

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan waktu di mana seseorang cenderung aktif bersosialisasi dengan teman sebaya. Jika remaja tidak mampu mengelola diri mereka sendiri dan memilih teman sebaya yang tepat, mereka berisiko menjadi korban *bullying* (Andini dan Kurniasari 2021). Kasus *bullying* tidak baru lagi di kalangan masyarakat Indonesia. *Bullying* dapat terjadi di mana saja, mulai rumah, tempat bermain, sekolah dan lainnya. Saat ini sekolah menjadi tempat yang paling sering diwarnai kasus *bullying*. Seiring kemajuan teknologi, *bullying* terjadi di media sosial atau disebut juga *cyberbullying*, bukan hanya di dunia nyata (Waney *et al.* 2020).

Menurut studi dari oleh *International Center for Research on Women*, menemukan bahwa 84% anak di Indonesia pernah mengalami *bullying* di sekolah. Tingkat kasus *bullying* di sekolah-sekolah Indonesia lebih tinggi daripada di Kamboja (73%), dan Pakistan (43%), Vietnam (79%), Nepal (79%). Sebuah studi yang dilakukan oleh *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) menemukan bahwa setengah dari siswa di Indonesia berusia antara 13-15 tahun mengalami *bullying* di sekolah (Meita, 2021). Ini sejalan dengan Data yang terkumpul oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kasus kekerasan terhadap anak selama sembilan tahun terakhir. Angka pengaduan mencapai 37.381 kasus, dengan *bullying* di sekolah dan media sosial menjadi salah satu bentuk kekerasan yang paling sering dilaporkan, mencapai 2.473 laporan (KPAI, 2019).

Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), melaporkan adanya peningkatan kasus *bullying* di sekolah tahun 2023, mencapai 30 kasus. Ini lebih dari sembilan kasus dari tahun sebelumnya, menunjukkan bahwa undang-undang yang dibuat belum diterapkan dengan baik. Dari 30 kasus tersebut, setengahnya terjadi di jenjang SMP 30% terjadi di jenjang SD, 10% di jenjang SMA, dan 10%

di jenjang SMK. Di SMP, perundungan paling sering terjadi oleh siswa ke teman sebaya dan guru mereka (FSGI 2023).

Penelitian yang dilaksanakan oleh Yayasan Sejiwa Amini dan LSM Plan melibatkan 1.233 siswa dari 3 wilayah kota yang berbeda, yaitu Jakarta, Surabaya, dan Yogyakarta. Hasil membuktikan Yogyakarta adalah salah satu kota yang paling rentan terhadap *bullying*, terutama di SMP dan SMA. Jumlah kasus SMP di Yogyakarta 77,5%, di Jakarta 61,1%, dan di Surabaya 59,8%. Sementara itu, jumlah kasus SMA di Jakarta adalah 72,7%, di Surabaya 67,2%, dan di Yogyakarta 63,8% (Sukmana, 2020). Banyak insiden *bullying* terjadi, baik di dalam maupun di luar negeri, yang dapat membahayakan baik korban maupun pelaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *bullying* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kejadian bunuh diri remaja dan perilaku *bullying* juga memiliki pengaruh pada kesehatan mental remaja, terutama tingkat kecemasan. Selain itu, efek *bullying* yang mungkin dialami remaja dapat bertahan lama (Nabila *et al.* 2022).

Studi yang dilakukan oleh spesialis intervensi *bullying* menemukan bahwa siswa-siswi pernah menjadi korban *bullying* seperti diejek, dicemooh, dikucilkan, dipukul, ditendang, atau didorong. Perilaku *bullying* ini terjadi setidaknya setiap minggu (Dafiq *et al.* 2020). *Bullying* akan menimbulkan masalah psikologis pada remaja seperti kecemasan. Remaja yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perubahan pola tidur dan makan, merasa gelisah dan kehilangan minat pada aktivitas yang biasa mereka sukai. Selain itu, mereka juga cenderung merasa tidak berharga, memiliki harga diri yang rendah, dan kesulitan untuk berkonsentrasi, penarikan sosial, kegagalan akademis, serta kecenderungan menghindari sekolah atau mengalami kecemasan sosial dan sering merasa terintimidasi (Utami *et al.* 2019).

Hasil studi yang dilakukan Ulfiana sari pada tahun 2022 pada 220 responden siswa-siswi, menunjukkan bahwa korban *bullying* mengalami tingkat kecemasan rendah sebanyak (70.4 %), dan memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak (52.5%) akibat korban *bullying* kecemasan yang dialami korban memiliki efek sakit kepala, gangguan tidur atau masalah tidur yang mengganggu kesehatan fisik,

merasa terancam yang menimbulkan perasaan waspada, curiga, dan kecemasan yang menyebabkan rasa tidak nyaman (Ulfianasari *et al.* 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, pengobatan kecemasan harus dilakukan, baik dengan obat farmakologis maupun non-farmakologis (Gerliandi *et al.* 2021). Intervensi farmakologis menggunakan obat, sedangkan non farmakologis adalah teknik yang menggunakan tindakan dan beberapa dari teknik non farmakologis dapat dilakukan secara individu (Hidayanti dan Kusuma 2021). Secara non farmakologi saat ini telah banyak dilakukan penelitian terkait metode alternatif pada intervensi kecemasan diantaranya: pemberian aromaterapi, terapi tertawa, terapi *guided imagery*, relaksasi otot, terapi hipnosis 5 jari, terapi musik (Putu dan Luh Indah 2023).

Terapi *guided imagery* merupakan teknik relaksasi yang melibatkan imajinasi tentang hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan pikiran, seperti melihat tempat yang indah atau peristiwa yang menggembirakan. Dengan menggunakan teknik *guided imagery* secara konsisten, dapat mencapai keadaan yang nyaman dan tenang (Wahyuningsih dan Agustin 2020). Terapi *Guided imagery* merupakan penggunaan imajinasi yang membuat pikiran atau reaksi tubuh yang lebih positif. Terapi *guided imagery* adalah tindakan kognitif yang memanfaatkan indra perasaan, sentuhan, bau, rasa, suara, dan penglihatan untuk meregenerasi pikiran dan tubuh (Legi *et al.* 2019).

Informasi diatas sesuai dengan hasil studi yang dilakukan oleh Shadri (2019) yang dilakukan pada 28 responden sebanyak 2 kali pertemuan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan aktivitas konseling siswa ringan, sedang, berat menurun setelah menggunakan teknik *guided imagery*, yang ditunjukkan dengan tingkat nilai signifikansi sebesar 0.012 menunjukkan bahwa angka tersebut lebih kecil daripada 0.05. Hasil itu menunjukkan bahwa teknik *guided imagery* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan siswa (Shaddri, 2019). Hasil studi lain dalam penelitian Indah nur jannah (2023) yang dilakukan pada 20 responden remaja korban *bullying*, dengan tingkat kecemasan korban *bullying* ringan, sedang, berat didapatkan hasil bahwa terdapat adanya perubahan atau penurunan kecemasan siswa remaja korban *bullying* sebanyak 43,70%, setelah diberikan terapi *guided imagery* (Jannah, 2023).

Selain menggunakan terapi *guided imagery*, untuk mengatasi gangguan kecemasan juga bisa menggunakan terapi aromaterapi. Salah satu teknik non-farmakologi pengobatan tambahan, aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan dengan memanfaatkan aroma minyak esensial. Salah satu jenis aromaterapi adalah lavender, yang dapat membantu mengurangi kecemasan (Rosuli *et al.* 2023). Karena sifatnya yang menenangkan dan merangsang tidur, serta efek anxiolytic (anti kecemasan) dan psikologisnya, minyak lavender telah digunakan sejak lama sebagai obat. Terdapat beberapa kandungan minyak lavender termasuk *geraniol lavandulol*, *camphene*, *limonene*, *nerol*, dan *monoterpene hidrokarbon*. Sebagian besar, minyak lavender mengandung *linalool asetat* dan *linalyl* yang berfungsi sebagai bahan aktif utama untuk meredakan kecemasan (Setyawan dan Oktavianto, 2020).

Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan Hopipah (2023) menunjukkan hasil dari uji bivariate tingkat kecemasan rata-rata remaja sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 23,27 dan setelah pemberian aromaterapi lavender adalah 11,40 (Hopipah 2023). Hasil penelitian lain yang dilakukan Veronica (2023) menunjukkan bahwa pada 18 responden, tingkat kecemasan rata-rata sebesar 30,94 sebelum diberikan aromaterapi lavender, dan rata-rata sebesar 14,50 setelah diberikan aromaterapi lavender. Akibatnya, perbedaan rata-rata adalah 16,44. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi kecemasan (Veronica, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada 21 Februari 2024 di SMP Negeri 3 Pengasih, didapatkan hasil yaitu sebanyak 8 dari 10 siswa - siswi kelas VIII menjadi korban *bullying* atau perundungan di sekolah. Pada umumnya mereka menjadi korban *bullying* baik fisik maupun verbal, dikatain kulit hitam, gigi kurang rapi, memanggil dengan nama julukan atau nama orang tua, membentak teman, memukul teman karena kesal, menertawakan kesalahan temen, memvideo teman ketika ganti baju. Siswa – siswi yang menjadi korban *bullying* cenderung lebih memilih menghindari dari teman-teman, dan memiliki rasa khawatir atau cemas meliputi gelisah, cepat marah, konsentrasi terganggu,

merasakan adanya tanda-tanda bahaya, kesulitan tidur, mudah tersinggung akan hal-hal yang akan terjadi selama sekolah. Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama guru bimbingan konseling mengatakan pernah terjadi *bullying* di sekolah sehingga menyebabkan korban *bullying* tidak ingin berangkat sekolah.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk menentukan adakah “Pengaruh Terapi *Guided imagery* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying* Di SMP N 3 PENGASIH”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying* Di SMP N 3 Pengasih ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Guided Imagery* dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Korban *Bullying* di SMPN 3 Pengasih.

### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini :

- a. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan siswa sebelum dilakukan terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat kecemasan siswa sesudah dilakukan terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.
- c. Menganalisa perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah dilakukan terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diperkirakan antara lain :

1. Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan dalam bidang Kesehatan, khususnya pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja.

2. Praktis

a. Bagi Guru

Dapat dijadikan sebagai landasan metode penanganan kecemasan bagi guru SMP Negeri 3 Pengasih dalam menangani siswa-siswi yang mengalami kecemasan.

b. Bagi Responden

Dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan tentang penanganan tingkat kecemasan dengan menggunakan terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam penelitian selanjutnya yang terkait dengan pengaruh terapi *guided imagery* dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*.