

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah periode kehidupan suatu individu, yang mengalami masa pergantian dari masa anak ke masa dewasa. Pada fase remaja, individu memiliki rasa penasaran yang tinggi, sehingga perlu pemantauan untuk aktivitasnya sehari-hari. Pada kondisi saat ini banyak remaja yang membentuk geng yang dapat menyebabkan konflik antar remaja yang mengakibatkan permasalahan kenakalan pada remaja, salah satunya berupa *bullying* (Anggraini, 2018).

Prevalensi *bullying* mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hasil data KPAI, Indonesia dari tahun 2011 sampai 2019 ada 37.381 kasus *bullying*, di mana kejadian *bullying* semakin meningkat baik di lingkungan pendidikan maupun di sosial media (KPAI, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) prevalensi tindakan *bullying* terbesar di Indonesia berada di 3 kota, yaitu Yogyakarta (77.5%), Jakarta (61.1%), dan Surabaya (59.8%) (Anggraini, 2018).

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memperoleh data pada tahun 2014 sampai 2016 terdapat 647 kasus pelapor kejadian *bullying*. Menurut lokasi pelaporan yang masuk pada data KPAI, tercantum 59 kasus *bullying* berada di Yogyakarta mencakup tahun 2011 sampai 2016. Tindakan *bullying* di Yogyakarta memperlihatkan tindakan kekerasan dengan hasil 67.9% di lingkungan sekolah.

Tingginya kejadian *bullying* pada remaja diakibatkan beberapa faktor, seperti faktor lingkungan, dan peran kelompok. Terjadinya *bullying* diakibatkan karena faktor lingkungan seperti dari lingkungan keluarga yang kurang baik, dan akibat perkembangan media komunikasi dan sosial (Prasetyo, 2011). Perilaku *bullying* yang disebabkan karena

peran kelompok bisa terjadi karena adanya salah dalam berteman, ketika remaja memutuskan untuk berteman dengan individu yang tidak baik, mereka akan mengikuti pola tindakan dari teman tersebut (Lestari, 2018).

Akibat terjadinya *bullying* yang dialami oleh remaja memiliki dampak yang bisa terjadi, seperti dampak secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik yang dapat terjadi akibat *bullying* seperti memar, bengkak karena efek berkelahi dari *bullying* fisik (Sari & Azwar, 2017). Selain dampak fisik yang dapat terjadi, remaja yang menjadi klien dari perilaku *bullying* juga dapat mengalami dampak psikologis, seperti depresi, merasa tidak nyaman dan tidak aman di posisi dan kondisi mana pun, merasa tertekan, cemas, bahkan dampak yang bisa terjadi pada remaja yang menjadi klien *bullying* dapat mengakibatkan bunuh diri karena mereka merasa bahwa sudah tidak lagi memiliki harga diri dan berpikiran bahwa hidup mereka sudah tidak berguna (Novalia, 2016). Kondisi tersebut bisa mempengaruhi remaja dalam melakukan pembelajaran di sekolah, sehingga akademik menjadi terganggu (Waliyanti & Kamilah, 2019).

Berdasarkan hasil dari pengkajian yang sudah dilakukan pada remaja klien *bullying* yang merasakan cemas, merasa minder, merasa putus asa, dan merasa bahwa kehidupannya tidak lagi berharga. Klien tampak gelisah, klien mengeluh kesusahan untuk tidur, dan terkadang terbangun di malam hari karena merasa takut dengan keesokan harinya, merasa khawatir dengan kondisi yang saat ini dialami. Selain itu, klien juga mengatakan bahwa sempat pernah terpikir untuk mengakhiri hidupnya karena merasa tidak berdaya. Hal tersebut yang menunjukkan bahwa klien membutuhkan sebuah perlakuan atau intervensi agar kondisi yang dialami tidak semakin menurun, dan diharapkan tidak melakukan hal yang merugikan kehidupannya. Intervensi yang dapat diberikan yaitu terapi perilaku dan kognitif yang dapat menurunkan perasaan cemas, dan dapat meningkatkan harga diri pada klien *bullying*. Salah satu terapi yang bisa digunakan

untuk menangani klien *bullying* adalah Terapi Kognitif. Terapi Kognitif atau yang biasa disebut dengan *Cognitive Behavior Therapy* adalah metode terapi yang memiliki sebuah target untuk membantu mengubah suatu pola pikir terhadap masalah dalam bentuk perubahan emosional dan perilaku. Terapi ini mempunyai empat sesi, di mana setiap sesinya memiliki durasi kurang lebih 60 menit (Everitt, *et al.*, 2019).

B. Tujuan Penulisan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kognitif pada remaja klien *bullying*.