

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. *Bullying*

##### 1. Pengetian *Bullying*

Menurut Richard (2012), kata "*bully*" dapat ditelusuri kembali sejauh 1530-an . Dalam arti yang paling mendasar intimidasi melibatkan dua orang, pengganggu atau intimidator dan korban. Pelaku kekerasan melecehkan korban melalui fisik, verbal, atau sarana lain untuk mendapatkan rasa superioritas dan kekuatan. Tindakan ini mungkin langsung (yaitu memukul, secara verbal menyerang tatap muka, dll.) atau tidak langsung (yaitu rumor, gosip, dll.).

*Bullying* berasal dari kata *bully*, yaitu suatu kata yang mengacu pada pengertian adanya “ancaman” yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya berupa stress yang muncul dalam bentuk gangguan fisik atau psikis, atau keduanya. *Bullying* juga memiliki hasrat untuk menyakiti orang lain. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan senang.

Definisi *bullying* sendiri, menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. Dapat dikatakan pula *bullying* adalah tindakan yang dilakukan seseorang secara sengaja membuat orang lain takut atau terancam sehingga menyebabkan korban merasa takut, terancam, atau setidak-tidaknya tidak bahagia (Lestari, 2016).

*Bullying* adalah subset dari perilaku agresif, yang pada gilirannya umumnya didefinisikan sebagai "perilaku yang dimaksudkan untuk menimbulkan luka atau ketidaknyamanan pada orang lain" atau dengan istilah yang sama (Olweus, 2013). *Bullying* demikian perilaku agresif dengan karakteristik khusus tertentu seperti hubungan kekuatan asimetris dan beberapa repetitif. Penggunaan tiga kriteria intensionalitas, beberapa pengulangan, dan ketidakseimbangan kekuasaan Klasifikasi perilaku seperti apa yang bisa disebut *bullying* tradisional atau konvensional nampaknya ada telah diterima dengan baik di antara para peneliti dan praktisi selama beberapa tahun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stavrinides (2010) *bullying* adalah bentuk perilaku agresif, yang terjadi antara anak-anak, terutama di sekolah. Hal ini disengaja dan itu menyebabkan kerusakan fisik atau psikologis dan dapat diekspresikan secara individual atau dalam suatu kelompok. Biasanya perilaku itu bertahan, karena selalu diulang dan dapat berlangsung selama berminggu-minggu, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun. Perilaku *bullying* berasal dari kebutuhan untuk menyalahgunakan kekuasaan atas orang lain dan keinginan untuk mendominasi mereka. Ada ketidaksamaan kekuasaan antara pelaku dan korban.

*Bullying* adalah perilaku yang berlebihan, monoton, dan destruktif, berdasarkan kekuatan siswa. Ada banyak bentuk *bullying* seperti memanggil nama, memukul atau mengancam orang lain dan menyebarkan desas-desus palsu. Menurut National Association of School Psychologists, jejaring sosial dan pengiriman teks adalah mempertimbangkan bentuk utama *bullying*. Mereka yang secara langsung atau tidak langsung terlibat dalam *bullying* berada pada peningkatan risiko kesalahan perilaku, pelecehan, dan absensi dari sekolah. Dengan demikian, *bullying* menciptakan hambatan untuk belajar dengan hasil negatif pada bagian keduanya

pelajar dan institusi. Siswa dapat menjadi lebih buruan dan beberapa kali bertindak sebagai pengganggu menurut situasi (Jan, 2015).

*Bullying* juga mempunyai istilah 'penindasan' dapat menjadi tantangan karena pandangan penulis tentang topik tersebut tampaknya bervariasi secara signifikan. Kekerasan fisik yang disengaja dan tidak dibenarkan tampaknya diterima secara universal sebagai *bullying*. Namun, perilaku tersembunyi lainnya yang berbahaya dan dengki, seperti penamaan panggilan, ejekan atau diisolasi, diabaikan atau ditolak dari grup pertemanan, sementara dilihat sebagai tidak menyenangkan, tidak diterima secara universal sebagai *bullying*. Swart and Bredekamp Menggambarkan *bullying* sebagai sebuah fenomena kelompok di mana anak-anak memainkan berbagai peran, termasuk bahwa agresor, korban, pengamat, pembela dan korban bully.

Menurut Darney (2013) *bullying* adalah tindakan agresi dan/ atau manipulasi yang disengaja dan disengaja oleh satu atau lebih individu atau kelompok lain. Dibutuhkan beberapa bentuk yang dapat dikategorikan sebagai verbal, fisik dan relasional. *Bullying* adalah tindakan yang berulang daripada kejadian satu kali. *Bullying* terbukti ketika sulit untuk siswa ditindas untuk membela dirinya sendiri. Oleh karena itu, *bullying* dicirikan oleh dua pihak-pihak yang berkonflik yang tidak seimbang dalam hal kekuasaan, secara fisik dan / atau mental. Korban *bullying* karenanya mengalami cedera atau kesusahan dalam menghadapi serangan berulang melawan yang mereka tidak dapat membela diri. Hasil akhir dari perilaku *bullying* adalah pemberdayaan dan gratifikasi untuk satu pihak dan penderitaan atau kesusahan bagi yang lain.

Menurut Wolke (2013) penindasan adalah penyalahgunaan kekuasaan yang sistematis dan mengacu pada agresi berulang terhadap orang lain yang disengaja dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan. Agresi berulang bisa langsung (misalnya,

nama panggilan, pemukulan) atau relasional, yaitu dengan maksud untuk merusak hubungan (misalnya, menyebarkan desas-desus). Anak-anak bisa pelaku atau korban *bullying*, dan beberapa anak baik pengganggu dan menjadi korban (korban pengganggu). Diganggu atau mengintimidasi orang lain adalah pengalaman yang relatif umum di masa kecil dan remaja. Anak-anak yang ditarik, lemah secara fisik, atau cenderung menunjukkan reaksi (melarikan diri, menjadi kesal), yang memiliki pemahaman sosial yang buruk), atau yang memiliki sedikit atau tidak memiliki teman yang bisa membela mereka lebih banyak cenderung menjadi korban *bullying* di sekolah.

Menurut Halimah (2015) menyampaikan bahwa perilaku *bullying* bisa menjadi semakin meningkat karena kehadiran orang lain yang menyaksikan dan berada di lokasi saat peristiwa terjadi. Kehadiran orang lain saat terjadi peristiwa *bullying* dikenal dengan istilah *bystander*. Kehadiran *bystander* pada peristiwa *bullying* menjadi sebuah penguatan dan dukungan bagi pelaku. Penguatan pada perilaku *bullying* juga bersumber dari status sosial di kalangan sebaya sebab dapat meningkatkan popularitas pelakunya.

Berdasarkan dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* adalah suatu tindakan negatif yang dilakukan lebih dari sekali terhadap korbannya dengan tujuan melukai baik secara fisik atau mental sehingga membuat korban merasa tidak nyaman serta melibatkan adanya perbedaan kekuatan atau kekuasaan antara pelaku dan korban.

## 2. Bentuk-Bentuk *Bullying*

*Bullying* merupakan perilaku yang disengaja untuk menyakiti atau melukai korbannya baik secara jasmani dan rohani. Menurut Yayasan Sejiwa (seperti dikutip

dari Muhammad, 2009) bentuk-bentuk *bullying* dapat dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu:

- a. *Bullying* fisik, meliputi tindakan: menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, serta menghukum dengan berlari keliling lapangan atau push up.
- b. *Bullying* verbal, terdeteksi karena tertangkap oleh indera pendengaran, seperti memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan di depan umum, menuduh, menyebar gossip dan menyebar fitnah.
- c. *Bullying* mental atau psikologis, merupakan jenis *bullying* paling berbahaya karena *bullying* bentuk ini langsung menyerang mental atau psikologis korban, tidak tertangkap mata atau pendengaran, seperti memandang sinis, meneror lewat pesan atau sms, mempermalukan, dan mencibir.

### 3. Faktor-faktor *bullying*

Menurut Andrew Mellor, Ratna Djuwita, dan Komarudin Hidayat dalam seminar “*bullying*: Masalah Tersembunyi dalam Dunia Pendidikan di Indonesia” di Jakarta tahun 2009 (dikutip dari Lestari, 2016), mengatakan *bullying* terjadi akibat faktor lingkungan keluarga, sekolah, media massa, budaya dan peer group. *Bullying* juga muncul oleh adanya pengaruh situasi politik dan ekonomi yang koruptif.

#### a. Faktor Keluarga

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap orang tua yang terlalu berlebihan dalam melindungi anaknya, membuat mereka rentan terkena *bullying*. Pola hidup orang tua yang berantakan, terjadinya perceraian orang tua, orang tua yang tidak stabil perasaan dan pikirannya, orang tua yang saling

mencaci maki, menghina, bertengkar dihadapan anak-anaknya, bermusuhan dan tidak pernah akur, memicu terjadinya depresi dan stress bagi anak. Seorang remaja yang tumbuh dalam keluarga yang menerapkan pola komunikasi negatif seperti *sarcasm* (sindirian tajam) akan cenderung meniru kebiasaan tersebut dalam kesehariannya.

b. Faktor Sekolah

Menurut Setiawati (seperti dikutip dari Usman), kecenderungan pihak sekolah yang sering mengabaikan keberadaan *bullying* menjadikan siswa yang menjadi pelaku *bullying* semakin mendapatkan penguatan terhadap perilaku tersebut. Selain itu, *bullying* dapat terjadi di sekolah jika pengawasan dan bimbingan etika dari para guru rendah, sekolah dengan kedisiplinan yang sangat kaku, bimbingan yang tidak layak dan peraturan yang tidak konsisten. Dalam penelitian oleh Adair (2010) hampir 79% kasus *bullying* di sekolah tidak dilaporkan ke guru atau orang tua. Siswa cenderung untuk menutup-nutupi hal ini dan menyelesaikannya dengan teman sepermainannya di sekolah untuk mencerminkan kemandirian.

c. Media Massa

Saripah mengutip sebuah survey yang dilakukan Kompas (seperti yang dikutip dari Masdin, 2009) yang memperlihatkan bahwa 56,9% anak meniru adegan-adegan film yang ditontonnya, umumnya mereka meniru gerakannya (64%) dan kata-katanya (43%). Hal ini dapat menciptakan perilaku anak yang keras dan kasar yang selanjutnya memicu terjadi *bullying* yang dilakukan oleh anak-anak terhadap teman-temannya di sekolah.

d. Faktor Budaya

Faktor kriminal budaya menjadi salah satu penyebab munculnya perilaku *bullying*. Suasana politik yang kacau, perekonomian yang tidak menentu, prasangka dan diskriminasi, konflik dalam masyarakat, dan ethnosentrime, hal ini dapat mendorong anak-anak dan remaja menjadi seorang yang depresi, stres, arogan dan kasar.

e. Faktor Teman Sebaya

Kelompok teman sebaya (geng) yang memiliki masalah di sekolah akan memberikan dampak yang buruk bagi teman-teman lainnya seperti berperilaku dan berkata kasar terhadap guru atau sesama teman dan membolos. Anak-anak ketika berinteraksi dalam sekolah dan dengan teman di sekitar rumah, kadang kala terdorong untuk melakukan *bullying*. Beberapa anak melakukan *bullying* hanya untuk membuktikan kepada teman sebayanya agar diterima dalam kelompok tersebut, walaupun sebenarnya mereka tidak nyaman melakukan hal tersebut.

## B. Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Menurut Rudiansyah (2016) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif. Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat

dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Kecemasan juga berkaitan dengan perasaan tidak enak yang memiliki banyak penyebab seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar. Menurut Julianto (2017) orang dilanda kecemasan ini juga bisa merasakan tegang, takut, khawatir, resah dan gelisah, gugup, bingung, dan perasaan ngeri. Kecemasan dua arti, yaitu pertama, kecemasan sebagai respon digambarkan sebagai suatu pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan serta diikuti dengan suasana gelisah, bingung, khawatir dan takut. Kedua, kecemasan sebagai intervening variable disini lebih mempunyai arti sebagai motivating solution, artinya situasi kecemasan tersebut dapat mendorong individu agar dapat mengatasi masalah.

Menurut Arumsari (2018) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Anissa (2016) kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. *Anxiety* (cemas) juga merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan

dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang bersipat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan serta ketakutan akan suatu hal yang akan dialaminya.

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Shah (dikutip dari Anisa, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu.

- a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

## 3. Jenis-Jenis Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Spilberger (Dikutip dari Anisa, 2016) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

### a. *Trait anxiety*

*Trait anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghingapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

### b. *State anxiety*

*State anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta *bersifat* subjektif.

#### 4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Adler dan Rodman (dikutip dari Anisa, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu.

##### a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes. Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

- 1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
- 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
- 3) Persetujuan
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

#### 5. Tingkat Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*anxiety*) memiliki tingkatan, menurut Stuart (dikutip dari Anisa, 2016) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

##### a. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panik

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

## 6. *Separation Anxiety* (Kecemasan Berpisah)

Menurut Lois (2016) kecemasan berpisah adalah rasa takut yang dialami oleh anak bahwa orangtua atau orang terdekatnya akan meninggalkan mereka. Ketika

anak jauh dari rumah atau dari orangtua, anak merasa harus tahu keberadaan orangtuanya dan merasa harus selalu bersama mereka. Kecemasan berpisah didefinisikan sebagai kecemasan yang menetap, berlebihan dan berkembang secara tidak tepat mengenai perpisahan dari rumah atau dari figur lekat anak dan menyebabkan ketakutan yang signifikan.

Kecemasan berpisah dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain terjadinya transisi dalam lingkungan baru (sekolah), adanya hubungan kelekatan yang tidak aman (*insecure attachment*), serta pengalaman keluarga yang buruk. Selain itu penelitian menunjukkan bahwa faktor genetis, jenis kelamin anak, kualitas temperamen anak, pola asuh orangtua serta latar belakang sosial-budaya yang merugikan serta faktor ekonomi orangtua berperan penting dalam perkembangan anak dengan kecemasan berpisah.

## 7. Karakteristik Kecemasan Berpisah

Eisen dan Schaefer (dikutip dari Lois, 2016) menyimpulkan menjadi empat karakteristik, yaitu:

- a. *Fear of Being Alone* atau ketakutan akan ditinggal sendirian pada beberapa area tertentu sehingga menyebabkan anak selalu mengikuti figur lekat;
- b. *Fear of Abandonment* atau ketakutan akan diabaikan dan cenderung menghindari lokasi-lokasi tertentu karena takut tidak akan bertemu lagi dengan mereka;
- c. *Fear of Physical Illness/Somatic Complaints*, merupakan respon yang muncul saat mengantisipasi terjadinya perpisahan, misalnya sakit kepala, sakit perut, meriang, mual, cegukan dan sebagainya;
- d. *Worry about Calamitous Events* atau kekhawatiran akan terjadi marabahaya terhadap diri sendiri, orang lain dan/atau figur lekat anak.

## C. Depresi

### 1. Pengertian Depresi

Menurut Putri (2012) melalui skala CES-D individu dikatakan mengalami simtom-simtom depresi melalui keempat faktor, yaitu: *Depressed effect/negative affect* merupakan perasaan, emosi, atau suasana hati yang dirasakan negatif seperti perasaan sedih, tertekan, kesepian, dan menangis, *somatic symptoms* merupakan gejala psikologis yang dirasakan berkaitan dengan keadaan tubuh seperti merasa terganggu, berkurang atau bertambahnya nafsu makan, membutuhkan usaha lebih besar dalam melakukan sesuatu, kesulitan tidur, dan sulit memulai sesuatu, *positive affect* merupakan perasaan, emosi suasana hati yang dirasakan positif bagi individu dan memiliki harapan yang merupakan kebalikan dari perasaan negatif, dan Interpersonal relation merupakan perasaan negatif yang dirasakan individu berkaitan dengan perilaku orang lain seperti bersahabat dan merasa tidak disukai.

Depresi pada remaja ditandai dengan adanya perubahan tingkat fungsi disertai dengan suasana perasaan depresi atau hilangnya minat pada hampir seluruh aktivitas. Remaja yang mengalami depresi akan terlihat sedih, tidak bahagia, rewel, suka mengeluh, mudah tersinggung, mudah marah. Remaja dengan depresi merasa bahwa tidak ada yang memperhatikan dan menyayangnya. Remaja terkadang merasa hampa, tidak merasakan perasaan apapun, dan mengeluh sakit yang sebenarnya tidak nyata. Gangguan depresi pada remaja, tidak dapat diabaikan dan dibiarkan tanpa penanganan karena beresiko untuk berkembang menjadi gangguan depresi pada saat dewasa (Ramadhani, 2013).

Menurut Dirgayunita (2016) depresi adalah salah satu bentuk gangguan jiwa pada alam perasaan (afektif, mood) yang ditandai kemurungan, kesedihan, kelesuan, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat, dan merasa tidak berdaya, perasaan

bersalah atau berdosa, tidak berguna dan putus asa. depresi pada dua keadaan, yaitu pada orang normal dan pada kasus patologis. Pada orang normal, depresi merupakan keadaan kemurungan (kesedihan, kepatahan semangat) yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan, dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang. Pada kasus patologis, depresi merupakan ketidakmauan ekstrim untuk mereaksi terhadap perangsang, disertai menurunnya nilai diri, delusi ketidakpasan, tidak mampu dan putus asa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, putus harapan perasaan bersalah dan tidak berarti.

## **2. Gejala–Gejala Depresi**

Menurut Dirgayunita (2016) individu yang mengalami depresi menunjukkan gejala psikis, fisik dan sosial yang khas. Beberapa orang memperlihatkan gejala yang minim, beberapa orang lainnya lebih banyak. Tinggi rendahnya gejala bervariasi dari waktu ke waktu.

Kriteria depresi dapat ditegakkan apabila sedikitnya 5 dari gejala dibawah ini telah ditemukan dalam jangka waktu 2 minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Gejala dan tanda umum depresi adalah sebagai berikut :

### **a. Gejala Fisik**

- 1) Gangguan pola tidur; Sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia)

- 2) Menurunnya tingkat aktivitas, misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas yang sebelumnya disukai.
  - 3) Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan)
  - 4) Gejala penyakit fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (diare, sulit BAB dll), sakit lambung dan nyeri kronis
  - 5) .Terkadang merasa berat di tangan dan kaki
  - 6) Energi lemah, kelelahan, menjadi lamban
  - 7) Sulit berkonsentrasi, mengingat, memutuskan
- b. Gejala Psikis
- 1) Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus –menerus.
  - 2) Rasa putus asa dan pesimis
  - 3) Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya/tidak berguna
  - 4) Tidak tenang dan gampang tersinggung
  - 5) Berpikir ingin mati atau bunuh diri
  - 6) Sensitif
  - 7) Kehilangan rasa percaya diri
- c. Gejala Sosial
- 1) Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menarik diri, menyendiri, malas)
  - 2) Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun
  - 3) Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri

### 3. Penyebab Depresi

Menurut Dirgayunita, (2016), Depresi disebabkan oleh kombinasi beberapa faktor. Jika seseorang di dalam riwayat kesehatannya memiliki keluarga yang

mengalami depresi, maka terdapat kecenderungan untuk mengalami depresi juga. Faktor –faktor yang dihubungkan dengan penyebab dapat dibagi atas: faktor biologi, faktor psikologis/Kepribadian dan faktor sosial. Dimana ketiga faktor tersebut dapat saling mempengaruhi satu dengan yang lainnya.

a. Faktor biologis

Beberapa peneliti menemukan bahwa gangguan mood melibatkan patologik dan system limbiks serta ganglia basalis dan hypothalamus. Dalam penelitian biopsikologi, norepinefrin dan serotonin merupakan dua neurotransmitter yang paling berperan dalam patofisiologi gangguan mood. Pada wanita, perubahan hormone dihubungkan dengan kelahiran anak dan menopause juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi. Penyakit fisik yang berkepanjangan sehingga menyebabkan stress dan juga dapat menyebabkan depresi.

b. Faktor psikologis / kepribadian

Individu yang dependent, memiliki harga diri yang rendah, tidak asertif, dan menggunakan *ruminative coping*. Ketika seseorang merasa tertekan akan cenderung fokus pada tekanan yang mereka rasa dan secara pasif merenung dari pada mengalihkannya atau melakukan aktivitas untuk merubah situasi. Pemikiran irasional yaitu pemikiran yang salah dalam berpikir seperti menyalahkan diri sendiri atas ketidakberuntungan. Sehingga individu yang mengalami depresi cenderung menganggap bahwa dirinya tidak dapat mengendalikan lingkungan dan kondisi dirinya. Hal ini dapat menyebabkan pesimisme dan apatis.

c. Faktor Sosial

- 1) Kejadian tragis seperti kehilangan seseorang atau kehilangan dan kegagalan pekerjaan
- 2) Pasca bencana
- 3) Melahirkan
- 4) Masalah keuangan
- 5) Ketergantungan terhadap narkoba atau alkohol
- 6) Trauma masa kecil.
- 7) Terisolasi secara sosial
- 8) Faktor usia dan gender
- 9) Tuntutan dan peran sosial misalnya untuk tampil baik, menjadi juara di sekolah ataupun tempat kerja
- 10) Maupun dampak situasi kehidupan sehari-hari lainnya.

#### 4. Macam Gangguan Depresi

Gangguan depresi terbagi menjadi dua, yaitu:

a. *Major Depressive Disorder* (MDD)

MDD ditandai dengan kondisi emosi sedih dan kehilangan kemampuan untuk menikmati aktivitas yang biasa dilakukan, bersama dengan minimal 4 (empat) dari gejala di bawah ini :

- 1) Tidur terlalu banyak (10 jam atau lebih) atau terlalu sedikit (sulit untuk tertidur, sering terbangun)
- 2) Kekakuan motorik
- 3) Kehilangan nafsu makan dan berat badan menurun drastis atau sebaliknya makan berlebihan sehingga berat badan meningkat drastis
- 4) Kehilangan energi, lemas, tidak bersemangat, tidak tertarik melakukan apapun

- 5) Merasa tidak berharga
- 6) Kesulitan untuk berkonsentrasi, berpikir, dan membuat keputusan
- 7) Muncul pikiran tentang kematian berulang kali atau bunuh diri Gejala-gejala ini muncul hamper sepanjang hari, setiap hari, selama minimal 2 (dua) minggu dan bukan dikarenakan kehilangan yang wajar, misalnya karena suami/ istri meninggal. MDD sering disebut masyarakat umum dengan istilah depresi.

b. *Dysthymic disorder* (gangguan distimik/distimia)

Merupakan gangguan depresi yang kronis. Individu yang didiagnosis mengalami distimik mengalami kondisi depresif lebih dari separuh waktu dari minimal 2 (dua) tahun. Jadi, dalam jangka waktu 2 (dua) tahun, separuh dari waktu tersebut individu ini mengalami kondisi depresif, minimal mengalami 2 (dua) gejala di bawah ini :

- 1) Kehilangan nafsu makan atau sebaliknya
- 2) Tidur terlalu banyak/terlalu sedikit
- 3) Merasa diri tidak berharga
- 4) Kesulitan berkonsentrasi dan mengambil keputusan
- 5) Merasa kehilangan harapan

**D. Hubungan *Separation Anxiety* dan Depresi Terhadap Perilaku *Bullying* di Pondok Pesantren**

Gangguan kecemasan berpisah adalah keadaan dimana individu menjadi cemas dan takut saat berada jauh dari orang yang disayang. Kecemasan dan ketakutan merupakan ciri-ciri normal seperti halnya pada kehidupan anak-anak maupun orang dewasa. Gangguan dalam kecemasan berpisah menunjukkan kecemasan apabila mereka

dipisahkan dari orang tua mereka. Anak-anak cenderung terikat pada orang tua dan mengikuti kemana pun mereka berada dilingkungannya. Anak-anak dapat menunjukkan penolakan terhadap interaksi sosial yang lebih umum dan lebih menghindar dengan orang lain. Penolakan mereka terhadap orang-orang diluar anggota keluarga mempengaruhi perkembangan hubungan sosial mereka dengan teman sebaya. Apabila anak memiliki kecemasan dan ketakutan yang berlebihan untuk berpisah dengan orang tuanya selanjutnya mereka akan mengalami gangguan depresi di kemudian hari.

Berdasarkan Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Athi (2017). dengan judul Pengaruh *Tought Stopping* Terhadap Tingkat Kecemasan remaja yang mengalami *bullying* di Pesantren menunjukkan bahwa remaja yang telah dilakukan terapi *tought stopping* sebagian besar mengalami kecemasan ringan sebanyak 15 orang dan yang mengalami cemas sedang sebanyak 10 orang. Sebelumnya pada remaja yang belum diberikan terapi *tought stopping* sebagian besar mengalami cemas berat sebanyak 12 orang, remaja yang mengalami cemas sedang sebanyak 11 orang dan 4 orang mengalami cemas berat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *tought stopping* terhadap tingkat kecemasan remaja yang mengalami perilaku *bullying* di Pesantren.

Ketika mereka mengalami gangguan depresi, emosi mereka akan terganggu mereka menjadi mudah tersinggung, mudah marah, tergantung *mood* yang mereka rasakan. Mereka mengalami depresi karena mereka merasa dirinya tertekan, dan sulit untuk berpikir. Perhatian, sikap, dan kasih sayang orang tua juga sangat membantu anak untuk mengatasi gangguan depresi pada diri anak. individu yang sedang dalam tahap perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Pada tahapan ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang cukup kompleks dan tugas perkembangan masa remajanya

yang tersulit yaitu yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Pada masa sekarang ini, banyak permasalahan yang sering muncul, beberapa terjadi pada dunia pendidikan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ramadhani, (2013) yang berjudul depresi pada remaja korban *bullying* berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mengalami *bullying* dengan depresi pada remaja. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin sering mengalami *bullying* maka semakin berat depresi yang dialami, sebaliknya semakin jarang mengalami *bullying* maka semakin rendah yang dialami.

Fenomena yang sering terjadi di dunia pendidikan yaitu *bullying*. *Bullying* merupakan salah satu tindakan yang agresif, yang sudah menjadi permasalahan dunia. *Bullying* merupakan kategori dari tindakan agresif. *Bullying* adalah bentuk bentuk perilaku berupa pemaksaan atau usaha menyakiti secara fisik maupun psikologis terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang yang mempersepsikan dirinya lebih “kuat” membuat individu yang lemah mengalami cemas dan depresi ketika mereka menjadi korban *bullying*.

Bentuk *bullying* yang terjadi di Pesantren yaitu pemalakan, mengancam, pemukulan, mencubit, menjambak, rambut, mengejek, mengucilkan, menyebarkan gosip dan memerintah santri junior secara paksa. Dampak dari perilaku *bullying* yang dialami korban di Pondok Pesantren sebagai berikut merasa takut, minder, menyendiri, merasa tidak betah di lingkungan asrama, dan mengalami kecemasan (Desiree, 2013).

## **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *separation anxiety* dan depresi terhadap perilaku *bullying* di sekolah berbasis agama.

Semakin tinggi *separation anxiety* dan depresi yang dialami siswa maka semakin tinggi perilaku *bullying* di sekolah berbasis agama. Sebaliknya, semakin rendah *separation anxiety* dan depresi yang dialami siswa maka semakin rendah perilaku *bullying* di sekolah berbasis agama.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau