

HUBUNGAN *BULLYING* DENGAN KETIDAKBERDAYAAN PADA REMAJA

Tantri Widyarti Utami^{1*}, Alma Fadilah¹, Livana PH²

¹Poltekkes Kemenkes Bandung, Program Studi Keperawatan Bogor

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

*tantri_wu@yahoo.com

ABSTRAK

Bullying merupakan salah satu permasalahan yang terjadi pada remaja yang tidak hanya berampak terhadap harga diri saja tetapi juga terhadap pendidikan, kesejahteraan fisik dan mental. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan metode *simple random sampling* yang melibatkan 231 siswa SMA. Instrument yang digunakan adalah instrument *Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)*, dan *Learned Helplessness Scale*. Sample menggunakan *simple random sampling* dengan kriteria inklusi remaja usia 15-17 tahun, berada ditempat saat pengambilan data. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja remaja (p value = 0,000).

Kata kunci: *Bullying*, ketidakberdayaan, remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BULLYING AND HELPLESSNESS IN ADOLESCENT

ABSTRACT

Bullying is one of the problems that occur in adolescents that is not only affect to self-esteem but also on education, physical and mental health well-being. The aim of the study was to determine the relationship between bullying and helplessness in adolescent. This study used a cross sectional study design with a simple random sampling method involving 231 high school students. the instrument used is Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ), and Learned Helplessness Scale. Sample technique used simple random sampling with the inclusion criteria of adolescents aged 15-17 years, and is there when taking data. Data analysis used the chi square test. Results shown there was an relationship between bullying and helplessness in adolescent (p value = 0.0001).

Keywords: *bullying, helplessness, adolescent*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa, masa remaja ini dibagi menjadi 3 bagian yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir (Pieter, 2010). Masa ini ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Beberapa perubahan psikis pada remaja antara lain suka mencari perhatian dan bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu, dan mudah bereaksi bahkan agresif terhadap gangguan atau rangsangan luar yang mempengaruhinya (Sarry, 2017). Banyaknya perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan beberapa masalah dan perilaku penyimpangan.

Perilaku menyimpang yang terjadi pada remaja merupakan hasil dari proses sosialisasi yang tidak sempurna. Beberapa kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami kaum remaja, yaitu : variasi kondisi kejiwaan (Terkadang terlihat pendiam, cemberut, tetapi pada saat yang lain terlihat sebaliknya, periang, berseri-seri), penyalahgunaan obat bius, psikosis perilaku anti sosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam menunjukkan perilaku agresif, dan *bullying* (Jatmika, 2010).

Bullying merupakan bentuk penganiayaan beraneka ragam, yang ditandai dengan kegiatan yang dilakukan berulang kali kepada seseorang terhadap agresi fisik atau emosional termasuk menggoda, menyebut nama,

mengejek, mengancam, melecehkan, mengejek, mengaburkan, pengucilan sosial atau rumor (WHO, 2010). *Type Bullying* dibagi menjadi 4, yaitu *bullying* fisik (memukul, menendang, mencubit dan mendorong), *bullying* verbal (pemanggilan nama yang tidak sesuai, penghinaan, ejekan, intimidasi atau pelecehan verbal), *bullying* sosial (berbohong atau menyebarkan rumor, gerakan wajah atau fisik negatif, tampak mengancam atau menghina), *cyber bullying* (perilaku intimidasi menggunakan teknologi digital, seperti komputer, *smartphone*, media sosial atau situs web) (*National Centre Against Bullying*, 2019). Dasar-dasar pelaku *bullying* melakukan perbuatan *bullying* dikarenakan faktor karakteristik korban, sikap korban, tradisi/budaya *bullying* di sekolah, serta pelaku memiliki kemampuan empati yang rendah (Rachmah, 2014).

Dampak yang terjadi korban *bullying* yaitu akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun, merasa tidak berdaya, dan putus asa bahkan keinginan untuk bunuh diri (Wiyani, 2012). Salah satu dampak dari *bullying* ialah ketidakberdayaan.

Ketidakberdayaan merupakan pengalaman hidup kurang pengendalian terhadap situasi, termasuk persepsi bahwa tindakan seseorang secara signifikan tidak akan mempengaruhi hasil (NANDA, 2018). Penyebab dari ketidakberdayaan yang dipelajari dapat dikaitkan secara internal, eksternal atau keduanya, untuk individu atau kelompok sosial. Hal ini dapat mengakibatkan bentuk baru pengucilan yang mencegah perkembangan pribadi yang positif (Rehulina, Prayogo, 2014).

Perasaan ketidakberdayaan dapat mengurangi rasa percaya diri, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas hidup seperti perubahan pola tidur, perasaan cemas, dan depresi. Penurunan kualitas hidup dapat mempengaruhi keadaan psikologis, gangguan dalam berpikir, serta gangguan dalam hubungan sosial. Kondisi tersebut juga dapat menurunkan citra diri, mengganggu kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan

rekreasi, mempengaruhi kesejahteraan, dan mengurangi rasa percaya diri.

Ketidakberdayaan harus diatasi karena mempengaruhi aktivitas sehari-hari, ketergantungan akan kebutuhan sehari-hari serta tidak berpartisipasi dalam perawatan atau pengambilan keputusan pada saat diberikan kesempatan (Febriyani & Darlina, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja melalui penelitian kuantitatif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif bersifat deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Proses pengukuran variabel independen dan dependen hanya dilakukan satu kali, setelah itu tidak dilakukan tindak lanjut. Sampel penelitian adalah 231 siswa/siswi SMA di Bogor. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak sederhana. Kriteria inklusi sampel penelitian yaitu siswa/siswi usia 15-17 tahun, berada di kelas saat pengambilan data dan bersedia menjadi responden.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tiga kuesioner. Kuesioner pertama berisi tentang data demografi, kuesioner kedua merupakan kuesioner *bullying* menggunakan instrument *Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire* (OBVQ), terdiri dari 14 item dengan skor 22 mengalami *bullying*, dan kuesioner ketiga tentang ketidakberdayaan menggunakan *Learned Helplessness Scale* terdiri dari 20 item dengan skor 33 mengalami ketidakberdayaan.

Data diolah dan diproses menggunakan sistem program komputer. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji proporsi pada setiap variabel penelitian, meliputi karakteristik responden, perilaku *bullying* dan ketidakberdayaan. Uji *chi square* dengan kemaknaan $p < 0,05$ digunakan untuk mengetahui hubungan antara *bullying* dan ketidakberdayaan.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Karakteristik Remaja

Karakteristik	Sub karakteristik	N	%
Jenis kelamin	Laki-laki	72	31,2
	Perempuan	159	68,8
Kepribadian	Ekstrovet	147	63,6
	Introvet	84	36,4
Cara mengatasi masalah	Memendam masalah	132	57,1
	Menceritakan pada orang lain	99	42,9
Jumlah sahabat	1 orang	5	2,2
	2-5 orang	51	22,1
	5 orang	175	75,8
Orang terdekat	Orang tua	141	61,9
	Adik/Kakak	19	8,2
	Guru	6	2,6
	Teman	29	12,6
	Tidak ada	1	0,4
	Lainnya	33	14,3

Tabel 1 menunjukkan mayoritas remaja dengan memendam masalah (57,1%), jumlah berjenis perempuan (68,8%), kepribadian ekstrovet (63,6%). Cara mengatasi masalah sahabat 5 orang dan orang terdekat adalah orang tua (75%).

Tabel 2.
Bullying pada remaja (n=231)

Variabel	f	%
Bukan korban <i>bullying</i>	100	43,3
Korban <i>Bullying</i>	131	56,7

Tabel 2 menunjukkan ada sebanyak 131 orang remaja (56,7%) menjadi korban *bullying* dan sebanyak 100 remaja (43,3%) bukan korban *bullying*.

Tabel 3.
 Ketidakberdayaan pada remaja (n=231)

Variabel	f	%
Tidak mengalami	22	9,5
Mengalami ketidakberdayaan	209	90,5

Tabel 3 menunjukkan sebanyak 209 remaja (90,5%) mengalami ketidakberdayaan dan 22 remaja (9,5%) tidak mengalami ketidakberdayaan.

Tabel 4.
 Hubungan hubungan *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja (n=22)

<i>Bullying</i>	Ketidakberdayaan				P value
	Mengalami		Tidak mengalami		
	f	%	f	%	
Bukan korban <i>bullying</i>	21	21	79	79	0,000
Korban <i>bullying</i>	1	0,8	130	99,2	

Tabel 4 menunjukkan ada hubungan *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja (p value = 0,000).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik remaja terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak (68,8%), Hal ini sesuai dengan penelitian Silva, dkk (2013)

menemukan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan perilaku dan korban *bullying* di mana anak laki-laki beresiko 9,84 kali lebih tinggi untuk melakukan *bullying*, dan 7,25 kali lebih tinggi perempuan sebagai korban *bullying*.

Pada penelitian ini juga remajasebanyak (63,6%) memiliki kepribadian *ekstrovert*. sejalan dengan penelitian lain bahwa korban *bullying* tidak hanya mereka yang mempunyai kepribadian tertutup dan pasif dari dunia luar, tetapi juga mereka dengan kepribadian yang terbuka aktif juga menjadi korban *bullying*.(Wiyani, 2012). Orang yang *extrovert* sangat berbahaya bagi individu, apabila ikatan dengan dunia luar terlampaui kuat, sehingga ia tenggelam dalam dunia objektif, kehilangan dirinya, atau asing terhadap dunia subjektifnya sendiri.

Cara mengatasi masalah pada remaja pada penelitian ini sebanyak (57,1%)memendam masalahnya sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Djuwita (2019) yang menyatakan bahwa korban *bully* tidak berani menceritakan masalahnya dengan oranglain karena malu mengakui keadaannya.

Jumlah sahabat pada remaja pada penelitian ini sebanyak(75,8%) memiliki jumlah sahabat 5 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Hidayat (2014) hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial yang mempengaruhi kejadian korban *bullying* adalah faktor teman sebaya, faktor media dan faktor sekolah.

Kedekatan remaja pada orang tua pada penelitian ini menunjukkan sebanyak (61,9%)remaja menjadikan orang tua sebagai orang terdekat. Berdasarkan penelitian ini didapatkan faktor keluarga tidak mempengaruhi seseorang menjadi korban *bullying*.Penelitian lainmenunjukkan jika remaja sudah dekat dengan orangtua namun masih menjadi korban *bullying*bisa dikarenakan kesibukan atau banyaknya masalah yang dihadapi orang tua, sehingga perhatian terhadap anaknya menjadi berkurang dan menyebabkan komunikasi orang tua dan anak menjadi sedikit terhambat pula.(Alex,2010). Hasil Penelitian ini menunjukan bahwa sebanyak (56,7%) remaja menjadi korban *bullying*.Dikarenakan remaja pada masa ini sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat,

mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua, lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah (Jatmika,2010).Hal ini yang menyebabkan maraknya perilaku *bullying* dikalangan remaja.Selain itu faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *bullying*, terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu : jenis kelamin, kepribadian individu, dan kepercayaan diri, sedangkan faktor eksternal, yaitu iklim sekolah, dan peranan kelompok atau teman sebaya(Putri, dkk, 2015).

Remaja yang menjadi korban *bullying* pada penelitian ini didapatkan sebanyak 56,7%. Hal ini sesuai dengan penelitian Kejadian *bullying* di Indonesia antar remaja Kota Yogyakarta, penelitan dilakukan oleh Poeh, RA di tahun 2014, hasil survei yang dilakukan pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2014 kepada 739 siswa SMAN di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwa 396 siswa (54%) mengaku pernah melihat kejadian *bullying*di lingkungan sekolah dan 100 siswa (13%) merasa pernah mengalami *bullying*. Di Bogor kasus *bullying*mencapai 40% pelajar di Kota Bogor, korban *bullying* masih berusia sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. *Bullying*sering terjadi ketika seorang anak mempunyai kekurangan, baik secara fisik maupun mental.(*Junior Chamber International*, 2016).

Ketidakterdayaan pada remaja dalam penelitian ini dialami sebanyak 90,5% remaja.. Ketidakterdayaan merupakan pengalaman langsung dari kurangnya control atas suatu situasi, termasuk persepsi bahwa tindakan seseorang tidak secara signifikan mempengaruhi hasil (Carpenito- Moyet, 2013).Ketidakterdayaan dapat menurunkan rasa percaya diri, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas hidup seperti perubahan pola tidur, perasan cemas, dan depresi. Penurunan kualitas hidup mempengaruhi keadaan psikologis, gangguan dalam berpikir, serta gangguan dalam hubungan sosial.(Febriyani & Darlina, 2017).

Hubungan *bullying* dan ketidakterdayaan pada penelitian ini menunjukkan hubungan yang

significant. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Wiyani (2012) *bullying* akan menimbulkan dampak di mana korban akan merasa tidak nyaman, takut, rendah diri, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk, menarik diri dari pergaulan, prestasi akademik yang menurun, merasa tidak berdaya, dan putus asa bahkan keinginan untuk bunuh diri. Penelitian Khasanah, dkk (2017) menunjukkan sebanyak 8,3% dari total remaja yang mengalami tindakan *bullying*, memiliki skema *beliefs* yang negatif dan sering mengalami ketidakberdayaan dalam kehidupan sehari-harinya.

Remaja korban *bullying*, akan mengalami kemunculan pikiran-pikiran negatif yang bersifat otomatis. Sebab, stimulus yang diterima dari tindakan *bullying*, akan membuat asosiasi negatif semakin kuat pada remaja. Hal ini membuat remaja mengembangkan sebuah skema bahwa dunia tidak aman dan sangat berbahaya. Munculah konsep ketidakberdayaan dan kemudian mengontrol sebagian besar kehidupan mereka dan membuat sebuah kekhawatiran muncul secara berlebihan. (Wang, 2011)

Dampak dari ketidakpercayaan remaja bahwa dunia tidak aman, remaja gagal membantuk jati diri yang kokoh, mereka justru membentuk sebuah konsep ketidakberdayaan. Misalnya, menghindari atau melarikan diri dari masalah, baik itu masalah besar atau kecil, karena merasa tidak berdaya menghadapi kondisi tersebut

Peranan penting tenaga kesehatan, guru dan keluarga untuk mengurangi kemungkinan atau pencegahan agar tidak menjadi sasaran tindakan *bullying*. Pertama, bantulah remaja menumbuhkan *self-esteem* (harga diri) yang baik. Remaja ber- *self-esteem* baik akan bersikap dan berfikir positif, menghargai dirinya sendiri, menghargai orang lain, percaya diri, optimis dan berani mengatakan haknya. Kedua, mempunyai banyak teman. Bergabung dengan grup berkegiatan positif atau berteman dengan siswa yang sendirian. Ketiga, kembangkan keterampilan sosial untuk menghadapi *bullying*, baik sebagai sasaran atau sebagai saksi, dan bagaimana mencari bantuan jika mendapat perlakuan *bullying*.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakberdayaan terhadap remaja korban *bullying* ialah mencoba menghilangkan pikiran-pikiran negatif dengan cara yang

pertama, yaitu meningkatkan harga diri, tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan mengkaji aspek positif apa yang dimilikinya, beri pujian yang realistis, dan hindarkan memberi penilaian yang negatif, kedua dengan cara menentukan tujuan realistis yang dapat dicapai dapat menerima diri, mempercayai diri sendiri dan orang lain bahwa ia membutuhkan bantuan orang lain, serta meningkatkan motivasi hidup.

SIMPULAN

Mayoritas remaja menjadi korban *bullying* (56,7%) dan mayoritas mengalami ketidakberdayaan (90,5%). Terdapat hubungan *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex, Sobur. (2010). Psikologi Umum. Bandung: Pustaka Setia.
- Carpenito-Moyet, & Lynda Juall. 2013. *Nursing Diagnosis : Application to Clinical Practice*. Philadelphia : Wolters Kluwer
- Dhamayanti, M. & Asmara, A. 2017. *Remaja : Kesehatan dan Permasalahannya*. Jakarta : Ikatan Dokter Anak Indonesia
- Febriyani, P & Darliana, D. 2017. *Perasaan Ketidakberdayaan Dengan Kualitas Hidup Pasien Ulkus..* Tersedia pada : <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/INJ/article/viewFile/8707/7029>. 8(1) : 52-57. Diperoleh 06 Februari 2019.
- Hidayat & Namira. 2014. *Analisis Hubungan Faktor Sosial Terhadap Kejadian Korban Bullying Di Sma Negeri Z Singaraja*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang
- Jatmika, Sidik. 2010. *Genk Remaja, Anak Haram Sejarah ataukah Korban Globalisasi?*. Yogyakarta : Kanisius
- Junior Chamber International. 2016. *Kasus Bullying di Kota Bogor*. Tersedia pada : <https://www.jointcommissioninternational.org/>. Diperoleh 03 Februari 2019.
- Khasanah, dkk., 2017. *Gambaran Negative Automatic Thoughts pada Remaja Korban Bullying di Sekolah Menengah Pertama Kota Bandung*. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/1698>. 4(2). Diperoleh 05 Mei 2019.

- National Centre Againstbullying. 2019. Tersedia pada : <https://www.ncab.org.au/bullying-advice/bullying-for-parents/types-of-bullying/#>. Diperoleh 02 Februari 2019
- Pieter, H, Z., & Lubis, N, L. 2010. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Poeh, R, A., 2014. *Program “Rembug Sahabat” Bagi Fasilitator Sebaya Dalam Pencegahan Bullying*. (Tesis). Universitas Gajah Mada
- Putri, dkk. 2015. *Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku bullying pada Remaja*. (Jurnal). Tersedia pada: <https://media.neliti.com/media/publications/187389-ID-faktorfaktor-yang-berhubungan-dengan-per.pdf>. 2(2) : 1149 – 1159. Diperoleh 07 Februari 2019.
- Rachmah, D, N., 2014. *Empati pada Pelaku Bullying*. Tersedia pada <https://media.neliti.com/media/publications/195880-ID-empati-pada-pelaku-bullying.pdf#page=3&zoom=auto,-107,381>. 1(2): 51-58. Diperoleh 03 Februari 2019.
- Rehulina, M. Prayogo,D. 2014. Hubungan antara Adversity dan Ketidakberdayaan yang Dipelajari pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Rumah Tahanan Surabaya.*Tersedia pada* <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpio4b9e98c0cf2full.pdf>. 3(2): 108-116. Diperoleh 03 Februari 2019.
- Sarry, Y, N, E.,2017. *Perkembangan Kognitif dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal*.Tersedia pada [:ojshafshawaty.ac.id/index.php/jpengmas/article/download/1/2](http://ojshafshawaty.ac.id/index.php/jpengmas/article/download/1/2). 1(1): 6-12 Diperoleh 02 Februari 2019.
- Sharma, S, A., 2015. *Learned Helplessness among Adolescent (Male & Female) Students of Private and Government Schools..* Tersedia pada [:http://www.iosrjournals.org/iosr-jestft/papers/SSSSMHB/Volume-6/01.PAPER%2057.pdf](http://www.iosrjournals.org/iosr-jestft/papers/SSSSMHB/Volume-6/01.PAPER%2057.pdf). 1(6): 1-6. Diperoleh 04 Februari 2019.
- Silva, M.A.I.S., Pereira, B., Mendoca, D., Nunes, B., Oliveira, W.A. (2013). *The Involvement of Girls and Boys with Bullying: An Analysis of Gender Differences.*: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24317387>. 10: 6820-6831. Diperoleh 05 Mei 2019.
- WHO. 2010. *Prevention of bullying-related morbidity and mortality: a call for public health policies.*:<https://www.who.int/bulletin/volumes/88/6/10-077123/en/>. Diperoleh 02 Februari 2019.
- Wang, C. (2011). *A Longitudinal Investigation of Peer Victimization, Self-Esteem, Depression, and Anxiety among Adolescents: A Test of Cognitive Diathesis-Stress Theory*, Dissertation University of Nebraska.
- Wiyani, N, A., 2012. *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta : Ar-ruzz Media.