terisolasi dari kelompok sebayanya, karena teman korban *bullying* tidak mau akhirnya menjadi target *bullying* karena mereka berteman dengan korban. Sedangkan karakter ketiga adalah para penonton/saksi, mereka adalah peran pendukung yang membantu dan mendorong pelaku selama tindakan balas dendam dan kesalahan.

Perilaku *bullying* akan membawa dampak yang sangat serius baik bagi pelaku maupun korban. Dampak-dampak yang dapat ditimbulkan dari perilaku *bullying* bagi pelaku menurut SEJIWA (2008) kemungkinan para pelaku akan terlibat dalam tindak kriminal di kemudian hari. Sedangkan dampak-dampak yang dialami korban antara lain kemungkinan besar korban akan menderita depresi dan kurang percaya diri (SEJIWA, 2008). Di Indonesia sendiri kasus-kasus dari perilaku *bullying* sudah cukup parah, ini terlihat dengan adanya sekitar 30 kasus bunuh diri di kalangan anak-anak dan remaja usia 6 tahun hingga 15 tahun di Indonesia yang dilaporkan melalui media massa antara tahun 2002-2005 (SEJIWA, 2008). Di dalam kasus-kasus tersebut anak-anak terdorong nekad akibat ejekan, cemoohan dan olok-olokkan teman-teman mereka. Ejekan, cemoohan, olok-olokan mungkin sepele dan terlihat wajar. Namun pada kenyataannya hal-hal tersebut dapat menjadi senjata tak kenal ampuh yang secara perlahan tapi pasti dapat menghancurkan seorang remaja. Kasus bunuh diri di atas merupakan salah satu dampak serius yang ditimbulkan dari perilaku *bullying*.

Dalam SEJIWA (2008), Rigby mengatakan akibat dari perilaku *bullying*

pada diri korban akan menimbulkan perasaan tertekan oleh karena pelaku

menguasai korban, korban mengalami kesakitan fisik (seperti sakit perut, mual-mual, pusing, gemeteran, menunjukkan ekspresi muka yang lesu) dan kesakitan psikologis (seperti kepercayaan diri yang merosot, malu, trauma, tak mampu menyerang balik, merasa sendiri, merasa serba salah, takut sekolah (*school fobia*), kesepian, sulit berkonsentrasi, mengalami depresi dan stres dimana korban merasa tak ada yang menolongnya. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa korban kemudian akan mengasingkan diri dari sekolah, atau menderita ketakutan sosial (*social fobia*).

Banyak anak dan remaja, setelah merasa terhina, malu, babak belur, dan dipermalukan, mengenakan topeng normalitas setiap hari. Namun di balik senyum palsu dan tawa yang gugup terdapat sakit yang teramat dalam. Hal ini dapat juga dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Gambary Namie tahun 2003, ia melakukan survei kepada 1.000 responden sukarela yang hasilnya di publikasikan pada (*bullying institute.com*), dia menyimpulkan ada sekitar 26 jenis gejala gangguan kesehatan yang dialami orang-orang yang pernah dibully, dan hasilnya sebagai berikut: (1) ketakutan, stres, dan kecemasan berlebihan (76%), (2) kehilangan konsentrasi (71%), (3) gangguan tidur (71%), (4) merasa tidak tenang, gampang terkejut, dan paranoia (60%), (5) sakit kepala (55%), (6) obsesi atas kejelimetan pekerjaan (52%), (7) selalu teringat pengalaman buruk, mimpi buruk (49%), (8) detak jantung lebih kencang (48%), (9) kebutuhan untuk menghindarkan perasaan, pikiran, dan situasi yang mengingatkan orang itu terhadap trauma (47%), (10) sakit tubuh (45%), (11) kelelahan (41%), (12) penakut yang terpaksa (40%), (13) depresi (39%), (14) rasa malu (35%), (15)

perubahan signifikan pada berat badan (berkurang atau bertambah) (35%), (16) sindrom kelelahan kronis (35%), (17) serangan kepanikan (32%), (18) pengetatan rahang (masalah gigi) (29%), (19) perubahan kulit (28%), (20) menggunakan bahan adiktif untuk menenangkan pikiran (28%), (21) asma atau alergi (27%), (22) berfikir kekerasan kepada orang lain (25%), (23) pikiran bunuh diri (25%), (24) migran (23%), (25) sindrom sakit perut yang mengganggu (23%), (26) sakit pada bagian dada (23%).

Fenomena kekerasan di sekolah yang dilakukan oleh teman sebaya di Indonesia semakin lama semakin banyak bermunculan, menurut *National Association of School Psychologist* (dalam Coloroso. 2007), sekitar satu dari tujuh anak sekolah adalah penindas atau target penindas. Di Indonesia, beberapa kasus perilaku *bullying* yang sering terjadi di dunia pendidikan seperti, mulai dari siswa-siswi yang setiap hari dirampas uang jajannya, sejumlah pelajar putri dari sebuah SMA di Jakarta diculik dan dilepas di suatu tempat. Selain itu peristiwa IPDN (Institut Pemerintah Dalam Negeri) dengan klimaks kejadian meninggalnya Praja Cliff Muntu akibat dianiaya oleh seniornya di lingkungan kampus, kasus seorang siswa SLTP di Bekasi yang gantung diri karena tidak kuat menerima ejekan teman-temannya sebagai anak tukang bubur. Bahkan yang terbaru adalah peristiwa STIP (Sekolah Tinggi Ilmu Pelayaran) yang juga memakan korban, Agus Bastian Gultom yang meninggal dunia akibat dianiaya oleh seniornya, *Gank Nero* dari Pati kota kecil di Jawa Tengah yang terdiri dari kumpulan anak-anak perempuan yang melakukan kekerasan terhadap teman sebayanya, kekerasan yang

dilakukan oleh Gank Gazper di SMA 34 Pondok Labu, semuanya itu terjadi dalam konteks sekolah.

Sekolah memang tempat untuk menuntut ilmu. Sekolah menjadi ruang bertemunya keragaman perilaku, sifat, dan tabiat hasil pendidikan di rumah. Namun disadari atau tidak, sekolahlah merupakan tempat terjadinya perilaku *bullying* pada remaja. Mulai dari tingkatan SD sampai Perguruan Tinggi sekalipun perilaku *bullying* tetap kelihatan. Perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah, biasanya terjadi pada tempat-tempat yang bebas dari pengawasan guru maupun orang tua, seperti kantin, pekarangan, lapangan, ruang kelas, lorong sekolah, toilet (SEJIWA, 2008). Dalam sebuah kajian yang dilakukan oleh Kaiser Foundation pada tahun 2001, sebuah organisasi *filantropi* perawatan kesehatan di Amerika Serikat, dalam kerja sama dengan jaringan televisi *Nickelodeon* dan *Children Now*, sebuah kelompok advokasi pemuda (dalam Coloroso, 2007) menyebutkan hampir $\frac{3}{4}$ anak pra-remaja yang diwawancarai mengungkapkan bahwa penindasan adalah peristiwa yang biasa terjadi di sekolah dan kian menyebar ketika anak mulai memasuki SMU; 86% anak-anak yang berusia 12-15 tahun mengatakan mereka diejek atau ditindas di sekolah. *National Institute for Children and Human Development (NICHD)* memaparkan hasil surveinya di majalah *Journal of the American Medical Association* tahun 2001, bahwa lebih dari 16% murid sekolah di Amerika Serikat mengakui mengalami *bullying* oleh murid lain. Survei ini dilakukan pada 15.686 siswa kelas 6 hingga 10 diberbagai sekolah negeri maupun swasta di Amerika Serikat (SEJIWA, 2008). Departemen

Kelompok Kerja Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada tahun 2001 mengeluarkan hasil statistik yang

mencengangkan bahwa 77% pelajar Amerika Serikat mengalami *bullying* baik secara fisik, verbal maupun mental. Ini berarti satu dari empat anak di negara itu telah terkena perilaku *bullying* (SEJIWA, 2008).

Sekadar fakta, data dari Komisi Nasional Perlindungan Anak (KNPA) mencatat, pada tahun 2007 jumlah pelanggaran hak anak sebanyak 40.398.625 kasus, jumlah itu meningkat drastis hingga 300% bila dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 13.447.921 kasus (dalam Sejiwa, 2008). Data ini diperoleh berdasarkan laporan dari 30 Provinsi yang masuk ke KNPA, yang meliputi segala jenis praktik kekerasan mulai dari pencabulan, pemerkosaan, eksploitasi anak, perdagangan, termasuk juga perploncoan di kalangan siswa dan mahasiswa (dalam SEJIWA, 2008).

Remaja yang melakukan tindakan perilaku *bullying* dapat dilihat pada remaja sekolah menengah atas (SMA) salah satunya di SMA YPIS Maju Binjai, sudah menjadi pemandangan yang biasa kita lihat pada saat kegiatan MOS (Masa Orientasi Siswa), dimana kakak-kakak kelas (senior) selalu memberi pembenaran bagi sikap-sikapnya yang sudah masuk kategori sebagai perilaku *bullying* untuk menindas adik-adik kelasnya yang lebih mudah dan lebih lemah seperti kakak-kakak kelas selalu memperlakukan adik kelas semena-mena tanpa adik kelas bisa melawan sedikitpun apa yang diperintahkan oleh kakak kelasnya. Terkadang para senior sering memanggil para junior dengan sebutan yang memalukan, memperlakukan dengan kasar, memerintah sesuka hatinya, memermalukan salah satu junior di depan junior lainnya. Pemandangan lainnya dapat dilihat ketika jam pelajaran selesai dan sebagian siswa sering sekali mengganggu siswa lain ketika

sedang belajar (seperti melempar kertas ke kepala temannya, menggoyang-goyang meja dan kursi, menarik buku temannya, mengejek, bersuara keras di telinga temannya, dan menertawakan siswa yang salah dalam mengerjakan tugas). Dari situasi tersebut sehingga banyak siswa yang tidak dapat konsentrasi dalam belajar sehingga prestasi belajarnya turun, absensinya banyak karena tidak mau bertemu dengan teman yang menggangukannya, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya karena selalu diejek, cemas karena takut diganggu lagi, bahkan ada beberapa siswa yang ingin pindah sekolah. Pemandangan lainnya juga dapat dilihat ketika para siswa keluar dari gerbang sekolah, sambil menunggu angkot mereka terkadang saling mengejek, tarik-tarikan tas. Beberapa siswa yang melakukan perilaku *bullying* mengatakan mereka melakukan itu dengan alasan bercanda, main-main, dan ingin merasa disegani, padahal itu semua akan membawa dampak yang serius bagi korban.

Dari permasalahan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “dampak perilaku *bullying* terhadap kondisi psikologis siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai”.

B. Tujuan Penelitian

Sebagaimana layaknya sebuah penelitian ilmiah harus memiliki tujuan tertentu, maka dalam penelitian ini, penulis bermaksud untuk mengetahui dan melihat kondisi psikologis remaja yang terkena perilaku *bullying* serta kondisi psikologis manakah yang paling dominan akibat dari perilaku *bullying* di SMA

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian ilmu psikologi khususnya dalam bidang perkembangan dan bidang pendidikan, dapat memperkaya pengetahuan mengenai perilaku *bullying* serta dapat memperbanyak bahan kepustakaan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi para pendidik, orang tua, masyarakat serta lembaga-lembaga perlindungan anak, agar kiranya dapat memberikan pengarahan dan jalan keluar yang tepat dalam mengatasi perilaku-perilaku *bullying* yang lagi maraknya.
- b. Bagi pihak-pihak terkait seperti orang tua, guru serta masyarakat agar dapat mendeteksi perilaku *bullying* sejak dini, sebagai langkah antisipasi menyebarnya tindakan *bullying*.
- c. Memberikan penjelasan akan akibat-akibat yang ditimbulkan perilaku *bullying* bagi remaja.
- d. Menjadi bahan masukan bagi para remaja dalam memilih teman, untuk menghindari terjadinya perilaku *bullying*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku *Bullying*

1. Pengertian Perilaku *Bullying*

Istilah *bullying* ini terkait dengan kata *bull* yang artinya banteng yang suka mengendus/menanduk (untuk mengancam, menakut-nakuti, atau memberi tanda). Kamus *Marriem Webster* (dalam SEJIWA, 2008) menjelaskan bahwa *bully* adalah *to treat abusively* (memperlakukan secara tidak sopan) atau *to affect by means of force or coercion* (mempengaruhi dengan paksaan dan kekuatan). Coloroso (2007) mendefinisikan perilaku *bullying* sebagai penindasan, yaitu aktivitas sadar, disengaja, dan keji yang dimaksudkan untuk melukai, menanamkan ketakutan melalui ancaman agresi lebih lanjut, dan menciptakan teror. Sedangkan pengertian perilaku *bullying* menurut Ken Rigby (dalam Retno, 2008) adalah sebuah hasrat untuk menyakiti, hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang. Dalam SEJIWA (2008) perilaku *bullying* diartikan sebagai sebuah situasi dimana terjadi penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok orang.

Perilaku *bullying* ini merupakan sebuah perilaku yang berada dalam suatu kontinum, mulai dari tingkatan yang ringan sampai pada tingkatan yang berat

(Ersita, Sumaningra & Bartini, 1999). Artinya, bahwa ada anak atau remaja

yang melakukan perilaku *bullying* dalam level yang rendah dan ada pula yang melakukannya pada level yang tinggi yang dapat mengganggu korban dan pihak lain yang terkait.

Dalam dunia anak-anak, Olweus (dalam Retno, 2008) seorang pakar yang berkonsentrasi menangani praktik *bullying* menyimpulkan, *bullying* pada anak-anak itu mencakup penjelasan antara lain: a) upaya melancarkan permusuhan-permusuhan atau penyerangan terhadap korban, b) korban adalah pihak yang dianggap lemah atau tak berdaya, dan c) menimbulkan efek buruk bagi fisik atau jiwanya.

Perilaku *bullying* didefinisikan sebagai bentuk perilaku agresi yang dilakukan dengan sengaja, terus menerus dan melibatkan target khusus yaitu anak-anak dan remaja lain yang lebih lemah dan mudah diserang (Papalia, 2006). Perilaku *bullying* ini kemungkinan pernah dilakukan oleh semua anak, namun dalam frekuensi yang berbeda-beda. Ada yang melakukannya dalam frekuensi kecil dan ada pula yang menjadikan perilaku ini sebagai habitual (frekuensi tinggi). Perilaku *bullying* ini jika dilakukan dalam frekuensi rendah mungkin tidak akan menimbulkan keresahan dari berbagai pihak dan kemungkinan hanya berupa gurauan saja yang tidak menyakitkan korban. Perilaku *bullying* yang dilakukan dalam frekuensi tinggi sudah pasti akan menimbulkan keresahan dan diperlukan berbagai tindakan disiplin dan pencegahan bagi pelaku *bullying* dari berbagai pihak terkait. Anak yang melakukan perilaku *bullying* dalam frekuensi yang tinggi kemungkinan mengindikasikan adanya gangguan psikologis pada pelaku, dan perilaku ini dapat dikatakan memiliki gangguan psikologi.

Perilaku *bullying* ini juga sering tumpang tindih (*overlapping*) dengan beberapa ciri abnormalitas pada anak, sehingga orang tua harus menyadari kemunculan perilaku *bullying* pada anak sebagai langkah *preventif*. Anak-anak masih dikatakan normal jika melakukan perilaku *bullying* ini dalam frekuensi yang rendah, tetapi jika perilaku ini dilakukan secara terus-menerus, maka orang tua harus mewaspadaikan adanya indikasi keabnormalitasan pada anak tersebut. Sedangkan menurut Coloroso (2007), menyebutkan bahwa perilaku *bullying* atau penindasan diartikan sebagai tindakan perilaku intimidasi yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah.

Perilaku *bullying* adalah perilaku agresi berulang-ulang dilakukan secara sengaja dan terus menerus menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun mental, perilaku *bullying* merupakan karakteristik dari perilaku seorang individu dalam beberapa cara untuk mencapai kekuatan melebihi orang lain (Besag, 1989). Perilaku *bullying* dapat berupa nama panggilan, kata dan tulisan yang menyakitkan, tidak mengikutsertakan dalam kegiatan-kegiatan, mengeluarkan dari situasi sosial, menyakiti secara fisik, atau memaksa (Carey, 2003; Whitted & Dupper, 2005).

Anak-anak yang melakukan *bullying* disebut sebagai pelaku *bullying*. Pelaku *bullying* biasanya kuat, dominan, dan agresif. Mereka memperlihatkan perilaku agresif tidak hanya kepada korban-korbannya, tetapi juga terhadap orang tua, guru, dan orang-orang dewasa lainnya (Krahe, 2005).

Secara umum dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku *bullying* adalah

Perilaku agresif yang berjangka panjang yang dilakukan seseorang

atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi di mana bertujuan untuk melukai atau menakuti seseorang atau membuat dia tertekan.

2. Teori-teori Perilaku *Bullying*

Dalam psikologi, menurut Thompson (dalam Retno, 2008) perilaku *bullying* dipahami beberapa peneliti mempunyai dua aliran teori yaitu:

- a. Teori yang merujuk *bullying* pada tindakan agresi reaktif yang dikembangkan oleh Heinemann (1973).

Sebagai tindakan agresi reaktif, Heinemann (1973) menjelaskan *bullying* sebagai aksi yang dimulai dan dilakukan oleh sebuah kelompok. Heinemann pada mulanya menggunakan istilah *mobbing*, yang berasal dari kata *mobbing* dalam bahasa Inggris yang berarti aksi kelompok yang berlangsung sesaat. Aksi ini terjadi secara mendadak, oleh karena siswa kelompok tersebut tersinggung oleh tindakan siswa lain yang mengganggu atau merusak kedamaian kelompok tersebut. Siswa itu kemudian menyerang, namun segera kembali ke kondisi normal untuk menjaga keseimbangan kelompok.

- b. Teori yang merujuk pada tindakan agresi proaktif yang dikembangkan oleh Olweus (1978).

Tindakan secara proaktif ini bersifat lebih luas, yakni merupakan tindakan seseorang atau kelompok yang disengaja untuk maksud-maksud tertentu, sebagai motivasi, dan hukuman pada korbannya untuk mendapatkan

UNIVERSITAS MEDIAN AREA, 2002). Bandura (1973). caranya dengan melakukan

imitasi, penekanan dan *modelling* melalui penggunaan elemen temperamental untuk meraih objektifnya. Tindakan ini dilakukan misalnya dengan meminta uang korban dengan paksa, di Indonesia lebih populer disebut pemalakan. Dalam tindakan ini yang penting diketahui adalah, pelaku dapat memperoleh uang, kekuasaan dan kontrol (Thompson, 2002).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teori perilaku *bullying* terdiri atas dua yaitu: teori yang merujuk perilaku *bullying* pada tindakan agresi reaktif yang dikembangkan oleh Heinemann (1973) dan teori yang merujuk pada tindakan agresi proaktif yang dikembangkan oleh Olweus (1978).

3. Bentuk-bentuk Perilaku *Bullying*

Dalam SEJIWA (2008), Perilaku *bullying* dikelompokkan kedalam 4 kategori, antara lain:

- a. *Bullying* fisik, ini adalah jenis *bullying* yang kasat mata, siapapun bisa melihatnya karena terjadi sentuhan fisik antara pelaku *bullying* dan korbannya. Contohnya: memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, memeras, merusak barang-barang yang dimiliki orang lain, meludahi, menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, memalak, melempar dengan barang, menghukum dengan berlari keliling lapangan, menghukum dengan cara *push up*, menolak.
- b. *Bullying* verbal, ini jenis *bullying* yang juga bisa terdeteksi karena bisa tertangkap indera pendengaran kita. Contoh dari *bullying* verbal antara

lain adalah mengina, meneriaki, memermalukan di depan umum,

menuduh, menyoraki, menebar gosip, memfitnah, mengancam, mengganggu, memberi panggilan nama (*name-calling*), merendahkan (*put-downs*)

- c. *Bullying* mental/psikologis, ini jenis *bullying* yang paling berbahaya karena tidak tertangkap mata atau telinga kita jika kita tidak cukup awas mendeteksinya. Praktik *bullying* ini terjadi diam-diam dan di luar radar pemantauan kita. Contoh perilaku *bullying* mental/psikologis antara lain: melihat dengan sinis, memandang penuh ancaman, mendiamkan, mengucilkan, meneror lewat pesan pendek telepon genggam (*cyber bullying* melalui *e-mail*, memandang yang merendahkan, memelototi.
- d. Pelecehan seksual (kadang dikategorikan perilaku agresi fisik atau verbal). Contoh dari pelecehan seksual antara lain: ekshibisionisme, berbuat cabul, memegang pantat, memegang payudara.

Coloroso (2007), membagi pelecehan/penindasan seksual kedalam tiga bentuk, antara lain: 1) penindasan seksual verbal. Sifat penindasan seksual verbal berbeda bagi anak laki-laki dan perempuan. Kata-kata yang digunakan untuk menindas anak laki-laki cenderung berupa istilah-istilah merendahkan, yang mendefinisikan anak laki-laki seperti anak perempuan. Contohnya : keperempuan-perempuanan, bodoh, sundal, kamu larinya seperti anak perempuan, atau istilah-istilah homofobia (homo, pantat tepos). Sedangkan kata-kata yang digunakan untuk menindas anak perempuan cenderung menjadikan tubuh mereka sebagai objek, merendahkan seksualitasnya, atau membuat mereka tampak kekanak-

kanak-anak seperti genduk, perek, gampangan, bayi, penakut, anak kucing.

2) Penindasan seksual fisik. Penindasan seksual fisik dapat berupa: menyentuh atau mencengkeram tubuh dengan penuh nafsu, mencubit, menarik tali bra, menurunkan celana atau mengangkat rok, menggesekkan salah satu anggota tubuh pada target dengan bernafsu, atau melakukan serangan seksual. 3) Penindasan seksual relasional. Tujuan dari penindasan seksual relasional adalah untuk menghapuskan harga diri seorang anak yang ditindas, mempermalukan, menghina, atau merendahkan seperti: melakukan gosip seksual atau coretan di dinding sekolah atau lemari tempat menyimpan perangkat olahraga yang bernada seksual-negatif, pengucilan sasaran karena orientasi seksualnya, pandangan ke payudara.

Sedangkan menurut Rigby (1996), perilaku *bullying* terdiri atas:

- a. Perilaku memukul
- b. Menendang
- c. Mengejek
- d. Mendorong
- e. Memanggil dengan nama yang menyakitkan
- f. Menghina keluarga anak lain
- g. Menyiksa secara verbal
- h. Mengancam
- i. Menyebarkan rumor
- j. Membuat tulisan yang menyakitkan tentang anak lain
- k. Mengambil uang dan barang milik orang lain

UNIVERSITAS MEDAN AREA Menghina anak lain karena status intelektual, fisik, dan ras.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk dari perilaku *bullying* terdiri atas 4 kategori, yaitu: *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* mental/psikologis, pelecehan seksual.

4. Faktor – Faktor Yang Menyebabkan Perilaku *Bullying*

Tidak ada faktor tunggal menjadi penyebab munculnya perilaku *bullying*, menurut Limber (2003) ada banyak hal lain yang dapat menyebabkan remaja menjadi pelaku *bullying*, faktor-faktor penyebabnya antara lain:

- a. Faktor keluarga, anak yang melihat orang tuanya atau saudaranya melakukan *bullying* sering akan mengembangkan perilaku *bullying* juga. Ketika anak menerima pesan negatif berupa hukuman fisik di rumah, mereka akan mengembangkan konsep diri dan harapan yang negatif, yang kemudian dengan pengalaman tersebut mereka cenderung akan lebih dulu menyerang orang lain sebelum mereka diserang. Dalam Retno (2008) kompleksitas masalah keluarga seperti ketidakhadiran ayah, ibu menderita depresi, kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, perceraian atau ketidakharmonisan orang tua, dan ketidakmampuan sosial ekonomi, merupakan faktor penyebab tindakan agresi yang signifikan (Wolff dalam Pearce, Elliott, ed, 1997). *Bullying* dimaknai oleh remaja sebagai sebuah kekuatan untuk melindungi diri dari lingkungan yang mengancam (dalam SEJIWA, 2008).
- b. Faktor sekolah, karena pihak sekolah sering mengabaikan keberadaan *bullying* ini, anak-anak sebagai pelaku *bullying* akan mendapatkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 penggunaan terhadap perilaku mereka untuk melakukan intimidasi anak-

anak yang lainnya. *Bullying* berkembang dengan pesat dalam lingkungan sekolah yang sering memberikan masukan yang negatif pada siswanya misalnya, berupa hukuman yang tidak membangun sehingga tidak mengembangkan rasa menghargai dan menghormati antar sesama anggota sekolah. Di beberapa SMA negeri dan swasta di Jakarta (dalam Retno, 2008) *bullying* terjadi jika pengawasan dan bimbingan etika dari para guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten (Sullivan, 2003).

- c. Faktor kelompok sebaya (*peers group*), remaja ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman sekitar rumah kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Kadang kala beberapa anak melakukan *bullying* pada remaja yang lainnya dalam usaha untuk membuktikan bahwa mereka bisa masuk dalam kelompok tertentu, meskipun mereka sendiri merasa tidak nyaman dengan perilaku tersebut.
- d. Media dan teknologi, pesan-pesan dalam media juga bisa mempengaruhi cara anak dalam memandang perilaku *bullying*. Sekarang ini banyak *video game*, *film* dan program televisi yang menampilkan perilaku *bullying* sebagai pelaku yang dapat diterima dan hanya sekedar humor.

Menurut Retno (2008) penyebab terjadinya *bullying*, antara lain:

- a. Perbedaan kelas (senioritas), ekonomi, agama, jender, etnisitas/rasisme.
- b. Tradisi senioritas
- c. Keluarga yang tidak rukun

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 Situas sekolah yang tidak harmonis atau diskriminatif

- e. Karakter individu/kelompok, seperti: dendam atau iri hati, adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual, untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainan (*peer group*) nya.

Menurut Riauskina, dkk (2005), korban mempunyai persepsi bahwa pelaku melakukan *bullying* karena tradisi, balas dendam karena dia dulu diperlakukan sama (menurut korban laki-laki), ingin menunjukkan kekuasaan, marah karena korban tidak berperilaku sesuai dengan yang diharapkan, mendapatkan kepuasan (menurut korban perempuan), iri hati (menurut korban perempuan).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan seorang remaja menjadi pelaku *bullying*, faktor tersebut antara lain faktor keluarga, faktor sekolah, faktor kelompok sebaya (*peers group*), faktor media dan teknologi, bahkan ada yang melakukan karena tradisi, dan balas dendam.

5. Jenis Pelaku *Bullying*

Pelaku *bullying* dibagi atas dua jenis : pertama, adalah pelaku utama, yaitu pihak yang merasa lebih berkuasa dan berinisiatif melakukan tindak kekerasan baik secara fisik maupun psikologis terhadap korban, dan kedua adalah pelaku pengikut, yaitu pihak yang ikut melakukan *bullying* berdasarkan solidaritas kelompok atau rasa setia kawan, konformitas, tuntutan kelompok, atau untuk mendapatkan penerimaan atau pengakuan kelompok. Di luar pihak pelaku dan

korban sebenarnya ada kelompok saksi, dimana saksi ini biasanya hanya bisa

diam saja membiarkan kejadian berlangsung, tidak melakukan apapun untuk menolong korban, bahkan seringkali mendukung perlakuan *bullying*. Saksi cenderung tidak mau ikut campur disebabkan karena takut menjadi korban berikutnya, merasa korban pantas *dibully*, tidak mau menambah masalah atau tidak mau tahu.

Olweus (dalam limber, 2003) mengatakan bahwa ada 3 tipe dari pelaku *bullying* yaitu:

a. *Aggressive Bully*

Aggressive bully merupakan tipe umum yang ditemukan. Secara umum, agresi dimulai pada teman sebaya mereka dan umumnya mereka adalah individu yang suka berkelahi, tidak penakut, menyukai kekerasan, percaya diri, kasar dan impulsif. Tipe perilaku ini secara khusus datang dari individu yang memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dengan kecenderungan yang kuat pada kekerasan dan keinginan untuk mendominasi anak lain.

b. *Passive Bully*

Passive bully lebih jarang ditemukan dari pada *aggressive bully*. Mereka jarang memancing anak lain atau mengambil inisiatif dalam insiden *bullying*, tapi bergabung dalam *bullying* setelah *aggressive bully* menghasut pada sebuah situasi dalam usaha untuk mencapai persetujuan dari *passive bully*

c. *Bully Victim*

Bully Victim adalah korban dari *bullying* yang berusaha untuk melakukan

bullying pada anak lain untuk mengurangi frustrasi yang mereka rasakan akibat dari perilaku *bullying* yang mereka terima dari anak lain. Crawford (2002) menambahkan bahwa *bully-victim* cenderung mengalami isolasi sosial, berlaku kurang baik di sekolah dan terlibat dalam perilaku yang bermasalah seperti merokok dan meminum-minuman keras. Swearer (dalam Crawford, 2002) melakukan penelitian untuk *Nebraska Bullying Prevention and Intervention Project* dan ia menemukan bahwa *bully-victim* mengalami level depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dari pada *bully-only* atau *victim-only*.

Coloroso (2007) mengatakan bahwa terdapat tujuh tipe penindas/pelaku *bullying*, yaitu:

- a. Penindas yang percaya diri tidak muncul secara tak disengaja

Ia melangkah dengan yakin kesuatu arah untuk melemparkan bebannya secara figuratif dan literal.

- b. Penindas sosial

Menggunakan desus-desus, gosip, penghinaan verbal, dan penghindaran untuk mengisolasi target pilihannya secara sistematis dan menyingkirkan mereka secara efektif dari aktivitas-aktivitas sosial.

- c. Penindas yang bersenjata lengkap; biasanya dingin dan terpisah

Ia memperlihatkan sedikit emosi dan memiliki tekad yang kuat untuk melaksanakan penindasannya. Ia mencari kesempatan untuk menindas ketika tak seorang pun akan melihat atau menghentikannya. Ia kejam dan

penindas pada targetnya namun menyenangkan dan berpura-

pura di hadapan orang lain, terutama orang-orang dewasa. Penampilannya dingin dan tidak berperasaan.

d. Penindas hiperaktif

Bergulat dengan masalah akademis dan memiliki keterampilan sosial yang berkembang dengan buruk. Ia biasanya memiliki sejenis ketidakcakapan belajar, tidak memproses petunjuk-petunjuk sosial secara akurat, agresif bahkan melakukan provokasi yang ringan, penindas hiperaktif memiliki kesulitan dalam berteman.

e. Penindas yang tertindas

Target sekaligus penindas, karena tertindas dan disakiti oleh orang-orang dewasa atau anak-anak yang lebih tua, ia menindas yang lain untuk mendapatkan obat bagi ketidakberdayaan populer, ia membalas dendam secara keji ke orang-orang yang pernah melukai dan kebencian akan dirinya sendiri.

f. Kelompok penindas

Sekumpulan teman yang secara kolektif melakukan sesuatu yang tidak akan pernah mereka lakukan secara perorangan kepada seseorang yang ingin mereka singkirkan atau fitnah.

g. Gerombolan penindas

Sekumpulan anak menakutkan yang bukan berfungsi sebagai sekelompok teman. Mereka berfungsi sebagai aliansi strategis dalam upaya menguasai, mengontrol, mendominasi, menduduki, dan menjajah. Pada awalnya

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 mereka bergabung untuk dapat merasa menjadi bagian dari suatu keluarga,

untuk dihormati dan dilindungi. Namun karena fanatisme, mereka jadi begitu mengabdikan diri pada kelompok sehingga mengabaikan hidup mereka. Mereka tidak memiliki perasaan empati dan perasaan menyesal.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelaku *bullying* terdiri atas tiga, yaitu *aggressive bully*, *passive bully*, dan *bully victim*.

6. Karakteristik Pelaku dan Korban Perilaku *Bullying*

Menurut Retno (2008), karakteristik dari pelaku *bullying* antara lain:

- a. Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah
- b. Menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah/sekitarnya
- c. Merupakan tokoh populer di sekolah
- d. Gerak-geriknya seringkali dapat ditandai seperti sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelkan/melecehkan.
- e. Seorang anak yang berfisik besar dan kuat namun terkadang terdapat juga yang berfisik kecil.
- f. Temperamental.
- g. Agresif, baik secara fisik maupun verbal. Anak yang tiba-tiba sering membuat onar atau selalu mencari kesalahan orang lain.

Sedangkan karakteristik dari korban perilaku *bullying* menurut Tim SEJWA (2008) antara lain:

- a. Berfisik kecil, lemah
- b. Berpenampilan lain dari biasa
- c. Sulit bergaul

UNIVERSITAS MEDAN AREA
Siswa yang pendirian percaya dirinya

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

- e. Anak yang canggung (sering salah bicara/bertindak/berpakaian)
- f. Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang *bully*
- g. Cantik/ganteng, tidak cantik/tidak ganteng
- h. Anak orang tidak punya atau anak orang kaya
- i. Kurang pandai
- j. Anak yang gagap
- k. Anak yang dianggap sering argumentatif terhadap *bully*
- l. Sering tidak masuk sekolah oleh alasan tak jelas
- m. Berperilaku aneh atau tidak biasa (takut/marah tanpa sebab, mencoret-coret).

Sedangkan Coloroso (2007) menyatakan karakteristik dari korban *bullying*, antara lain:

- a. Anak baru di lingkungan itu
- b. Anak termuda di sekolah
- c. Anak yang pernah mengalami trauma, mereka pernah disakiti oleh trauma sebelumnya.
- d. Anak yang penurut
- e. Anak yang dianggap perilakunya dianggap mengganggu bagi orang lain
- f. Anak yang tidak mau berkelahi, lebih suka menyelesaikan konflik tanpa kekerasan
- g. Anak yang ras atau etnisnya dipandang inferior oleh penindas sehingga layak dihina.

- h. Anak yang orientasi gender atau seksualnya dipandang inferior oleh penindas sehingga layak dihina
- i. Anak yang agamanya dipandang inferior oleh penindas sehingga layak dihina
- j. Anak yang merdeka, tidak memperdulikan status sosial, serta tidak berkompromi dengan norma-norma
- k. Anak yang memakai kawat gigi atau kacamata
- l. Anak yang berjerawat atau memiliki masalah kondisi kulit lainnya
- m. Anak yang berada di tempat yang keliru pada saat yang salah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari pelaku dan korban *bullying* adalah sama-sama orang yang memiliki kekurangan dan kelebihan baik itu pelaku maupun korban.

7. Jenis - jenis *Bullying*

a. *School Bullying*

Riauskina, dkk (2005) mendefinisikan *School bullying* sebagai perilaku agresif yang dilakukan berulang-ulang oleh seorang/sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa/siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut.

b. *Military Bullying*

Military Bullying didefinisikan menggunakan kekuatan fisik atau penyalahgunaan kekuasaan untuk mengertak korban lainnya dan memberikan hukuman yang tidak wajar (*Ministry of Defence (MOD)*).



c. *Workplace Bullying*

Menurut *bullying* di tempat kerja dan pusat trauma, mengatakan bahwa berulang kali penganiayaan mengancam kesehatan, kata-kata kasar atau ancaman, memalukan, intimidasi atau merusak terjadi di tempat kerja.

d. *Cyber Bullying*

Menurut seorang ahli pendidikan *Bill Belsey*, mengatakan teknik komunikasi dan informasi menggunakan *e-mail*, telepon dan pesan teks, pesan cepat, *blog*, *web sites*, perilaku bermusuhan dengan seseorang atau kelompok, dan yang merusak lainnya yang dapat menimbulkan *bullying*.

e. *Political Bullying*

Rasa cinta tanah air yang tinggi ketika suatu negara berusaha untuk menjatuhkan negara lain, perilaku *bullying* ini muncul.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* terdiri dari beberapa jenis, yaitu: *school bullying*, *military bullying*, *cyber bullying*, *workplace bullying*, *political bullying*.

8. Kebijakan Pemerintah tentang Perilaku Bullying

Kebijakan Pemerintah mengenai perilaku *bullying* dapat muncul dalam bentuk Undang-Undang. Undang-Undang yang saat ini, ada yang memiliki kaitan erat dengan kebijakan *antibullying* adalah Undang-Undang Perlindungan Anak (PA). Undang-Undang Perlindungan Anak sudah menjadi dasar yang baik untuk melindungi para siswa, namun belum melindungi siswa dari perilaku *bullying*.

Diperkaya hal-hal yang berkenaan langsung dengan *bullying*, Undang-undang

Perlindungan Anak ini nantinya akan menjadi landasan hukum yang kuat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Dengan adanya Undang-Undang Perlindungan Anak yang semakin diperkaya oleh wacana tentang *bullying* maka masyarakat luas akan semakin paham mengenai apa itu *bullying*, dan konsekuensi apa yang akan diberikan bagi pelaku *bullying*.

Adapun Undang-Undang yang mengarah tentang perilaku *Bullying* adalah Undang-Undang tentang Pemerasan dan Pengancaman yang diatur dalam Bab XXIII yaitu: Pasal 368 (1) KUHP : Barang siapa dengan maksud untuk menguntungkan diri sendiri atau orang lain secara melawan hukum, memaksa seseorang dengan kekerasan atau ancaman kekerasan, untuk memberikan barang sesuatu, yang seluruhnya atau sebagian adalah kepunyaan orang itu atau kepunyaan orang lain, atau supaya memberi hutang maupun menghapus piutang, diancam dengan pemerasan, dengan pidana penjara paling lama sembilan tahun. Dan juga pasal 16 juga menyebutkan bahwa: (1) Setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari sasaran penganiayaan, penyiksaan, atau penjatuhan hukuman yang tidak manusiawi. (2) Setiap anak berhak untuk memperoleh kebebasan sesuai dengan hukum. (3) Penangkapan, penahanan atau tindak pidana penjara anak hanya dilakukan apabila sesuai dengan hukum yang berlaku dan hanya dapat dilakukan sebagai upaya terakhir.

Selain itu pasal 54 Undang-Undang No.23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak menegaskan: “Anak di dalam dan di lingkungan sekolah wajib dilindungi dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh guru, pengelola sekolah

atau teman-temannya di dalam sekolah yang bersangkutan atau lembaga pendidikan lainnya". (Dari seminar tentang *bullying*)-news.indosiar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebijakan Pemerintah tentang perilaku *bullying* baik dari segi hukum bagi pelaku maupun korban telah ditetapkan dalam Undang-Undang Perlindungan Anak, yang tercantum dalam pasal 368 (1) KUHP, pasal 16 ayat 1,2,3 dan pasal 54 nomor 23 tahun 2002.

9. Dampak Secara Fisik dan Psikologis dari Perilaku *Bullying*

Perilaku *bullying* dapat menyebabkan dampak yang serius dan berakibat pada kematian. *Mona O'Moore Ph. D of the Anti-Bullying Centre, Trinity College Dublin* (dalam Retno, 2008) mengatakan seseorang baik anak-anak atau orang dewasa yang terus-menerus mengalami perilaku *bullying*, terus dihina, diberlakukan secara kasar di dalam penelitiannya membuktikan bahwa individu tersebut memiliki kerentanan terhadap stres, mudah terserang penyakit dan bahkan bunuh diri.

Menurut Duane Alexander, M.D., Direktur Institut Nasional Kesehatan Anak dan Perkembangan Manusia atau *National Institute for Children and Human Development* (NICHD) di Amerika Serikat (dalam SEJIWA, 2008) menjelaskan bahwa orang-orang yang menjadi korban perilaku *bullying* semasa kecil, kemungkinan besar akan menderita depresi dan kurang percaya diri dalam masa dewasa. Sementara bagi pelaku *bullying*, kemungkinan besar akan terlibat dalam tindak kriminal dikemudian hari (dalam SEJIWA, 2008).

Menurut Riauskina, dkk (2005), salah satu dampak dari perilaku *bullying* yang paling jelas terlihat adalah kesehatan fisik., mereka mengatakan beberapa dampak fisik yang biasanya ditimbulkan *bullying* adalah sakit kepala, sakit tenggorokan, flu, batuk, bibir pecah-pecah, dan sakit dada, menurunnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) serta penyesuaian yang buruk. Menurut mereka korban banyak merasakan emosi negatif seperti marah, dendam, tertekan, takut, malu, sedih, tidak nyaman, terancam.

Menurut Rigby (dalam Retno, 2008) korban yang terkena perilaku *bullying* akan mengalami depresi oleh karena pelaku menguasai korban, korban stres, cemas, kepercayaan diri rendah, kesepian, dan takut sekolah (*school phobia*), dimana ia merasa tak ada yang menolong. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa korban kemudian mengasingkan diri dari sekolah (Rigby, 1996).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa perilaku *bullying* merupakan perilaku agresif yang mempunyai dampak negatif baik bagi korban maupun bagi pelaku itu sendiri. Bagi anak yang menjadi korban *bullying* lebih memungkinkan untuk menderita penyakit psikologis dan fisik.

a. Kecemasan

1) Pengertian Kecemasan

Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan konflik, dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya rasa khawatir dan rasa takut yang dapat dialami oleh setiap

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Document Accepted 30/8/24

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From repository.uma.ac.id 30/8/24

individu dalam tingkat yang berbeda-beda. Mahsun (2004) mengatakan bahwa kecemasan bisa berkembang menjadi serangan rasa panik mendadak dan fobia (takut) kepada sesuatu yang tidak masuk akal.

Sedangkan Davison, dkk (2006) mengatakan gangguan *anxietas* didiagnosa jika secara jelas terdapat perasaan cemas yang dialami secara subjektif. DSM-IV-TR mengajukan enam kategori utama gangguan kecemasan yaitu fobia, gangguan panik, gangguan *anxietas menyeluruh*, gangguan obsesif kompulsif, gangguan stres pascatrauma, dan gangguan stres akut.

Selanjutnya Hawari (2004) mendefinisikan kecemasan (*ansietas/anxiety*) sebagai gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Priest (dalam Atkinson, 2000) menambahkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami oleh setiap individu ketika berpikir tentang sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut.

2) Faktor-Faktor yang Menimbulkan Kecemasan

Menurut Daradjat (1989) kecemasan mempunyai segi-segi yang disadari

sebagai perasaan tidak berdaya, rasa berdosa, terancam dan sebabnya adalah :

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 © Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/8/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber

2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area
 Access From Repository (uma.ac.id) 30/8/24

- a) Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya, perasaan cemas ini lebih dekat pada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.
- b) Rasa cemas yang berupa gangguan psikis yaitu : perasaan takut yang kurang jelas sebabnya, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apapun serta ketakutan tersebut mempengaruhi keseluruhan pribadi.
- c) Cemas karena merasa berdosa/bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan/hati nurani.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan yaitu adanya ancaman pada status, adanya ancaman dari perasaan terancam, kecemasan yang timbul dari pengambilan keputusan, munculnya kembali trauma, dan adanya perasaan bersalah dan takut terhadap hukuman.

3) Ciri-ciri Orang yang Menderita Kecemasan

Mahsun (2004) mengatakan gangguan kecemasan sangat bervariasi, biasanya ciri-ciri orang yang mengalami stres seperti rasa takut, khawatir, gelisah, terjaga, dan tidak bisa mengantuk. Dalam kehidupan sosial, seseorang yang menderita gangguan kecemasan akan terlihat sangat tergantung, menarik diri, atau terlihat tidak tenang, merasa tertekan, sangat emosional, dan terus mengkhawatirkan kalau-kalau kehilangan kendali atau tidak mampu menjalankan suatu peran sosial di lingkungan kamu. Remaja yang menderita kecemasan berlebihan, biasanya secara teratur mengalami gejala gangguan fisik seperti otot tegang, pusing, berkeringat, sakit kepala, sakit punggung, kelelahan, atau

ketidaknyamanan yang dikaitkan dengan perubahan pubertas. Gejala lain yang tampak bisa berupa gemeteran, terkejut, dan berkeringat banyak. Menurut Mahsun (2004), kecemasan yang dialami remaja sering kali berkaitan dengan apa yang dipikirkan dan perasaan mengenai penampilan, penerimaan dari orang-orang di sekitar kamu, dan konflik yang muncul karena kamu menginginkan kebebasan. Ketika dilanda kecemasan, remaja bisa terlihat sangat pemalu, menghindari aktivitas biasa, menolak untuk terlibat dalam pengalaman-pengalaman baru, insomnia.

Sedangkan Hawari (2004), mengemukakan beberapa ciri orang yang mengalami kecemasan, antara lain:

- a) Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c) Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (“demam panggung”)
- d) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
- e) Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”
- f) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisa
- g) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h) Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- i) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu

UNIVERSITAS MEDAN AREA
 UNIVERSI mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang

- k) Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang menderita kecemasan akan memperlihatkan ciri-ciri baik secara fisik maupun psikologis.

4) Aspek-Aspek Kecemasan

Terdapat beberapa aspek/komponen dalam kecemasan seperti yang dikemukakan oleh Suardiman (1984), Ahmadi (1983), dan Buclew (1980) sebagai berikut :

- a) Komponen konflik (pertentangan batin)

Komponen pertentangan sifatnya lebih abstrak dalam arti tingkat penerimaan yang berbeda terhadap setiap konflik dialami individu yang satu dengan yang lainnya (Suardiman, 1984) selanjutnya komponen pertentangan batin menurut Ahmadi (1983) dapat digambarkan sebagai suatu keadaan kejiwaan dimana terjadi pertentangan /ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan dengan apa yang terjadi/kenyataan.

- b) Komponen fisiologis dan psikologis.

Pada komponen fisiologis dan psikologis ini sejalan dengan Buclew (1980) mengatakan bahwa umumnya kecemasan dibedakan dalam 2 tingkat yaitu fisiologis, kecemasan yang mempengaruhi pada gejala fisik misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetaran, perut mual. Dan tingkatan yang kedua yaitu tingkatan psikologis, kecemasan yang berwujud gejala-gejala kejiwaan

seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, dan perasaan tidak menentu.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan ada 2 aspek dari kecemasan yaitu: komponen pertentangan batin dan komponen fisiologis/komponen psikologis.

5) Jenis-Jenis Kecemasan.

Hawari (2004) menyebutkan jenis-jenis kecemasan dibagi ke dalam beberapa kelompok, yaitu:

a) Gangguan Cemas (*anxiety disorder*)

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- i) Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- ii) Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- iii) Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
- iv) Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- v) Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- vi) Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang pendengaran berdenging (*tinitus*), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala.

b) Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*)

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan

yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan)

dengan manifestasi 3 dari 4 gejala sebagai berikut:

- i) Ketegangan motorik/alat gerak, seperti: gemetar, tegang, nyeri otot, letih, tidak dapat santai, kelopak mata bergetar, kening berkerut, muka tegang, gelisah, tidak dapat diam, mudah kaget.
 - ii) Hiperaktivitas saraf autonom (simpatis/parasimpatis), seperti: berkeringat berlebihan, jantung berdebar-debar, rasa dingin, telapak tangan/kaki basah, mulut kering, pusing, kepala terasa ringan, kesemutan, rasa mual, rasa aliran panas atau dingin, sering buang air seni, diare, rasa tidak enak di ulu hati, kerongkongan tersumbat, muka merah atau pucat, denyut nadi dan nafas yang cepat waktu istirahat.
 - iii) Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang (*apprehensive expectation*), seperti: cemas, khawatir, takut, berpikir berulang (*ruminatio*n), membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain
 - iv) Kewaspadaan berlebihan, seperti: mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih, sukar berkonsentrasi, sukar tidur, merasa ngeri, mudah tersinggung, tidak sabar.
- c) Gangguan panik (*panic disorder*)

Gejala klinis gangguan panik ini yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik (*panic attack*). Secara klinis gangguan panik ditegakkan (kriteria

diagnostik) oleh paling sedikit 4 dari 12 gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan: sesak nafas, jantung berdebar-debar, nyeri atau rasa tak enak di dada, rasa tercekik atau sesak, pusing, vertigo (penglihatan berputar-putar), perasaan melayang, perasaan seakan-akan diri atau lingkungan tidak realistis, kesemutan, berkeringat banyak, rasa akan pingsan, menggigil atau gemetar.

d) Gangguan phobik (*phobic disorder*)

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk gangguan kecemasan yang didominasi oleh gangguan alam pikir phobia. Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi tertentu (spesifik), yang menimbulkan suatu keinginan mendesak untuk menghindarinya (Hawari, 2004).

e) Gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*).

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku (*persistence*) dan berulang kali muncul (*recurrent*). Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif tadi.

Davison, dkk (2006) menyatakan ada beberapa tipe gangguan kecemasan yang sering dialami seseorang, diantaranya adalah:

a) Gangguan kecemasan umum (GKU)

Gangguan kecemasan umum ini mengacu kepada rasa khawatir dan stres yang tetap mengenai bermacam-macam hal atau situasi sehari-hari. Yang mengalami gangguan ini mungkin merasa cemas mengenai sekolah,

kesehatan, keamanan anggota keluarga, atau masa depan. Seseorang selalu berfikir mengenai kemungkinan terburuk yang bisa terjadi. Gejala-gejala fisik yang ditimbulkan dari gangguan ini, antara lain: nyeri dada, sakit kepala, kelelahan, otot tegang, sakit perut, atau muntah.

b) Gangguan panik

Gangguan ini berupa serbuan rasa panik atau takut yang terjadi tanpa alasan jelas. Gangguan ini lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki, dan biasanya muncul pada umur antara 15 hingga 19 tahun. Gangguan panik seseorang mengalami serangan mendadak dan sering kali tidak dapat dijelaskan dalam bentuk serangkaian simptom yang tidak mengenakan seperti kesulitan bernafas, jantung berdebar, mual, nyeri dada, merasa seperti tersedak, dan tercekik; pusing, berkeringat, dan gemetar; serta kecemasan yang sangat dalam, teror, dan merasa seolah akan mati.

c) Gangguan kecemasan sosial (GKS)

Gangguan kecemasan sosial adalah ketakutan yang sangat pada situasi sosial. Seseorang yang menderita gangguan ini akan merasa sangat gugup untuk mengangkat tangan atau berbicara di depan kelas. Bisa jadi ada rasa takut berbuat salah, takut menjawab keliru, atau takut terlihat tolo. Seseorang menjadi sangat pemalu dan cemas dalam situasi ketika harus berinteraksi dengan orang lain, seperti pesta, makan bersama, atau ketika bertemu orang baru.

d) Gangguan obsesif kompulsif (GOK)

Gangguan obsesif kompulsif ditandai oleh obsesi (pikiran atau dorongan yang berulang-ulang yang dirasakan dan tidak bisa dikendalikan oleh penderitanya) dan kompulsi (perilaku atau ritual yang dirasa harus dilakukan untuk mengendalikan pikiran yang menggangukannya dan untuk meredakan kecemasan yang dipicu oleh pikiran).

e) Fobia tertentu

Fobia adalah rasa takut tidak nyata yang sangat berkaitan dengan situasi atau sesuatu yang spesifik yang sebenarnya tidak berbahaya, seperti ketinggian, hewan (misalnya semut, kecoa, tikus), terbang dalam pesawat.

f) Agoraphobia

Agoraphobia berarti "takut pasar". Penderita agoraphobia merasa takut berada di tempat dimana ia sulit melarikan diri.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa jenis-jenis kecemasan yaitu: Gangguan cemas (*anxiety disorder*), Gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*), gangguan panik (*panic disorder*), Gangguan phobik (*phobic disorder*), gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*).

6) Penyebab Kecemasan

Mahsun (2004) mengatakan tidak ada penyebab tunggal bagi gangguan kecemasan, gangguan kecemasan cenderung terjadi di dalam keluarga yang memiliki komponen keturunan atau genetika yang berkaitan dengan kecemasan. Seorang yang memiliki anggota keluarga dengan gangguan kecemasan memiliki

kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan gangguan kecemasan, meskipun tidak selalu dalam tipe yang sama. Genetika mempengaruhi biokimia otak seseorang dan bisa membuat seseorang lebih rentan terhadap masalah kecemasan. Biokimia otak meliputi miliaran sel saraf otak (disebut neuron) yang secara konstan berkomunikasi satu sama lain melalui zat kimia yang disebut neurotransmitter. Seorang remaja yang ketakutan akan tampil buruk di sekolah, dalam kegiatan olah raga, dan interaksi sosial.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya gangguan kecemasan, antara lain keturunan, biokimia otak, respons “lari atau lawan” yang berlebihan, keadaan hidup, dan kebiasaan perilaku yang dipelajari.

b. Stres

1) Pengertian Stres

Santrock (2006) mengatakan stres bukanlah sesuatu yang mudah didefinisikan. Santrock (2006) mendefinisikan stres (*stress*) adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Sedangkan Hans Selye tahun 1950 (dalam Hawari, 2004) memberikan definisi stres sebagai suatu respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.

Berbagai definisi telah dikemukakan oleh para ahli guna menjelaskan mengenai stres, seperti yang telah dikemukakan oleh Handoko (1995) yang mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi

emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Pendefinisian yang dilakukan ahli tersebut menggambarkan kondisi dalam diri (internal) individu yang dirasakan tidak menyenangkan oleh sebab-sebab apa saja. Sebab-sebab tersebut menurut Selye (dalam Hawari, 2004) adalah stimulus eksternal dan stimulus internal, dimana individu dituntut untuk melakukan penyesuaian diri. Kemampuan individu menyesuaikan diri dengan stimulus, baik secara internal maupun eksternal ini akan menyebabkan timbulnya stres. Hurlock (2002) menyatakan bahwa stres merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap semua jenis perubahan, baik secara biologis maupun secara psikologis.

Sedangkan konsep stres (Davison, 2006) merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk kondisi lingkungan yang memicu psikopatologi. Stres merupakan reaksi normal pada setiap orang dari segala usia (Mahsun, 2004). Stres muncul sebagai reaksi alamiah tubuh terhadap tegangan, tekanan, dan perubahan dalam kehidupan. Dalam Mahsun (2004), Hans Selye mengatakan dalam *The Stress of Life* (1956) bahwa tak seorang pun yang tak pernah mengalami stres sama sekali. Stres di timbulkan bukan hanya oleh penyakit serius, luka fisik, atau mental yang parah. Stres juga tidak selalu negatif. Ia adalah bumbu kehidupan, karena emosi atau aktivitas apapun bisa menimbulkan stres. Stres sebenarnya merupakan respon tubuh terhadap apa yang terjadi di sekeliling kamu dan di dalam diri kamu sendiri. Jadi stres merupakan apa saja yang kamu rasakan ketika bereaksi terhadap tekanan, baik dalam diri kamu (sekolah, pekerjaan rumah, kerja paruh waktu, aktivitas setelah sekolah, keluarga dan saudara, teman-teman, kemacetan lalu lintas, dan bahkan orang gila yang berpapasan dengan kamu di

jalan) maupun dari dalam diri kamu sendiri (ingin berprestasi di sekolah, tidak mau rapor dipenuhi angka merah, ingin menang dalam lomba lari, marah kepada adik atau kakak, (dalam Mahsun, 2004).

Wayne Oates 1985 (dalam Mahsun, 2004) mengatakan bahwa stres berarti apa yang kamu rasakan ketika kamu didorong ke dalam batas-batas kekuatan dan energi kamu. Selye (dalam Mahsun, 2004) membagi stres ada dua jenis yaitu: *eustress*, yaitu stresor yang menantang tubuh dengan cara yang positif, misalnya kompetisi olah raga. Dalam mempersiapkan diri menghadapi perlombaan, terjadi komunikasi di dalam sistem tubuh atlet dan koordinasi di dalam dirinya untuk mempersiapkan diri dengan mengondisikan tubuh agar bisa memenangkan perlombaan. Yang kedua, *distres* yaitu stres yang memberikan stres negatif terhadap tubuh sehingga cenderung menghalangi jalur komunikasi dalam sistem tubuh kamu. Contohnya, stres emosional yang disebabkan oleh hubungan antar manusia. Ambisi memperoleh dukungan atau diterima oleh teman-teman baru bisa membuat kamu frustrasi.

Biasanya stres diartikan sebagai respon negatif tetapi stres dapat dipandang dalam banyak cara. Sisi negatif stres itu disebut *distress* sedangkan sisi positif ialah *eustress* yaitu kondisi stres yang dapat dikendalikan kearah yang lebih positif. Lazarus (dalam Santrock, 2006) mengatakan bahwa stres berhubungan dengan kejadian-kejadian di sekitar lingkungan serta merupakan bahaya atau ancaman yang mencakup rasa takut, cemas, rasa bersalah, marah, sedih, putus asa, dan bosan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan emosi baik secara biologis maupun psikologis yang berhubungan dengan kejadian-kejadian di sekitar lingkungan.

2) Latar Belakang Terjadinya Stres

Penelitian Haber dan Runyam (dalam Ratus dan Nevid, 1984) menyatakan ada tiga keadaan yang dapat membuat stres, yaitu:

a) Frustrasi

Frustrasi adalah "*Blocking of a Thwarting goal directed activity*" menurut definisi di atas seorang akan mengalami frustrasi bila mereka mengalami hambatan dalam mencapai tujuan.

b) Konflik

Stres dapat muncul karena konflik antara dua atau lebih kejadian atau kebutuhan, yang pilihan alternatifnya akan membuat individu frustrasi terhadap yang lainnya.

c) Tekanan

Setiap individu mengalami berbagai tekanan dalam kehidupannya sehari-hari dan kadang-kadang ia dapat mengatasinya tanpa mengalami gangguan apapun. Umumnya tekanan yang dialami individu dapat mencapai peningkatan, atau mengubah arah dari tujuan individu tersebut. Tekanan ini sendiri dapat berasal dari dalam diri dan luar diri individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latar belakang terjadinya stres disebabkan oleh: frustrasi, konflik, tekanan.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Banyak faktor, baik besar maupun kecil, yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan remaja. Beberapa kasus, kejadian-kejadian yang ekstrem, seperti perang, kecelakaan kendaraan, atau kematian seorang teman dapat menghasilkan stres. Sementara, kejadian sehari-hari seperti tugas sekolah dan pekerjaan yang berlebihan, merasa frustrasi karena kondisi keluarga yang tidak menyenangkan, atau hidup dalam kemiskinan, juga akan menghasilkan stres. Santrock (2006) menyebutkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain:

a) Faktor-faktor lingkungan

Seperti bahaya yang terlalu besar, konflik dan frustrasi, kejadian besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari.

b) Faktor-faktor kepribadian

Seperti pola kepribadian tipe-A. Pola kepribadian tipe-A memiliki ciri-ciri seperti rasa kompetitif yang berlebihan, kemauan keras, tidak sabar, mudah marah, dan sikap bermusuhan.

c) Faktor-faktor sosial-budaya

Seperti stres akulturasi (*acculturation*) mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak langsung yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda, dan status sosial-ekonomi, kemiskinan menyebabkan stres yang amat berat bagi remaja dan keluarganya (Belle, 1990). Kondisi kehidupan yang kronis, seperti pemukiman yang tidak memadai, lingkungan yang berbahaya,

tanggung jawab yang berat, dan ketidakpastian keadaan ekonomi merupakan pemicu stres yang kuat dalam kehidupan warga yang miskin.

d) **Ketahanan**

Norman Garnezy, dkk (dalam Santrock, 2006) menyimpulkan ada tiga faktor yang sering kali muncul membantu anak-anak dan remaja agar dapat memiliki ketahanan terhadap stres yaitu: keterampilan kognitif (perhatian, pemikiran reflektif), keluarga (termasuk mereka yang hidup dalam kemiskinan, ditandai dengan adanya kehangatan, keterikatan satu sama lain, adanya orang dewasa yang memperhatikan seperti kakek dan nenek), ketersediaan sumber dukungan eksternal (seperti ketika kebutuhan yang kuat akan tokoh ibu dapat dipenuhi oleh toko guru, tetangga, orang tua teman).

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain faktor-faktor lingkungan, faktor-faktor kepribadian, faktor-faktor sosial-budaya, ketahanan.

4) Ciri-ciri Individu yang Mengalami Stres

Mahsun (2004) mengatakan bahwa tanda-tanda/ciri-ciri individu yang mengalami stres antara lain adalah:

- a) Mudah tersinggung dan suka berkelahi.
- b) Tidak sabaran.
- c) Selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi.
- d) Marah atas tanggung jawab yang diemban.
- e) Membual berlebihan, berbohong, bercerita hal-hal yang fantastis, dan suka

mengkhayal.

- f) Tergantung pada orang tua, terlalu sadar akan diri sendiri
- g) Suasana hati berubah-ubah, sebentar gembira sebentar sedih.
- h) Tidak patuh, mengancam akan lari dari rumah atau benar-benar melakukannya
- i) Menarik diri, menghindari teman lama, dan murung berkepanjangan.
- j) Perubahan pola makan secara tiba-tiba, menolak makan atau terlalu banyak makan.
- k) Tidak mau sekolah, membolos sekolah
- l) Sakit kepala, mudah lupa, merasa mual, tubuh pegal dan sakit, dan nyeri tanpa sebab.
- m) Kehilangan minat pada hal-hal yang biasa disukai.
- n) Merusak barang-barang dan berbuat kejam pada orang lain atau hewan.
- o) Tidak mau bekerja sama.
- p) Menarik-narik rambut dan menghisap jempol, menatap langit untuk waktu lama.
- q) Memberikan milik pribadi tanpa mempertimbangkan kepada orang lain.
- r) Mengompol, menggigit kuku, susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk tenang, berteriak-teriak dan menyumpah-nyumpah.
- s) Sering merasa lelah dan kehabisan tenaga, merasa tidak berdaya, tidak punya harapan dan semangat.
- t) Tertawa, marah, menangis tanpa sebab, takut dan malu secara berlebihan, bicara dengan diri sendiri, ingin tidur sepanjang waktu.

- u) Insomnia/sering mimpi buruk, meningkatnya/munculnya kebiasaan merokok dan menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- v) Menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi.
- w) Suka membakar sesuatu atau melihat sesuatu yang terbakar.
- x) Merasa bersalah dan berfikir untuk bunuh diri.

Atkinson (2000) mengatakan bahwa individu yang sedang mengalami stres akan menonjolkan reaksi fisik seperti: otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung makin kencang, tekanan darah meningkat dan pernafasan menjadi tidak teratur. Hans Selye (dalam Davison, 2006) menambahkan bahwa stres merupakan kondisi dari badan yang dipengaruhi oleh keadaan yang sifatnya menekan (*stressor*). Kemungkinan keadaan ini nyata atau tidak nyata akibatnya adanya stres maka tubuh akan memobilisasikan sistem reaksi *defensif* yang disebut *General Adaptation Syndrom (GAS)*, yaitu sebagai suatu kejadian yang sifatnya sementara dalam badan yang timbul sebagai reaksi tangkisan pada saat badan terserang stres.

GAS (dalam Santrock, 2006) terdiri dari tiga tahap yaitu peringatan, perlawanan, dan kelelahan. Pertama, pada tahap peningkatan alarm, individu memasuki kondisi *shock* yang bersifat sementara, suatu masa dimana pertahanan terhadap stres ada di bawah normal. Individu mengenali keberadaan stres dan mencoba menghilangkannya. Otot menjadi lemah, suhu tubuh menurun, dan tekanan darah juga turun. Kemudian terjadi apa yang disebut dengan *countershock*, dimana pertahanan terhadap stres mulai muncul; korteks adrenal mulai membesar, dan pengeluaran hormon meningkat. Kemudian individu

bergerak memasuki tahap perlawanan (*resistance*), dimana pertahanan terhadap stres menjadi semakin intensif, dan semua upaya dilakukan untuk melawan stres. Pada tahap ini, tubuh individu dipenuhi oleh hormon stres; tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, dan pernafasan semua meningkat. Bila semua upaya yang dilakukan untuk melawan stres ternyata gagal dan stres tetap ada, individu pun memasuki tahap kelelahan (*exhausted*), dimana kerusakan pada tubuh semakin meningkat, orang yang bersangkutan mungkin akan jatuh pingsan, dan kerentanan terhadap penyakit meningkat. Secara psikis, stres biasanya menghasilkan reaksi emosional yang bertingkat mulai dari pendiam sampai marah, putus asa dan depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Secara fisik, otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung semakin kencang, tekanan darah meningkat, pernafasan menjadi tidak teratur, pembesaran ginjal, penyusutan kelenjar thymus dan limpa serta muncul perdarahan atau borok pada selaput perut.
- b) Secara psikologis individu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi emosional seperti perasaan cemas, selalu ingin marah dan depresi.

c. Depresi

1) Pengertian Depresi

Depresi (Mahsun, 2004) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu kondisi umum yang ditandai dengan adanya perasaan sedih, suram, sengsara, atau putus asa. Depresi adalah suatu pengalaman yang

menyakinkan, suatu perasaan tidak ada harapan lagi.

Dr. Jonatan Trisna (dalam Mahsun, 2004) menyimpulkan bahwa depresi adalah suatu perasaan sendu atau sedih yang biasanya disertai dengan lambatnya gerak dan fungsi tubuh. Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (*afektif-mood*) yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya kegairahan hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, (Hawari, 2004).

Depresi juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan kemurungan (kesedihan, kepatahan semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak pasti, menurunnya kegiatan, dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang (Chaplin, 2006). Depresi lebih dari perasaan yang rendah, hal ini berlangsung lama, sering merasa penyakit “tidak ada” sebagai penyakit yang ada dan sering juga terjadi arthrititis, bila individu sering mengalami kesulitan dan tidur menjadi hal yang sangat sulit (*Psychiatric Institute of Washington Publication, 2005*).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa depresi adalah gangguan kejiwaan yang berpengaruh terhadap proses mental (berfikir, berperilaku) yang sering ditandai dengan kemurungan, kelesuan, tidak gairah, putus asa, dan lain-lain.

2) Faktor-faktor Penyebab Depresi

Mahsun (2004), depresi merupakan kondisi yang kompleks dan bersegi banyak. Selain berasal dari bawaan genetik dan biokimia, depresi juga bisa dikaitkan dengan kesedihan yang tak teredakan, biasanya sebagai respons atas kehilangan figur pengasuh pada masa kecil, baik itu nyata maupun khayalan.

Beberapa remaja yang terkena depresi serius telah mengalami stres pada kehidupan masa kecilnya, termasuk trauma masa kecil, seperti kematian orang tua atau orang yang begitu berarti bagi mereka. Mereka mungkin tinggal dalam keluarga dimana mereka menyaksikan atau menjadi korban dari tindakan agresif, penolakan, sikap kaku, suka mencari kesalahan, perlakuan suka menghukum dari orang tua, dan kekerasan antara orang tua (Mahsun, 2004).

Hawari (2004) cewek lebih sering menderita depresi selama masa remajanya dibandingkan cowok (ini berlanjut hingga masa dewasa dimana perempuan mengalami episode-episode yang lebih depresif dibandingkan laki-laki). Faktor neurobiologis dan sosiokultural tampaknya menjelaskan sebab terjadinya perbedaan ini. Karena anak laki-laki sering kali terdorong untuk menerjemahkan perasaan menjadi tindakan, maka depresi mereka tampaknya lebih menghasilkan gangguan perilaku lahiriah. Anak perempuan sebaliknya, lebih sering terfokus pada perasaan di dalam diri mereka. Sebagai akibatnya, mereka mungkin secara akut lebih sadar akan keadaan diri mereka mengenai tubuh dan penampilan mereka (Mahsun, 2004).

Ada beberapa faktor penyebab depresi yaitu mulai dari faktor genetik sampai dengan faktor nongenetik. Faktor genetik, ketidakseimbangan biogenikamin, gangguan neuroendokrin, dan perubahan neurofisiologik, serta faktor psikologik seperti kehilangan objek yang dicintai, hilangnya harga diri, distorsi kognitif, ketidakberdayaan yang dipelajari dan lain-lain diduga berperan dalam terjadinya depresi (Amin, 2005).

Dalam (www.e-psikologi.com,2001) penyebab depresi terdiri dari dua faktor yaitu:

a) Faktor biologis

Misalnya karena sakit, faktor hormonal, depresi pasca melahirkan, penurunan berat yang drastis.

b) Faktor psikososial

Misalnya konflik individual atau interpersonal, misal eksistensi, kepribadian, masalah keluarga, masalah keturunan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab depresi antara lain faktor biologis dan psikososial.

3) Ciri-ciri Orang Depresi

Menurut Mahsun (2004) ada beberapa gejala yang bisa di amati sebagai gejala yang mengawali depresi seperti cenderung merasa negatif atau sinis terhadap orang lain, hilangnya antusiasme terhadap pekerjaan, tidak bergairah atau hilangnya ikatan emosional ketika bekerja, lelah dan mudah tersinggung, humor yang pedas, semakin menarik diri dari lingkungan sosial, kaku ketika berhubungan dengan orang lain, merasa terkucil dan tidak mendapat dukungan, frustrasi dalam menyelesaikan masalah, kesedihan yang semakin memuncak, rasa tidak enak badan, cenderung menyalahkan orang lain ketika menghadapi masalah, sering merasa bersalah, suka menunda-nunda, dan merasa hampa dan tidak berguna, kecemasan, rasa takut yang berlebihan, jika remaja terkena depresi ia mungkin kehilangan rasa tertarik atau kegembiraan dalam banyak aktivitas, tidur dan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, sulit berkonsentrasi atau mengambil

keputusan, merasa tidak berguna, marah, dan mencari pengungkapan di dalam pikiran tentang bunuh diri atau membayangkan kematian.

Selama satu periode depresi, seorang remaja bisa terlihat sedih, sering menangis, menarik diri, suka bingung, kurang inisiatif, merasa gelisa, mengabaikan penampilan, terlihat kotor, berpakaian asal-asalan, rambutnya tidak rapi, gerakannya pelan, suaranya datar, dan bicaranya mencerminkan rasa putus asa, sering mengatakan hal-hal seperti “aku bodoh”, “aku jelek” atau “tidak ada yang menyayangiku”.

Mahsun (2004) juga mengatakan bahwa penderita depresi dapat dikenali melalui beberapa gejala, misalnya secara fisik mereka mengalami beberapa gangguan seperti gerakan lamban, tidur tidak nyenyak, nafsu makan menurun, atau gairah seksual menurun bahkan bisa hilang sama sekali, pusing, mulut kering, jantung berdebar cepat, perspektif terhadap hidup menjadi kabur.

Aaron Beck (dalam Mahsun, 2004) menggambarkan ciri-ciri di atas sebagai “tiga kognisi”, pertama, terhadap dunia: cenderung melihat kekalahan, kerugian, dan penghinaan. Kedua, terhadap diri sendiri: menganggap diri kurang baik, tidak layak, kurang berharga, bercacat, tidak diinginkan, tidak berguna, dan menolak diri. Ketiga, terhadap masa depan: penuh dengan kesukaran, frustrasi, dan kerugian.

Sedangkan gejala atau ciri-ciri psikologis yang muncul dari depresi antara lain seperti kehilangan harga diri, menjauhkan diri dari orang lain karena takut ditolak atau takut tanpa alasan, ingin melarikan diri dari masalah atau hidupnya sendiri, menjadi peka secara berlebihan. Pada depresi yang sangat parah seseorang

akan mengalami ilusi yang bisa merugikan, misalnya “seseorang akan membunuh saya”, “seseorang akan meracuni saya”. Remaja yang menderita depresi kronis biasanya mudah tersinggung, selera makan dan tidurnya berubah, energinya merosot, penghargaan dirinya rendah, merasa tidak punya harapan, konsentrasinya rendah, dan tidak bisa membuat keputusan selama setahun atau lebih.

Menurut Hawari (2004) mengemukakan ciri-ciri dari orang yang menderita depresi, sebagai berikut:

- a) Pemurung, sukar untuk bisa senang/bahagia
- b) Pesimis menghadapi masa depan
- c) Memandang diri rendah
- d) Mudah merasa bersalah dan berdosa
- e) Mudah mengalah
- f) Enggan bicara
- g) Mudah merasa haru, sedih dan menangis
- h) Gerakan lamban, lemah, lesu, kurang energik
- i) Seringkali mengeluh sakit ini dan itu (keluhan-keluhan psikosomatik)
- j) Mudah tegang, agitatif, gelisah
- k) Serba cemas, khawatir, takut
- l) Mudah tersinggung
- m) Tidak ada kepercayaan diri
- n) Merasa tidak mampu, merasa tidak berguna
- o) Merasa selalu gagal dalam usaha, pekerjaan ataupun studi
- p) Suka menarik diri, pemalu, pendiam

- q) Tidak suka bergaul, pergaulan sosial amat terbatas
- r) Lebih suka menjaga jarak, menghindari keterlibatan dengan orang
- s) Suka mencela, mengkritik, konvensional
- t) Sulit mengambil keputusan
- u) Tidak agresif, sikap oposisinya dalam bentuk pasif-agresif
- v) Pengendalian diri terlampau kuat, menekan dorongan/impuls diri
- w) Menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan
- x) Lebih senang berdamai untuk menghindari konflik ataupun konfrontasi.

Hawari (2004) mengungkapkan gambaran depresi sebagai berikut: aspek negatif seperti perasaan murung, sedih, perasaan bersalah, berdosa, penyesalan, nafsu makan turun, berat badan turun, konsentrasi dan daya ingat menurun, adanya gangguan tidur seperti insomnia atau hipersomnia, agitasi atau retardasi psikomotor, hilangnya rasa senang, semangat dan minat, tidak suka melakukan hobi, kreativitas dan produktivitas menurun, pikiran-pikiran tentang kematian dan bunuh diri, gangguan seksual (libido menurun).

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri orang depresi antara lain: perubahan pada kondisi emosional, perubahan dalam motivasi, perubahan dalam fungsi dan perilaku motorik, perubahan kognitif.

4) Klasifikasi Depresi

Penggolongan depresi berkisar dari yang ringan, sedang sampai yang berat. Bentuk yang lebih ringan sering disebut neurotik atau depresi reaktif, sedangkan yang lebih berat sebagai depresi psikotik atau endogenus.

Seorang psikiater bernama Enos D.Martin (dalam Mahsun, 2004) menyebutkan ada 3 jenis depresi, antara lain:

a) Karena kehilangan

Kehilangan merupakan faktor utama yang mendasari depresi. Archibald Hart menyebutkan empat macam kehilangan yaitu kehilangan abstrak (harga diri, kasih sayang, harapan, atau ambisi), kehilangan konkret (rumah, mobil, orang, atau bahkan binatang kesayangan), kehilangan yang bersifat khayal (tanpa fakta tapi ia merasa tidak disukai atau digunjingkan orang), kehilangan sesuatu yang belum tentu hilang (menunggu hasil tes kesehatan, menunggu hasil ujian).

b) Reaksi terhadap stres

85% depresi ditimbulkan oleh stres dalam hidup, terlalu lelah atau capek, pengurasan tenaga baik secara fisik maupun emosi, dan gangguan atau serangan dari kuasa kegelapan.

c) Reaksi terhadap obat

Depresi juga dapat muncul sebagai akibat dari stres berkelanjutan yang tidak ditangani.

Wilkinson (1992) menggolongkan depresi sebagai berikut:

a) Penggolongan depresi menurut penyebabnya.

i) Depresi reaktif :gejalanya diperkirakan akibat stres dari luar, seperti kehilangan pekerjaan dan seseorang.

ii) Depresi endogenus :gejalanya terjadi tanpa dipengaruhi faktor luar dan menunjukkan tanda-tanda sedih, menarik diri, dan mempunyai

beberapa diantara gejala berikut: (1) hilangnya hasrat seks, (2) anoreksia atau kehilangan berat badan, (3) kelambatan fisik dan mental atau kegelisaan serta agitasi, (4) bangun pagi-pagi, (5) perasaan bersalah, (6) tidak menikmati apa-apa, (7) suasana hati paling rendah di pagi hari dan menikmati dengan berjalannya hari, (8) suasana sedih yang menetap yang tidak berubah walaupun hal yang menyenangkan terjadi dan, (9) suasana hati sedih yang berbeda dari kesedihan biasa.

b) Penggolongan depresi menurut gejalanya

- i) Depresi neurotik: biasanya terjadi setelah mengalami peristiwa yang menyedihkan tetapi yang jauh lebih berat dari biasanya. Penderitanya sering kali dipenuhi trauma emosional yang mendahului penyakit, misalnya kehilangan orang yang dicintai, pekerjaan, milik berharga, atau pendamping hidup. Orang yang menderita depresi neurotik bisa merasa gelisa, cemas dan sekaligus merasa apatis. Mereka menderita hipokondria atau ketakutan abnormal seperti akrofobia. Tetapi mereka tidak menderita delusi atau halusinasi.
- ii) Depresi psikotik: berkaitan dengan delusi dan halusinasi atau keduanya.
- iii) Psikotik depresi manik: biasanya merupakan penyakit yang kambuh kembali disertai gangguan suasana hati yang berat. Orang yang mengalami gangguan ini menunjukkan gabungan depresi dan

rasa cemas tetapi kadang-kadang hal ini dapat diganti dengan perasaan gembira, gairah dan aktivitas secara berlebihan.

Gambaran ini disebut mania.

Menurut Beck (dalam Mahsun, 2004) berdasarkan penyebab dan gejala-gejala yang menyertainya, depresi dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

a) Depresi endogen

Depresi endogen merupakan depresi yang hanya disebabkan oleh faktor biologis saja dan sama sekali tidak berhubungan dengan faktor lingkungan.

b) Depresi neurotik atau reaktif

Depresi yang pada umumnya hanya mempunyai gejala psikologik dalam bentuk stres psikososial. Depresi neurotik muncul sebagai respons terhadap situasi yang menekan, intensitas perasaannya dapat diperingan dengan faktor interpersonal dan bila situasi yang menekan telah berlalu maka depresi juga hilang. Isi penyimpangan pola pikir berkisar pada kejadian-kejadian yang menjadi pencetusnya.

Santrock (2006), mengatakan bahwa depresi dibagi atas :

a) Suasana hati yang tertekan (*depressed mood*)

Mengacu pada periode kesedihan atau suasana hati yang tidak gembira yang dapat berlangsung singkat atau selama waktu yang lebih panjang.

b) Sindrom depresi (*depressive syndromes*)

Mengacu pada suatu kelompok tingkah laku dan emosi, yang meliputi kecemasan dan depresi gejalanya antara lain meliputi perasaan kesepian,

menangis, takut melakukan hal-hal buruk, perasaan ingin menjadi sempurna, perasaan tidak dicintai, perasaan tidak berharga, gugup, perasaan bersalah, atau sedih, dan rasa cemas.

c) *Depresi klinis (clinical depressive)*

Depresi klinis adalah bila individu didiagnosa mengalami gangguan defresif mayor atau gangguan dithymic.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa depresi dapat digolongkan menjadi tiga golongan yaitu mulai dari yang ringan, sedang dan berat.

d. Kesepian

1) Pengertian Kesepian

Kesepian merupakan suatu keadaan dimana seseorang menjadi sendiri, sunyi, terasing, tidak mendapatkan cinta dan merasa depresi (dalam Zimmerman, 2001). Menurut Hulme (dalam Prawita, 2006) kesepian bagaikan suasana senyap di pagi buta, ketika semua masalah lelap tertidur, tak sadar suara orang, radio ataupun lalu lintas yang mengganggu ketenangan, semua masih diam-tenang. Bruno (dalam Prawita, 2006) mengatakan kesepian lebih dari sekedar kata. Menurutnya kesepian adalah suatu pengalaman persoalan yang sangat menekan. Hidup dalam kesepian sama halnya hidup di padang gurun yang gersang dimana seseorang haus secara emosional dan psikologis.

Kesepian berasal dari kata sepi, artinya sunyi, dengan tidak ada siapa-siapa, terasa tidak ramai, tidak ada orang yang diharapkan berada di sisinya. Merasa sepi atau kesepian merupakan bagian perasaan yang terdapat pada

manusia. Umumnya kesepian akan diikuti atau akan mengandung perasaan-perasaan lain seperti misalnya perasaan sedih, tercampak sendirian, serba salah, kecewa, merasa dalam keterasingan dan sebagainya (dalam Prawita, 2006).

Adams (dalam Prawita, 2006) mengatakan, kesepian diindikasikan seperti terpenjara atau pengurungan. Malam-malam di penjara dan menyiksanya dengan ruang yang sempit ditutup dinding-dinding kamar tahanan yang terlalu menjepit dirinya. Lalu muncullah perasaan badannya yang membesar hingga makin terjepit dalam ruang tahanan itu. May (dalam Prawita, 2006) menggambarkan, kesepian merupakan indikasi adanya ancaman yang menyakitkan bagi banyak akibatnya, banyak orang yang di dalam dirinya tertanam nilai-nilai negatif tentang kesepian. Bagi orang-orang, kesepian adalah bentuk yang mengerikan, sehingga tidak sedikit orang yang menderita karena dicekam perasaan itu. Orang-orang ini tidak dapat menemukan dirinya sama sekali.

Menurut Sears (dalam Prawita, 2006) mengatakan bahwa kesepian menunjukkan pada kegelisaan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial kehilangan ciri-ciri pentingnya, hilangnya ciri-ciri ini biasa bersifat kuantitatif: mungkin tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman, tidak seperti yang diinginkan, tetapi kekurangan tersebut dapat juga bersifat kualitatif. Seseorang mungkin merasa bahwa hubungannya dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan apa yang diharapkan. Kesepian terjadi di dalam diri seseorang atau tidak dapat dideteksi dengan hanya melihat orang itu. Lake (dalam Prawita, 2006) mengatakan kesepian merupakan penyakit perilaku. Ini terutama disebabkan ketidakmampuan berkomunikasi dengan orang lain, mungkin sebagai akibat

kurangnya kesempatan atau individu tersebut tidak memiliki keterampilan yang dibutuhkan. Ketidakmampuan ini mengakibatkan kerusakan parah pada kepribadian orang yang kesepian, bagian itu khusus berkaitan dengan apa yang disebut perilaku timbal balik dengan orang lain tidak berfungsi.

Met Calf (dalam Prawita, 2006) menambahkan, kesepian bukanlah dari dunia, tetapi dari diri individu yang membosankan dunia ketika bosan, individu cenderung untuk bosan pada orang lain. Sebaliknya, ketika orang lain membosankan, ini karena kamu membosankan.

Menurut penelitian Wheeler dan Shaver (dalam Prawita, 2006) ternyata orang yang paling kesepian adalah remaja bukan orang-orang yang setengah baya, karena remaja belum menemukan identitas diri mereka. Dunia mereka belum berstruktur dan mereka belum menemukan tempat yang cocok di dalamnya. Wheeler (dalam Prawita, 2006) mengatakan, wanita tampaknya lebih kesepian dari pada pria. Namun, itu mungkin karena pria percaya seorang maskulin tidak pantas memperlihatkan kesepiannya. Menurut penelitian yang dilakukan akhir tahun 1999 oleh badan survei swasta dengan responden para eksekutif pria dan wanita.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing, perasaan sedih, serba salah, kecewa, depresi, ketakutan, perasaan tercampak sendirian dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

2) Aspek-aspek Kesepian

Menurut Bruno (dalam Prawita, 2006), aspek-aspek kesepian antara lain:

a) Isolasi

Isolasi adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa terasing dari tujuan-tujuan dan nilai-nilai dominan dalam masyarakatnya. Kemenangan, agresivitas, manipulasi merupakan faktor-faktor pemicu munculnya keterasingan.

b) Penolakan

Penolakan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima, diusir dan dihalau oleh lingkungannya. Seseorang yang kesepian akan merasa dirinya ditolak dan ditinggalkan walaupun berada di tengah-tengah keramaian.

c) Merasa disalah mengerti

Merasa disalah mengerti adalah suatu keadaan dimana seseorang seakan-akan merasa dirinya disalahkan dan tidak berguna. Seseorang yang selalu disalah mengerti dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak percaya diri dan merasa tidak mampu untuk bertindak.

d) Merasa tidak dicintai

Merasa tidak dicintai adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlakukan secara lembut dan tidak dihormati. Merasa tidak dicintai akan menjauhkan dari persahabatan dan kerja sama.

e) Tidak mempunyai sahabat

Tidak mempunyai sahabat diibaratkan tidak ada seseorang di sampingnya, tidak ada hubungan, tidak dapat berbagi. Orang yang tidak berharga adalah orang yang tidak mempunyai sahabat.

f) Malas membuka diri (tertutup)

Malas membuka diri adalah suatu keadaan dimana seseorang malas menjalin keakraban, takut terluka, senantiasa merasa cemas dan takut jangan-jangan orang lain akan melukainya.

g) Bosan

Bosan adalah suatu perasaan seseorang yang merasa jenuh tidak menyenangkan, tidak menarik, merasa lemah. Orang-orang yang pembosan biasanya orang-orang yang tidak pernah menikmati keadaan-keadaan yang ada.

h) Gelisa

Gelisa adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak nyaman dan tentram di dalam hati atau merasa selalu khawatir, tidak senang dari perasaan galau dilanda kecemasan.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kesepian antara lain isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, merasa tidak dicintai, tidak mempunyai sahabat, tertutup, bosan, gelisa, kesehatan yang menurun, status ekonomi, kondisi kehidupan.

3) Jenis-jenis Kesepian

Menurut Wheeler dan Shaver (dalam Prawita, 2006) menyebutkan ada dua jenis kesepian, yaitu:

a) Kesepian karena keadaan

Kesepian karena keadaan dapat terjadi jika individu pergi ketempat baru, kehilangan kekasih, individu akan terus merasakannya sampai individu menemukan tema baru/mendapat kekasih pengganti. Kesepian semacam ini terjadi pada usia setengah baya biasanya terjadi apabila berubah pekerjaan/pensiun.

b) Kesepian karena watak

Kesepian macam ini mungkin karena pernah kehilangan orang tua pada masa anak-anak. Apakah karena meninggal/karena perceraian, individu gagal mengembangkan kemampuan bersosialisasi/individu kurang menghargai diri sendiri. Semua ini membuat seseorang mudah terluka/merasa ditolak.

Bruno (dalam Prawita, 2006) mengatakan kesepian ada tiga jenis penggolongan, yaitu:

a) *Cognitive loneliness* (kesepian kognitif)

Kesepian kognitif adalah kesepian yang terjadi bila individu hanya mempunyai sedikit teman, untuk berbagi pikiran/gagasan yang individu anggap penting.

b) *Behavioural loneliness* (kesepian behavioural)

Kesepian behavioural adalah kesepian yang terjadi bila individu yang tidak memiliki teman untuk jalan-jalan atau untuk aktivitas luar rumah.

c) *Emotional loneliness* (kesepian emosi)

Kesepian emosional adalah kesepian yang terjadi ketika individu membutuhkan kasih sayang tapi individu tidak mendapatkannya.

Ada beberapa macam kondisi kesepian menurut Widyarini (dalam Prawita, 2006) yaitu:

a) *Emotional loneliness*

Kesepian emosional adalah kesepian yang disebabkan adanya perasaan kekurangan relasi yang intim dengan seseorang, hal ini terjadi pada pasangan yang ditinggal meninggal dunia (orang tua, saudara, sahabat, suami/istri) termasuk juga akibat perceraian/putus cinta.

b) *State loneliness*

State loneliness adalah kesepian yang sifatnya sementara akibat pindah kerja, tempat tinggal.

c) *Social loneliness*

Social loneliness adalah kesepian yang merupakan hasil ketiadaan teman dan famili/jaringan sosial tempat berbagi minat dan aktifitas.

d) *Trait loneliness*

Trait loneliness adalah kesepian yang relatif menetap biasanya karena kekurangan keterampilan sosial dan harga diri yang rendah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis kesepian antara lain kesepian karena keadaan, kesepian karena watak, *cognitive loneliness*,

behavioural loneliness, emotional loneliness, social loneliness, state loneliness, trait loneliness.

4) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Kesepian

Menurut Hulme (dalam Prawita, 2006) faktor-faktor kesepian yaitu:

a) Hubungan komunikasi

Hubungan dengan orang lain merupakan faktor yang cukup penting dalam memenuhi kehidupan individu. Individu membutuhkan teman dan bergaul akrab satu dengan yang lain melalui hubungan komunikasi. Tanpa komunikasi yang baik dengan orang lain untuk mendapatkan perhatian, kasih sayang dan harga diri.

b) Rasa bersalah/keterasingan

Rasa bersalah merupakan perasaan dimana seseorang merasa hidup tidak sesuai dengan hati nurani sendiri, rasa bersalah membuat individu kurang menghormati diri sendiri, sikap ini disebut sebagai gambaran diri rendah (*low self-image*). Individu sulit menerima diri sendiri apa adanya. Lalu rasa bersalah melemparkan individu pada keterasingan sehingga individu merasa jauh dengan sesama manusia, akibatnya merasa tidak enak berhubungan dengan orang lain juga dengan diri individu sendiri.

c) Trauma

Setiap tahap dalam kehidupan mempunyai potensi untuk menciptakan kesepian, salah satunya adalah trauma. Trauma yang paling mencekam adalah kedudukan yang disebabkan oleh meninggalnya orang yang amat dicintai dapat menenggelamkan seseorang dalam kesepian yang

mendalam. Runtuhnya ikatan keluarga dan pernikahan juga akan menyebabkan seseorang menjadi kesepian akibat trauma.

d) Mempertahankan sikap egosentris

Pribadi-pribadi egois membentuk suatu masyarakat yang mendukung keterasingan dan kecurigaan. Slater (1999), dalam bukunya *The Pursuit of loneliness*, melukiskan kecenderungan dalam adu kekuatan dari pada saling membagi pengalaman dan perasaan. Sikap ini hanya akan menumbuhkan suatu masyarakat yang lebih suka bersaing dari pada bekerja sama, yang akhirnya menghantar anggotanya pada bentuk kesepian yang mengerihkan, rasa cemburu, iri hati dan usaha untuk saling menjatuhkan merupakan salah satu egosentris.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian adalah hubungan komunikasi, rasa bersalah/keterasingan, trauma, mempertahankan sikap egosentris.

e. Fobia Sekolah

1) Pengertian Fobia Sekolah

Menurut Davison, dkk (2006), fobia sekolah merupakan salah satu ketakutan pada masa kanak-kanak, fobia sekolah disebut juga penolakan untuk sekolah (*school refusal*), memiliki konsekuensi akademik dan sosial yang serius bagi si anak dan dapat sangat merusak. Fobia sekolah adalah bentuk kecemasan yang tinggi terhadap sekolah yang biasanya disertai dengan berbagai keluhan yang tidak pernah muncul ataupun hilang ketika “masa keberangkatan” sudah lewat, atau hari Minggu/libur (Davison, dkk, 2006). Fobia sekolah dapat sewaktu-

waktu dialami oleh setiap anak hingga usianya 14-15 tahun, saat dirinya mulai bersekolah di sekolah baru atau menghadapi lingkungan baru ataupun ketika ia menghadapi suatu pengalaman yang tidak menyenangkan di sekolahnya. Beberapa studi menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja yang menghindari sekolah (dalam Mahsun, 2004).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fobia sekolah adalah suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh anak/remaja pada saat anak akan berangkat ke sekolah yang tidak pernah muncul ketika keberangkatan sudah lewat atau hari-hari libur.

2) Faktor Penyebab Fobia Sekolah

Ada beberapa penyebab yang membuat anak seringkali mengalami mogok sekolah. Orang tua perlu bersikap hati-hati dan bijaksana dalam menyikapi sikap pemogokan itu, agar dapat memberikan penanganan yang benar-benar tepat. Alangkah baiknya, jika orang tua mau bersikap terbuka dalam mempelajari dan mencari semua kemungkinan yang bisa terjadi.

Konsultasi dengan guru di sekolah, *sharing* dengan sesama orang tua murid, diskusi dengan anak, konsultasi dengan konselor/psikolog, (kalau perlu) memeriksakan anak ke paramedis/dokter sesuai keluhan yang dikemukakannya, hingga introspeksi diri adalah metode yang tepat untuk mendapatkan gambaran penyebab dari fobia sekolah anak.

Berhati-hatilah untuk membuat diagnosa secara subjektif, didasarkan pada pendapat pribadi diri sendiri atau keluhan anak semata.

Di bawah ini ada beberapa penyebab fobia sekolah dan *school refusal* (Davison,dkk, 2006):

a) *Separation anxiety*

Separation Anxiety pada umumnya dialami anak-anak kecil usia balita (18-24 bulan). Kecemasan ini sebenarnya adalah fenomena yang normal. Anak yang lebih besarpun (*preschooler*, TK hingga awal SD) tidak luput dari *separation anxiety*. Bagi mereka, sekolah berarti pergi dari rumah untuk jangka waktu yang cukup lama. Mereka tidak hanya akan merasa rindu terhadap orang tua, rumah atau pun mainannya, tetapi merekapun cemas menghadapi tantangan, pengalaman baru, dan tekanan-tekanan yang dijumpai di luar rumah.

Separation anxiety bisa saja dialami anak-anak yang berasal dari keluarga harmonis, hangat dan akrab yang amat dekat hubungannya dengan orang tua. Singkat kata, tidak ada masalah dengan orang tua. Orang tua mereka adalah orang tua yang baik dan peduli pada anak, dan mempunyai kelekatan yang baik. Namun tetap saja anak cemas pada saat sekolah tiba. Tanpa orang tua pahami, anak-anak sering mencemaskan orangtuanya. Mereka takut kalau-kalau orang tua mereka diculik, atau diserang monster atau mengalami kecelakaan, sementara mereka tidak berada di dekat orang tua. Ketakutan itu tidak dibuat-buat, namun merupakan fenomena yang biasa hinggap pada anak-anak usia batita dan balita. Oleh sebab itu, mereka tidak ingin berpisah dari orang tua dan malah lengket-nempel terus pada mama-papanya. Peningkatan kecemasan menimbulkan rasa tidak

nyaman pada tubuh mereka, dan inilah yang sering dikeluhkan (perut sakit, mual, pusing). Sejalan dengan perkembangan kognisi anak, ketakutan dan kecemasan yang bersifat irrasional itu akan memudar dengan sendirinya karena anak mulai bisa berfikir logis dan realistik.

Separation anxiety bisa muncul kala anak selesai menjalani masa liburan panjang ataupun mengalami sakit serius hingga tidak bisa masuk sekolah dalam jangka waktu yang panjang. Selama di rumah atau liburan, kuantitas kedekatan dan interaksi antara orangtua dengan anak tentu saja lebih tinggi dari pada ketika masa sekolah. Situasi demikian, sudah tentu membuat anak nyaman dan aman. Pada waktu sekolah tiba, anak harus menghadapi ketidakpastian yang menimbulkan rasa cemas dan takut. Namun, dengan berjalannya waktu, anak yang memiliki rasa percaya diri, dapat perlahan-lahan beradaptasi dengan situasi sekolah.

b) Pengalaman negatif di sekolah atau lingkungan

Mungkin saja anak menolak ke sekolah karena dirinya kesal, takut atau malu setelah mendapat cemoohan, ejekan ataupun di “ganggu” teman-temannya di sekolah. Atau anak merasa malu karena tidak cantik, tidak kaya, gendut, kurus, hitam, atau takut gagal dan mendapat nilai buruk di sekolah. Di samping itu, persepsi terhadap keberadaan guru yang galak, pilih kasih, atau “seram” membuat akan menjadi takut dan cemas menghadapi guru dan mata pelajarannya. Atau, ada hal lain yang membuatnya cemas, seperti mobil jemputan yang tidak nyaman karena ngebut, perjalanan yang panjang dan melelahkan, takut pergi sendiri ke

sekolah, takut sekolah setelah mendengar cerita seram di sekolah, takut menyeberang jalan, takut bertemu seseorang yang “menyeramkan” di perjalanan, takut diperas oleh kawan-anak nakal, atau takut melewati jalan yang sepi. Para ahli mengatakan, bahwa masalah-masalah tersebut sudah dapat menimbulkan stres dan kecemasan yang membuat anak menjadi *moody*, tegang, resah, dan mulai merengek tidak mau sekolah, ketika mulai mendekati waktu keberangkatan.

c) Problem dalam keluarga

Penolakan terhadap sekolah bisa disebabkan oleh problem yang sedang dialami oleh orang tua ataupun keluarga secara keseluruhan. Misalnya, anak sering mendengar atau bahkan melihat pertengkaran yang terjadi antara papa-mamanya, tentu menimbulkan tekanan emosional yang mengganggu konsentrasi belajar. Anak merasa ikut bertanggung jawab atas kesedihan yang dialami orang tuanya, dan ingin melindungi, entah mamanya-atau papanya. Sakitnya salah seorang anggota keluarga, entah orang tua atau kakak/adik, juga dapat membuat anak enggan pergi ke sekolah. Anak takut jika terjadi sesuatu dengan keluarganya yang sakit ketika ia tidak ada di rumah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab fobia sekolah antara lain adalah *separation anxiety*, pengalaman negatif di sekolah atau lingkungan, problem dalam keluarga.

3) Tingkatan dan Jenis Penolakan Terhadap Sekolah

Para ahli (dalam Mahsun, 2004) menunjuk adanya beberapa tingkatan *school refusal* (penolakan sekolah), mulai dari yang ringan hingga yang berat (fobia), yaitu:

a) *Initial school refusal behaviour*

Initial school refusal behaviour adalah sikap menolak sekolah yang berlangsung dalam waktu yang sangat singkat (seketika/tiba-tiba) yang berakhir dengan sendirinya tanpa perlu penanganan.

b) *Substantial school refusal behaviour*

Substantial school refusal behaviour adalah sikap penolakan yang berlangsung selama minimal 2 Minggu.

c) *Acute school refusal behaviour*

Acute school refusal behaviour adalah sikap penolakan yang bisa berlangsung 2 Minggu hingga 1 tahun, dan selama itu anak mengalami masalah setiap kali hendak berangkat sekolah.

d) *Chronic school refusal behaviour*

Chronic school refusal behaviour adalah sikap penolakan yang berlangsung lebih dari setahun, bahkan selama anak tersebut bersekolah di tempat itu.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan dan jenis penolakan terhadap sekolah terdiri atas *Initial school refusal behaviour*,

Substantial school refusal behaviour, Acute school refusal behaviour, Chronic school refusal behaviour.

4) Tanda-tanda Fobia Sekolah

Ada beberapa tanda yang dapat dijadikan sebagai kriteria fobia sekolah ataupun *school refusal* (dalam Davison, dkk, 2006), yaitu:

- a) Menolak untuk berangkat ke sekolah
- b) Mau datang ke sekolah, tetapi tidak lama minta pulang
- c) Pergi ke sekolah dengan menangis, menempel terus dengan mama/papa atau pengasuhnya, atau menunjukkan “tantrum”-nya seperti menjerit-jerit di kelas, agresif, terhadap anak lainnya (memukul, menggigit, dan sebagainya) ataupun menunjukkan sikap-sikap melawan/menentang gurunya.
- d) Menunjukkan ekspresi/raut wajah sedemikian rupa untuk meminta belas kasih guru agar diijinkan pulang dan ini berlangsung selama periode tertentu.
- e) Tidak masuk sekolah selama beberapa hari.
- f) Keluhan fisik yang sering dijadikan alasan seperti sakit perut, sakit kepala, pusing, mual, muntah-muntah, diare, gatal-gatal, gemeteran, keringatan, atau keluhan lainnya. Anak berharap dengan mengemukakan alasan sakit, maka ia diperbolehkan tinggal di rumah.
- g) Mengemukakan keluhan lain (di luar keluhan fisik) dengan tujuan tidak usah berangkat ke sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tanda-tanda dari fobia sekolah dapat muncul dalam bentuk perilaku, tindakan, maupun timbulnya penyakit-penyakit fisik.

5) Waktu Berlangsungnya Fobia Sekolah

Berapa lama waktu berlangsungnya Fobia sekolah amat tergantung pada penanganan yang dilakukan oleh orang tua. Makin lama anak dibiarkan tidak masuk sekolah (tidak mendapat penanganan apapun), makin lama problem itu akan selesai dan makin sering/intens keluhan yang dilontarkan anak. Namun, makin cepat ditangani, problem biasanya akan berangsur-angsur pulih dalam waktu sekitar 1 atau 2 minggu.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa fobia sekolah dapat disembuhkan tergantung dari penanganannya, semakin cepat ditangani maka semakin cepat hilang, atau sebaliknya semakin lama proses penanganan maka fobia sekolah dapat semakin parah.

B. HUBUNGAN PERILAKU *BULLYING* TERHADAP KONDISI PSIKOLOGIS

Perilaku *bullying* merupakan segala bentuk kekerasan fisik dan psikologis yang berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri dalam situasi di mana bertujuan untuk melukai atau menakuti seseorang atau membuat dia tertekan (Komisi Nasional Perlindungan Anak-news.indosiar).

Perilaku *bullying* akan membawa dampak yang sangat serius baik bagi pelaku maupun korban. Dampak-dampak yang dapat ditimbulkan dari perilaku *bullying* bagi pelaku menurut SEJIWA (2008) kemungkinan para pelaku akan terlibat dalam tindak kriminal di kemudian hari. Sedangkan dampak-dampak yang dialami korban antara lain kemungkinan besar korban akan menderita depresi dan kurang percaya diri (SEJIWA, 2008). Dalam Ponny (2008), Rigby mengatakan akibat dari perilaku *bullying* pada diri korban akan menimbulkan perasaan tertekan oleh karena pelaku menguasai korban, korban mengalami kesakitan fisik (seperti sakit perut, mual-mual, pusing, gemetaran, menunjukkan ekspresi muka yang lesu) dan kesakitan psikologis (seperti kepercayaan diri yang merosot, malu, trauma, tak mampu menyerang balik, merasa sendiri, merasa serba salah, takut sekolah (*school fobia*), kesepian, sulit berkonsentrasi, mengalami kecemasan dan stres dimana korban merasa tak ada yang menolongnya. Dalam kondisi selanjutnya ditemukan bahwa korban kemudian akan mengasingkan diri dari sekolah, atau menderita ketakutan sosial (*social fobia*). Banyak anak dan remaja, setelah merasa terhina, malu, babak belur, dan dipermalukan, mengenakan topeng normalitas setiap hari. Namun di balik senyum palsu dan tawa yang gugup terdapat sakit yang teramat dalam. Jika kepedihan ini tidak terobati, remaja-remaja itu kemungkinan akan menjadi mundur tak terkendali, dan tanda-tanda yang terlihat jauh lebih mengkhawatirkan dibandingkan tanda-tanda di atas. Remaja yang telah sangat dipermalukan, dengan mengalami penolakan dan penghinaan, dapat hancur atau meledak. James Garbarino, profesor perkembangan manusia di *Cornell University* dan penulis buku *Lost Boys: Why Our Sons Turn*

Violent and How We Can Save Them, menuliskan efek parah akibat serangan yang ditujukan pada inti eksistensi seseorang: “Penghinaan menimbulkan ketakutan bahwa seseorang akan berhenti keberadaannya, prospek penghancuran psikis (Coloroso, 2007). Selain itu perilaku *bullying* juga dapat menyebabkan dampak yang serius dan berakibat pada kematian. *Mona O’Moore Ph. D of the Anti-Bullying Centre, Trinity College Dublin* (Coloroso, 2007), mengatakan seseorang baik anak-anak atau orang dewasa yang terus-menerus mengalami perilaku *bullying*, terus dihina, diberlakukan secara kasar di dalam penelitiannya membuktikan bahwa individu tersebut memiliki kerentanan terhadap stres, mudah terserang penyakit dan bahkan bunuh diri.

C. HIPOTESIS

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah “ada hubungan positif antara tindakan perilaku *bullying* terhadap kondisi psikologis siswa-siswi, dengan asumsi semakin sering siswa-siswi mengalami tindakan perilaku *bullying*, maka semakin tinggi kondisi psikologis yang dialami dalam bentuk (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah (*school fobia*)). Dan sebaliknya semakin jarang siswa-siswi mengalami tindakan perilaku *bullying*, maka kondisi psikologis yang dialami pun semakin rendah”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan teknik pengambilan sampel, metode pengumpulan data, validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisis data.

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

Variabel bebas : Perilaku *Bullying*

Variabel tergantung : Kondisi Psikologis (kecemasan, stres, depresi, kesepian, *school fobia* (fobia sekolah)).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel penelitian dimaksudkan agar pengukuran variabel-variabel penelitian lebih terarah sesuai dengan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Perilaku *bullying*, dimana diartikan sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk melukai, dimana perilaku ini dilakukan secara berulang-ulang baik suatu waktu atau random tetapi dalam satu rangkaian dan adanya ketidakseimbangan kekuatan (*imbalance power*) antara pelaku dan korban sehingga menimbulkan dampak kepada korban, baik secara eksternal (fisik) maupun internal (psikologis).

2. Kondisi psikologis adalah keadaan jiwa seseorang dalam penelitian ini, kondisi psikologis yang akan diteliti adalah kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah. Berikut adalah definisinya:

a. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan rasa khawatir dan takut.

b. Stres

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, kondisi seseorang baik secara biologis maupun psikologis yang berhubungan dengan kejadian-kejadian di sekitar lingkungan.

c. Depresi

Depresi adalah gangguan kejiwaan yang berpengaruh terhadap proses mental (berfikir, berperilaku) yang sering ditandai dengan kemurungan, kelesuhan, tidak gairah, putus asa.

d. Kesepian

Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing, perasaan sedih, serba salah, kecewa, depresi, ketakutan, perasaan tercampak sendirian dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain.

e. Fobia Sekolah (*School Fobia*)

Fobia sekolah adalah suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh anak atau remaja ketika hendak akan berangkat ke sekolah, dan hilang ketika hari-hari libur tiba.

C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Jumlah Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel merupakan unsur penting untuk diperhatikan dalam sebuah penelitian. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2004).

Menurut Zuriah (2007) populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian penelitian dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Jadi populasi berhubungan dengan data bukan faktor manusianya. Kalau setiap manusia memberikan suatu data, maka banyaknya atau ukuran populasi akan sama dengan banyaknya manusia. Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 1 dan kelas 2 SMA dengan jumlah 140 orang (yang masing-masing kelas terdapat dua ruangan, dimana tiap ruangan berisi 35 siswa).

Adapun jumlah sampel yang di dapat dari penelitian ini adalah sebanyak 42 orang, dikarenakan adanya syarat ciri-ciri sampel yang harus dipenuhi sehingga diperoleh 42 orang. Dimana kelas 1 berjumlah 19 orang (laki-laki 13 orang dan perempuan 6 orang) yang diindikasikan terkena *bullying*, kelas 2 berjumlah 23 orang (laki-laki 13 orang dan perempuan 10 orang) yang diindikasikan terkena *bullying*. Karena keterbatasan peneliti dan ciri-ciri sampel yang susah didapat maka sampel yang didapat kurang dari 100 lebih baik diambil semua (Arikunto, 2002).

2. Teknik Pengambilan Sampel

Untuk mendapatkan hasil yang menggambarkan kondisi-kondisi populasi, maka dalam penelitian ini digunakan *purposive sampling*, dimana sampel dipilih berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Sugiono, 2004).

3. Karakteristik Sampel

Adapun karakteristik dari subjek penelitian ini, adalah:

1. Siswa-siswi SMA SWASTA YPIS Maju Binjai.
2. Siswa-siswi kelas 1,2 SMA.
3. Siswa-siswi yang terkena perilaku *bullying*.

D. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala pengukuran yang berbentuk *rating scale*. Dalam skala model *rating scale*, responden tidak akan menjawab salah satu dari jawaban kualitatif yang telah disediakan, tetapi menjawab salah satu jawaban kuantitatif yang telah disediakan. Skala yang pertama adalah kombinasi dari skala yang disusun oleh Les Pearson (2008), skala yang disusun berdasarkan *Independent Syndication* (dalam Krahe, 2004), dan skala yang disusun berdasarkan bentuk-bentuk perilaku *bullying* oleh Tim SEJIWA (2008), dimana ketiga skala ini, semuanya mengacu kepada bentuk-bentuk dari perilaku *bullying* yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* mental/psikologis, pelecehan

seksual. Skala yang kedua yaitu skala untuk melihat dampak kondisi psikologis dari perilaku *bullying* (kecemasan, stres, depresi, kesepian dan fobia sekolah). Dimana skala kecemasan disusun berdasarkan ciri-ciri kecemasan menurut Mahsun (2004), stres disusun berdasarkan ciri-ciri stres menurut Hawari (2004), depresi disusun berdasarkan ciri-ciri depresi menurut Hawari (2004), kesepian disusun berdasarkan aspek-aspek kesepian menurut Bruno (dalam Prawita, 2006), dan fobia sekolah disusun berdasarkan ciri-ciri atau tanda-tanda fobia sekolah disusun berdasarkan Davison,dkk (2006).

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Suatu alat pengumpulan data (alat ukur) dikatakan baik apabila alat ukur tersebut valid dan reliabel. Dalam penelitian ini, peneliti bermaksud ingin menggunakan *try out* terpakai, alasannya karena sampel yang mengalami perilaku *bullying* sangat sedikit.

1. Validitas alat ukur

Instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak diukur (Arikunto, 2006). Kemudian Azwar (2007) menambahkan bahwa suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsinya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pada alat ukur tersebut.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur, dalam hal ini skala perilaku *bullying*, diuji validitasnya dengan menggunakan teknik analisa *Product Moment* rumus...

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan :

r_{xy}	= Koefisien korelasi butir dengan total
$\sum X$	= Jumlah skor butir
$\sum Y$	= Jumlah skor total
$\sum XY$	= Nilai hasil perkalian variabel butir dengan total
N	= Jumlah subjek

Nilai total yang telah didapatkan dari teknik korelasi *product moment* di atas, sebenarnya masih perlu dilakukan pengkorelasian karena kelebihan bobot. Artinya indeks korelasi *product moment* masih kotor dan perlu dibersihkan. Alasannya adalah karena nilai-nilai butir turut menjadi komponen skor total. Teknik untuk menghindari kelebihan bobot ini adalah dengan menggunakan rumus *part whole* (Hadi, 1986) sebagai berikut:

$$r_{pq} = \frac{r_{xy}SD_y - SD_x}{\sqrt{SD_y + SD_x - 2r_{xy}SD_xSD_y}}$$

Keterangan :	r_{pq}	= koefisien r setelah dikoreksi
	r_{xy}	= koefisien r sebelum dikoreksi (<i>product moment</i>)
	SD_x	= standar deviasi skor butir
	SD_y	= standar deviasi skor total

2. Reliabilitas Alat Ukur

Konsep dari reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan keterpercayaan, keterandalan, kejangan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa pelaksanaan

pengukuran terhadap sekelompok subjek yang sama, diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah (Azwar, 2007).

Pengukuran skala di atas menggunakan teknik Analisis Varians dari Hoyt, dimana rumusnya sebagai berikut (Azwar, 2007).

$$r_{tt} = 1 - \frac{MK_i}{MK_s}$$

Keterangan : r_{tt} = Koefisien reliabilitas alat ukur.
 I = Bilangan konstanta.
 MK_i = Mean Kuadrat interaksi item subjek.
 MK_s = Mean Kuadrat antara subjek.

Menurut Hadi dan Pamardiningsih (2000) teknik Hoyt ini lebih maju dari pada teknik-teknik reliabilitas lainnya, karena tidak ingin ditentukan oleh ikatan syarat-syarat tertentu. Teknik Hoyt dapat digunakan untuk butir-butir dikotomi dan non dikotomi, tidak lagi terikat untuk butir-butir yang tingkat kesukarannya seimbang atau hampir seimbang. Dapat digunakan untuk menguji tes ataupun skala dan jika ada jawaban yang kosong kasusnya bisa digugurkan saja.

F. Metode Analisis Data

Metode analisi data yang digunakan teknik analisis statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakan teknik korelasi *product moment* karena pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (perilaku *bullying*) dengan satu variabel tergantung (kondisi psikologis remaja yang terkena perilaku *bullying*) dimana teknik ini juga digunakan untuk melihat hubungan secara per aspek (korelasional per aspek).

Adapun rumus tehnik korelasi *product moment* dari Karl Pearson adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat
 $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dengan variabel Y
 $\sum X$ = Jumlah skor variabel bebas
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel terikat
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor X
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor Y
 N = Jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan, *product moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu :

- Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.

Semua data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan komputer IBM/IN program SPS 2000 (seri program statistik), edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, versi IBM/IN, hak cipta (c) 2000 dilindungi Undang-Undang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan korelasi *Product Moment* diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara perilaku *bullying* terhadap aspek psikologis siswa-siswi di SMA SWASTA YPIS Maju ($r_{xy} = 0,974$; $p = 0,000$) artinya semakin sering siswa-siswi mengalami tindakan perilaku *bullying* maka semakin tinggi kondisi psikologis yang dialami, dan sebaliknya semakin jarang atau bahkan tidak pernah siswa-siswi mengalami tindakan perilaku *bullying* maka kondisi psikologis yang dialami semakin rendah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi SMA SWASTA YPIS Maju Binjai maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.
2. Berdasarkan koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara perilaku *bullying* yaitu sebesar $r^2 = 0,743$. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* sangat mempengaruhi kondisi psikologis remaja sebesar 74,3% dan 25,7% masih terdapat kondisi psikologis lain sebagai akibat dari perilaku *bullying* yang pada penelitian ini tidak diikut sertakan seperti sulit berkonsentrasi, mengasingkan diri dari sekolah, atau menderita ketakutan sosial (*social fobia*), malu, trauma, rasa aman terganggu bahkan mengarah

kepada tindakan bunuh diri.

1. Tingkat kecemasan tergolong tinggi pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai, sebab nilai mean empirik 39,78 lebih besar dari pada nilai mean hipotetiknya yakni 25 dan melebihi dari nilai SD nya.
2. Tingkat stres tergolong tinggi pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai, sebab nilai mean empirik 31,42 lebih besar dari pada nilai mean hipotetiknya yakni 12,5 dan melebihi dari nilai SD nya.
3. Tingkat depresi tergolong tinggi pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai, sebab nilai mean empirik 45,61 lebih besar dari pada nilai mean hipotetiknya yakni 27,5 dan melebihi dari nilai SD nya.
4. Tingkat kesepian tergolong tinggi pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai, sebab nilai mean empirik 41,30 lebih besar dari pada nilai mean hipotetiknya yakni 27,5 dan melebihi dari nilai SD nya.
5. Tingkat fobia sekolah tergolong tinggi pada siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai, sebab nilai mean empirik 39,88 lebih besar dari pada nilai mean hipotetiknya yakni 27,5 dan melebihi dari nilai SD nya.
6. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh hasil bahwa perilaku *bullying* berpengaruh secara sangat signifikan terhadap kondisi psikologis siswa-siswi di SMA YPIS Maju Binjai (kecemasan, stres, depresi, kesepian, dan fobia sekolah).

Hal tersebut dapat dilihat melalui data sebagai berikut:

No	Hubungan	Nilai	
		r_{xy}	P
1	Perilaku <i>bullying</i> dengan kecemasan	0,833	0,000
2	Perilaku <i>bullying</i> dengan stres	0,647	0,000
3	Perilaku <i>bullying</i> dengan depresi	0,884	0,000
4	Perilaku <i>bullying</i> dengan kesepian	0,851	0,000
5	Perilaku <i>bullying</i> dengan fobia sekolah	0,763	0,000

Dari data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku *bullying* memiliki hubungan yang besar dengan depresi sebesar 0,884.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti kemukakan adalah:

1. Bagi para siswa-siswi (remaja) khusus di SMA YPIS Maju Binjai
 - a. Para siswa harus lebih berani membela diri, kalau memang tidak merasa bersalah kita harus berani melawan mereka.
 - b. Diharapkan kepada siswa-siswi apabila ada teman-teman yang terus mengganggu harap dilaporkan kepada guru dan orang tua.
2. Bagi para orang tua
 - a. Bagi para orang tua selalu memberikan perhatian yang lebih atas perubahan-perubahan yang dialami, baik dari segi penampilan maupun tingkah lakunya.
 - b. Jangan pernah menyalahkan anak atas tindakan yang ia alami, tapi coba pahami apa yang menjadi penyebabnya.
 - c. Apabila anak telah menjadi pelaku atau menjadi korban, sebagai orang tua hendaknya meminta bantuan pihak ketiga (guru atau ahli profesional

seperti psikolog) untuk membantu mengembalikan anak ke kondisi normal, dan jangan pernah malu menerima masukan dari luar.

3. Bagi pihak sekolah khususnya guru BK (Bimbingan Konseling)
 - a. Agar selalu memantau siswa-siswinya ketika jam-jam istirahat karena perilaku *bullying* terjadi pada saat jauh dari pemantauan guru dan orang tua, melakukan razia di setiap sudut sekolah seperti toilet, ruang kelas, kantin, lapangan olah raga.
 - b. Jangan memberikan hukuman fisik kepada siswa, karena hukuman ini tidak akan menyelesaikan masalah dan menambahkan pengetahuan tentang perilaku *bullying* ke dalam mata pelajaran.
4. Bagi peneliti selanjutnya.
 - a. Melakukan penelitian dengan menambahkan dampak-dampak/aspek-aspek yang ditimbulkan dari perilaku *bullying*. Karena disini peneliti hanya membahas lima dampak (stres, kecemasan, depresi, kesepian, dan fobia sekolah), ternyata masih banyak lagi yang belum dibahas.
 - b. Melakukan penelitian lebih lanjut tentang perilaku *bullying* pada masa remaja dalam hubungannya dengan berbagai hal lain, misalnya hubungannya pola asuh orangtua dengan kecenderungan anak menjadi pelaku *bullying*, dan melakukan penelitian dari sudut pandang pelaku saja maupun korban saja mengenai perilaku *bullying* ini.
 - c. Aitem-aitem pada skala perilaku *bullying* hendaknya diperbanyak untuk masing-masing indikator sehingga benar-benar mengungkap perilaku tersebut serta memperbanyak bahan pustaka tentang perilaku *bullying*.