

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perundungan (*bullying*) merupakan tindakan negatif yang dilakukan untuk melukai orang lain baik dalam bentuk verbal, sosial maupun fisik sehingga membuat orang tersebut merasa tidak nyaman (Amelia et al., 2022). *Bullying* memiliki beberapa bentuk yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* psikologis (Fitroh et al., 2023). *Bullying* fisik berupa memukul, mencubit, menampar dan meminta paksa. *Bullying* verbal berupa memaki, menggosip dan mengejek. *Bullying* psikologis berupa mengintimidasi dan mengucilkan (Ali et al., 2022). Laporan dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) tahun 2023 bahwa prevalensi bentuk *bullying* yang sering dialami adalah *bullying* fisik (55,5%), *bullying* verbal (29,3%), dan *bullying* psikologis (15,2%) (FSGI, 2023).

Perilaku *bullying* sering terjadi pada remaja karena remaja memiliki sifat egosentris dan agresif (Agisyaputri et al., 2023). Masalah ini menjadi perhatian serius bagi siswa di seluruh dunia dan menjadi masalah serius di kalangan remaja (Bjereld et al., 2024; Soraya et al., 2024). Dunia pendidikan, seperti sekolah memiliki kejadian kasus *bullying* cukup besar (Nurhadiyanto, 2020).

Laporan *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) mengungkapkan bahwa lebih dari 30% siswa di dunia mengalami *bullying* di lingkungan sekolah (Soraya et al., 2024). Laporan *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD) tahun 2020 menyatakan prevalensi kejadian kasus *bullying* di Indonesia sebanyak 41,1% setelah Filipina (64,9%), Brunei Darussalam (50,1%), Republik Dominika (43,9%) dan Maroko (43,8%) (Widiharto, 2022). Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) pada tahun 2024 melaporkan kejadian kekerasan di lingkungan pendidikan sebanyak 573 kasus dengan proporsi di kalangan siswa SMP, sebanyak 41,34% (JPPI, 2024).

Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA) Sumatera Barat pada tahun 2024 tercatat 1030 kasus kekerasan 35,2% terjadi pada usia remaja. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024 melaporkan Kota Padang adalah peringkat kedua kasus kekerasan pada usia dibawah 18 tahun sebanyak 89 kasus setelah Kabupaten Dharmasraya sebanyak 95 kasus.

Faktor penyebab terjadinya *bullying* di sekolah adalah teman sebaya, pola asuh keluarganya tidak baik, penggunaan media social, ketidakseimbangan kekuasaan dan hubungan sosial (Fitroh et al., 2023). Faktor lainnya juga karena kepribadian siswa, trauma masa kecil dan lingkungan sekolah yang tidak aman (Rahmatillah et al., 2024; Marlina et al., 2024).

Kasus *bullying* ada yang berperan sebagai pelaku dan sebagai korban. Pelaku adalah pihak yang melakukan kekerasan, sedangkan korban adalah

pihak yang menjadi sasaran (Zhao et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Julio et al., (2025) dengan hasil 79,8% tidak terlibat dalam kasus *bullying*, 14,2% sebagai korban dan 6% sebagai pelaku. Laporan UNESCO menyatakan bahwa 1 dari 3 orang menjadi korban *bullying* atau sebanyak 33,3% (Armitage, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Andini & Kurniasari, (2021) didapatkan hasil bahwa 38,4 % berperan sebagai korban.

Dampak pada korban *bullying* ada berupa fisik dan psikologis (Hidayatullah et al., 2022). Dampak *bullying* secara fisik berupa sakit kepala, gangguan pencernaan, sakit kulit, luka pada tubuh korban, cedera tulang, memar dan goresan (Suripto et al., 2024; Yunidar et al., 2024). Dampak *bullying* secara psikologis berupa harga diri rendah, stres, kecemasan, menutup diri, tidak percaya diri, depresi, hingga keinginan untuk bunuh diri (Amalia & Haryati, 2023; Marlina et al., 2024). *Bullying* memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan korbannya sehingga mengakibatkan rasa tidak nyaman untuk sekolah sehingga berakibat ke prestasi akademik (Ali et al., 2022). Berdasarkan uraian tersebut menyatakan bahwa dampak psikologis lebih banyak terjadi.

Dampak psikologis yang banyak ditemui pada korban *bullying* berupa stres, kecemasan dan depresi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vacca et al., (2023) didapatkan hasil bawah korban *bullying* yang mengalami stres 52%, cemas 46%, dan depresi 47%. Hasil penelitian Hong et al., (2022) korban *bullying* yang mengalami cemas 26,93% dan depresi 26,60%. Penelitian yang dilakukan oleh Kaiser (2023) didapatkan hasil bahwa korban

bullying yang mengalami stres sebanyak 64,5%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istawala et al., (2025) didapatkan 60,2% korban *bullying* mengalami kecemasan berat. Penelitian juga dilakukan Saud et al., (2024) dengan hasil 37% korban *bullying* mengalami depresi.

WHO (*World Health Organization*) mengatakan stres yang tidak terkendali yang dialami oleh remaja akan terlihat dalam interaksi dan akan berakibat pada ide bunuh diri (Fitriyani et al., 2025). Stres pada korban *bullying* biasanya ditandai dengan menarik diri, menghindari tugas dan sulit tidur menurut Wahyuni dalam (Mulianingsih & Dewi, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Affandi et al., (2024) didapatkan hasil remaja korban *bullying* tingkat tinggi mengalami stres tingkat ringan 11,3%, sedang 16,3% dan berat 15,7. Hasil penelitian Fitriyani et al., (2025) bahwa remaja korban *bullying* tingkat rendah mengalami stres dengan tingkat ringan 68,1%, sedang 29,7 % dan berat 2,2%.

Remaja yang mengalami perilaku *bullying* dengan dampak kecemasan ditandai dengan perasaan takut, sulit konsentrasi, minat menurun, gelisah, gugup, malas berinteraksi, kaku, sampai kehilangan nafsu makan yang menjadi masalah besar yang dihadapi (Rahmy, 2021; Setiani et al., 2024; Fitria et al., 2023). Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan menyakitkan yang timbul dengan tingkatan ringan, sedang dan berat (Novianti et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Andini & Kurniasari, (2021) didapatkan hasil kecemasan yang terjadi pada korban *bullying* dalam tingkat ringan 31%, sedang 8% dan tingkat berat sebanyak 13%. Tingginya kasus *bullying* di

sekolah akan menimbulkan kecemasan yang akan berdampak terhadap individu dalam hal akademik, kesejahteraan fisik, psikologis sampai resiko bunuh diri (Novianti et al., 2024).

Depresi adalah suatu keadaan yang ditandai dengan sedih secara terus-menerus ditandai dengan kurang minat melakukan aktivitas, perubahan nafsu makan, konsentrasi kurang, perasaan tidak berharga sampai pikiran untuk melukai diri sendiri menurut WHO dalam (Saud et al., 2024). Hasil penelitian Saud et al., (2024) tentang depresi pada korban *bullying* dengan tingkat depresi ringan 14%, sedang 14% dan berat 5%.

Dampak yang terjadi pada korban yang mengalami stres, kecemasan depresi maka perlu dilakukan penatalaksanaan. Penatalaksanaannya ada bentuk terapi farmakologi berupa seperti *antianxiety* dan *antidepresan*, sedangkan untuk terapi non farmakologi berupa psikoterapi (Anisah & Maliya, 2021). Adapun penatalaksanaan dengan psikoterapi yang sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya berupa terapi *guide imagery*, *art therapy*, *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan *deep breathing* (Damaiyanti & Putri, 2021; Giovanni et al., 2021; Jannah, 2023) . Penatalaksanaan lain pada remaja korban *bullying* yang mengalami stres, kecemasan dan depresi berupa *expressive writing therapy*. Menulis merupakan alternatif bagi individu dalam yang kesulitan untuk mengungkapkan atau mengutarakan apa yang dirasakan, dalam menulis ekspresif tidak perlu terbebani oleh rasa takut ataupun malu karena menulis dengan teknik ini adalah menulis bebas (Latifani et al., 2024).

Expressive writing therapy adalah proses terapi dengan mengungkapkan perasaan emosional dengan tujuan mengurangi stres, cemas dan depresi, sehingga individu diharapkan mampu mengekspresikan emosi marah dengan baik dan tidak berlebihan, serta terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif menurut Strand dalam (Anggarawati & Fidiarohana, 2024). Terapi menulis ekspresif, dapat menjadi metode yang efektif untuk membantu pada kondisi stres, cemas dan depresi yang susah untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan secara lisan (Sari & Sumirta, 2017).

Kelebihan dari menulis ekspresif adalah menjadi cara yang mudah dan sederhana dalam pengungkapan pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan yang selama ini sulit diungkapkan secara lisan, (Azzahra et al., 2023). Terapi menulis ekspresif bisa menurunkan gejala stres, kecemasan dan depresi dengan proses kognitif emosial terhadap pengalaman sebelumnya melalui proses menulis (Guo, 2023). Latihan menulis ekspresif merupakan terapi yang mudah dan tidak membutuhkan biaya banyak untuk dilakukan dan diterapkan di sekolah oleh guru atau konselor untuk meningkatkan kesehatan mental siswa (Lai et al., 2023).

Expressive writing therapy bertujuan membantu seseorang untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dengan jujur tanpa ditutup-tutupi, mengungkapkan pengalaman traumatis yang dialami oleh individu dimasa lalu, dan melatih menangani pengalaman traumatis yang sebelumnya dialami (Freska, 2024). Semakin sering seseorang menulis, semakin besar kemungkinan mereka dapat berpikir integratif, sehingga pada akhirnya akan

membantu mereka menemukan cara untuk menyelesaikan masalah dari sudut pandang yang berbeda (Sovayunanto et al., 2023).

Mengacu kepada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mukhlis et al., (2020) tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres pada siswa baru menyatakan terjadi penurunan tingkat stres siswa dari 18,79 menjadi 12,57. Hasil penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Pastari et al., (2023) tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap kecemasan pengguna narkoba didapatkan hasil bahwa *expressive writing therapy* mampu menurunkan tingkat kecemasan sedang dari 17 orang (62,96%) menjadi 9 orang (33,33%). Penelitian juga dilakukan oleh Azzahra et al., (2023) tentang pengaruh *expressive writing therapy* terhadap kecemasan remaja korban *bullying* didapatkan hasil *expressive writing therapy* mampu menurunkan rerata kecemasan remaja dari 31,86 menjadi 19,14.

Data dari P2TP2A (Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak) kecamatan tertinggi terjadi kekerasan pada remaja tahun 2024 di wilayah Kota Padang yaitu Kecamatan Koto Tengah sebesar 31,1%. Data Pokok Pendidik (DAPODIK) pada tahun 2025 terdapat 8 SMPN di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Hasil survei yang dilakukan di SMPN 13 dan SMPN 26 didapatkan hasil bahwa kasus *bullying* ada terjadi di sekolah tersebut.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 13 dan SMPN 26, hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menyatakan bahwa dari observasi yang diamati perilaku *bullying* sering terjadi. Jenis *bullying* yang lebih sering terjadi adalah mengejek fisik, memukul, dan merusak barang-

barang. Hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang siswa di SMPN 13 Kota Padang, 5 dari 8 siswa pernah menjadi korban *bullying* berupa *bullying* verbal, fisik dan psikologis, 4 siswa mengalami stres yang ditandai dengan mudah marah dan tertekan, 3 siswa mengalami cemas yang ditandai dengan nafas cepat dan takut yang berlebihan, 1 siswa mengalami depresi yang ditandai dengan sedih terus menerus.

Hasil wawancara yang dilakukan pada 7 orang siswa di SMPN 26 Kota Padang, 5 dari 7 siswa pernah menjadi korban *bullying* berupa *bullying* verbal, fisik dan psikologis, 3 siswa mengalami stres yang ditandai dengan mudah marah dan tertekan, 2 siswa mengalami cemas yang ditandai dengan nafas cepat dan gemetar, 1 siswa mengalami depresi yang ditandai dengan sedih terus menerus dan kadang benci dengan diri sendiri. Program yang sudah dilakukan oleh SMP 13 dan SMP 26 adalah pendidikan karakter berupa mengajarkan nilai-nilai karakter seperti empati, toleransi, dan menghargai perbedaan dan melakukan edukasi kepada siswa dan orang tua tentang *bullying*.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti melakukan penelitian tentang “pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *expressive writing*

therapy terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying* di SMP Kecamatan Koto Tangah Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik remaja korban *bullying* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- b. Diketahui rerata stres, kecemasan dan depresi remaja korban *bullying* sebelum diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Diketahui rerata stres, kecemasan dan depresi remaja korban *bullying* sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- d. Diketahui perbedaan stres, kecemasan dan depresi remaja korban *bullying* sebelum dan sesudah diberikan *expressive writing therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- e. Diketahui pengaruh *expressive writing therapy* terhadap stres, kecemasan dan depresi remaja korban *bullying* setelah diberikan *expressive writing therapy*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan terutama keperawatan jiwa. Hasil penelitian ini dapat memperkaya referensi intervensi yang tepat sebagai upaya mengatasi stres, kecemasan dan depresi pada siswa yang menjadi korban *bullying*.

2. Manfaat Pelayanan

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan jiwa, khususnya dalam upaya menangani stres, kecemasan dan depresi pada remaja korban *bullying*. Melalui *expressive writing therapy* perawat dapat menerapkan pendekatan yang sederhana dan efektif dalam pemberian asuhan keperawatan.

3. Manfaat Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut tentang penanganan remaja korban *bullying*.