

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perundungan merupakan perilaku agresif yang dapat melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Secara global, diperkirakan 1 milyar anak berusia 2-17 tahun telah mengalami kekerasan fisik atau penelantaran fisik, seksual atau emosional dalam satu tahun terakhir (WHO, 2022). Pada tahun 2018 siswa berusia 13-15 tahun dari 150 juta di dunia melaporkan telah mengalami kekerasan teman sebaya di dalam dan sekitar sekolah (UNICEF, 2018). Sedangkan hasil survey WHO dari *Global School Health Survey (GSHS)* pada tahun 2015 menyatakan bahwa anak usia 13-15 mengalami perundungan sebesar 21% hampir sama dengan 18 juta anak pertahun, tahun sebelumnya dilaporkan 25% anak-anak terlibat perkelahian secara fisik akibat perundungan, secara signifikan yang memiliki presentasi lebih tinggi adalah anak laki-laki sebesar 35% dari pada perempuan sebesar 13% (UNICEF, 2018).

Data perundungan yang terjadi pada pelajar yang berusia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 41% dari 2,45 juta yang pernah mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam satu bulan (UNICEF, 2020). Sedangkan di Kalimantan Barat, KPPAD (Komisi Perlindungan Perempuan dan Anak Daerah) melaporkan tahun 2022, mendapat pengaduan sebanyak 201 kasus pelanggaran hak anak (KPPAD, 2023). Namun, rekapitulasi kasus dari KPAD (Komisi Perlindungan Anak Daerah) pada bulan Januari s/d Mei 2023, sebanyak 42 kasus (KPAD, 2023).

Perundungan merupakan perilaku agresif yang merugikan atau menindas seseorang atau sekelompok individu atau tindak kekerasan dilakukan berulang-ulang dari waktu ke waktu dan aktivitas tersebut terjadi dalam hubungan dimana terjadi ketidakseimbangan kekuasaan atau power sehingga terbentuk kekerasan fisik, verbal, atau psikologis yang sengaja digunakan oleh yang kuat terhadap yang lemah (Karyanti & Aminudin., 2019;

Nurhamidah, 2016). Field (2007) perundungan berupa tindakan fisik dan verbal yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Perundungan dibagi menjadi 3 dalam yaitu *perundungan* fisik, verbal, dan secara psikologis (pengucilan, pengabaian, dll) (Karyanti & Aminudin., 2019). Jenis perundungan yang terjadi di Indonesia antara lain perundungan dipukul/disuruh oleh murid lainnya sebesar (18%), perundungan mengambil/menghancurkan barang sebesar (22%), perundungan diancam (14%), perundungan di ejek (22%), perundungan mengucilkan (19%) dan perundungan menyebarkan fitnah (20%) (UNICEF, 2020).

Dampak perundungan pada korban antara lain depresi, rasa tidak aman, ketakutan terhadap orang lain, kemarahan, emosi yang berlebihan, ketegangan, kecemasan dan sulit tidur, bahkan keinginan untuk bunuh diri (El-Yana, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak *perundungan* terhadap perilaku korban menyebabkan ketakutan dan menarik diri dari lingkungan pergaulan, pendiam, dan menjadikan *perundungan* sebagai pendorong untuk menjadi lebih menyendiri dari sebelumnya (Visty, 2021). Dampak psikologis korban perundungan adalah munculnya masalah psikososial seperti stress, kecemasan, rendah diri dan depresi. Dampak psikologis ini mengganggu kesejahteraan psikologis korban dalam jangka panjang jika penerimaan diri korban rusak. Pengalaman korban perundungan merupakan faktor penting dalam perkembangan masalah kesehatan mental yang umum, yaitu kecemasan (Fardiyansah, 2023).

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan takut, khawatir, tidak aman, atau ketakutan yang disebabkan oleh ancaman nyata atau yang dirasakan (Halter, 2017; Pardede, 2022). Peplau (1963) Kecemasan atau *anxiety* dibagi beberapa tingkat kecemasan, yaitu kecemasan ringan sampai panik, sehingga menangani kecemasan sesuai dengan tingkat kecemasan (Stuart, 2013). Tanda dan gejala pada kecemasan di penelitian ini adalah gelisah, sedih, menyendiri, cemas/takut jika harus berbicara dengan orang lain (Febriana, 2017).

Penanganan pada korban perundungan harus segera mungkin dilakukan untuk meminimalkan dampak yang terjadi. Terapi yang dapat digunakan

untuk mengatasi kecemasan pada korban perundungan salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif. Teknik Relaksasi Otot Progresif (PMR) adalah metode yang membantu mengurangi ketegangan pada otot, menyebabkannya menjadi rileks (Puspita, 2023). Teknik ini pertama kali dikembangkan pada tahun 1930-an oleh seorang dokter Amerika bernama Edmund Jacobson. Teknik ini mengganti kontraksi dan relaksasi aktif di semua kelompok otot utama tubuh manusia (Widiyono, 2022). Hasil penelitian bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sehingga memberikan efek relaksasi pada seluruh tubuh (Alvionita & Wongkar, 2018). Hasil penelitian teknik relaksasi otot progresif bisa menurunkan stress dan kecemasan yang berlebihan (Islamiaty et al., 2018). Hasil dari penelitian relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan dan stress (Puspitasari et al., 2019).

Hasil penelitian menyatakan terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) yang diberikan kepada siswa SMP menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif (Makwa & Hidayati, 2020). Hasil penelitian menunjukkan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) dan terapi musik bisa menurunkan kecemasan pada mahasiswa keperawatan pada tingkat pertama (Inangil et al., 2020). Terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) diperkuat kembali dengan penelitian yang mengemukakan terdapat pengaruh yang signifikan terkait terapi relaksasi otot progresif terhadap menurunkan kecemasan (Yuniati et al., 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada petugas KPAD (Komisi Perlindungan Anak Daerah) didapatkan kasus perundungan dari bulan Januari s/d Mei 2023, terdapat 7 kasus terdiri 6 orang kekerasan fisik dan 1 orang kekerasan psikis. Namun, 7 dari 5 korban perundungan sudah *recovery* dan 2 korban masih memiliki program rehabilitasi di KPAD. Hasil dari wawancara, 5 dari 3 korban mengeluh sering tegang dan gelisah saat mengingat kejadian tersebut, susah tidur, badan kaku, badan pegal-pegal saat bangun tidur dan cemas yang berlebihan. Perundungan yang diterima oleh

korban berupa perundungan fisik di karenakan korban sering menyendiri di kelas, tidak ingin berteman dengan teman sebaya, di anggap aneh oleh teman sebaya, sehingga menyebabkan pelaku perundungan melakukan pemukulan, menjambak dan mendorong korban perundungan tersebut.

Namun, hasil wawancara pada remaja SMA 2 orang dan remaja SMP 1 orang mengeluh perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat yaitu perundungan verbal, mendapatkan kata-kata kasar, ejekan, menghina, sehingga membuat korban menyendiri, tidak mau bergaul dengan teman sekelas, karena merasa rendah diri. Remaja juga mengeluh masih banyak perundungan yang terjadi tapi lebih memilih diam, sehingga membuat korban perundungan cemas berlebihan hingga depresi. Dampak dari perundungan antara lain korban lebih banyak diam, tegang, gelisah, kurang tidur pada saat malam hari. Hasil dari observasi klien tampak kesal saat di tanya kembali tentang perundungan yang terjadi pada korban, kontak mata kurang, tremor dan gelisah. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait dengan “Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan Di Kota Pontianak”.

B. Batasan Masalah

Sehubungan dengan banyaknya ditemukan kasus perundungan pada remaja yang mengakibatkan kecemasan berlebih pada remaja, maka dalam Karya Tulis akhir ini penulis membatasi pada: Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Kecemasan Pada Remaja Korban Perundungan Di Kota Pontianak.

C. Rumusan Masalah

Perundungan merupakan perilaku agresif yang dapat melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Secara global, diperkirakan 1 milyar anak berusia 2-17 tahun telah mengalami kekerasan fisik atau penelantaran fisik, seksual atau emosional dalam satu tahun terakhir. Pada Provinsi Kalimantan Barat, 2023 terdapat 202 kasus dari KPPAD, sedangkan di Pontianak, pada bulan Januari s/d Mei 2023 terdapat 42 kasus dari KPAD.

Hasil dari uraian di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap respon kecemasan pada remaja korban perundungan di kota pontianak”

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum pada Karya Tulis Akhir ini untuk mengetahui efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap respon kecemasan pada remaja korban perundungan di kota pontianak.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus pada Karya Tulis Akhir sebagai berikut:

- a. Menjelaskan analisis konsep asuhan keperawatan pada remaja korban perundungan di Kota Pontianak
- b. Menganalisa intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap respon kecemasan pada remaja korban perundungan Kota Pontianak
- c. Menganalisa hasil intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap respon kecemasan pada remaja korban perundungan Kota Pontianak
- d. Merumuskan alternatif pemecahan masalah terhadap hambatan yang ditemukan pada intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap respon kecemasan pada remaja korban perundungan Kota Pontianak

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai bahan update dibidang ilmu keperawatan untuk meningkatkan pelayanan yang ada khususnya dalam mengatasi masalah keperawatan ansietas akibat perundungan.

2. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif diharapkan asuhan keperawatan yang diberikan dapat mengatasi masalah keperawatan yaitu ansietas akibat perundungan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan pasien/keluarga pasien.

3. Bagi Perawat

Hasil penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan peran perawat dalam memperluas tentang pengembangan dan penerapan terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah keperawatan ansietas akibat perundungan

