

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa dewasa awal adalah istilah yang mengacu pada periode dari remaja hingga dewasa. Masa-masa eksperimen dan eksplorasi ini terjadi selama rentang usia 18-25 tahun. Perubahan dari remaja menuju dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkelanjutan.¹ Periode dewasa awal sangat penting dalam menentukan kualitas hidup di masa mendatang, karena pada saat itu seseorang melakukan banyak perubahan dalam hidupnya dan keluar dari zona nyaman yang cukup dibanggakan sebelumnya. Manusia dewasa awal biasanya baru mulai menentukan identitas dirinya dengan memainkan peran-peran baru, seperti mengejar pendidikan, uang, pekerjaan, dan bahkan menjadi suami atau istri.²

Banyak orientasi hidup dimulai pada saat ini, seperti: orang membuat dan menentukan keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas hidup mereka sendiri, serta semua yang dilakukan dirasa bukan tanggung jawab orang lain lagi. Manusia dewasa awal identik dengan kebebasan; mereka dapat melakukan banyak hal yang mereka suka, seperti: belajar pengetahuan baru, membuat tantangan untuk diri sendiri, dan menciptakan lingkungan yang sehat untuk masa depan yang lebih baik. Keadaan ini tentunya sangat penting bagi orang dalam periode dewasa awal untuk menjaga kesehatan mental dan menciptakan konsep hidup untuk masa yang akan datang. Tidak akan ada yang dapat membuat seseorang khawatir atau takut untuk mulai melakukan sesuatu, ketika orang tersebut berada dalam kondisi mental yang sehat.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2020. Menurut Juzi Delianna, Sub Koordinator Substansi Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja, Kementerian Kesehatan menemukan bahwa adanya peningkatan kecemasan sekitar 6,8%.

¹ John W Santrock, *Life – Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*, (Jakarta: Erlangga, 2012).

² Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1997), cetakan ke-5, h. 246.

Data yang dikumpulkan oleh Persatuan Dokter Kesehatan Jiwa Indonesia (PDKJI) menunjukkan bahwa masalah psikologis paling sering muncul di kelompok usia 17 hingga 29 tahun. Selain itu, Juki menyatakan bahwa satu dari lima orang berpendapat bahwa mati lebih baik. Ini benar-benar membutuhkan perawatan yang serius dengan mempertimbangkan proyeksi peningkatan populasi di Indonesia.³ Selanjutnya, penelitian yang diterbitkan pada April 2020 oleh Litbang (Penelitian dan Pengembangan) Kompas, menyatakan bahwa orang dewasa awal paling sering mengalami gangguan kesehatan jiwa seperti cemas, khawatir, dan kesepian. Sebagian dari responden mengatakan mereka malas dan mudah merasa bosan. Mereka juga mengalami perubahan perilaku, kehilangan konsentrasi, menarik diri dari interaksi sosial, serta mudah tersinggung, marah, dan cepat emosi. Ada juga yang mengalami perubahan drastis dalam pola tidur mereka, seperti kesulitan tidur atau tidur terlalu lama.⁴

Masa dewasa awal ini dapat menyebabkan perasaan negatif seperti kecemasan. Kecemasan seringkali muncul karena perasaan tidak aman, ketakutan, perasaan tertekan, dan perasaan khawatir tentang hal-hal yang belum terjadi. Bahkan, kecemasan juga dapat berdampak signifikan pada kualitas hidup dan perkembangan hidup seseorang, serta kecemasan juga dapat menyebabkan orang kehilangan rencana untuk melanjutkan hidup di masa mendatang.⁵ Timbulnya kecemasan dapat menyebabkan kondisi psikologis dan somatik. Terjadinya kecemasan dapat disebabkan karena tugas perkembangan yang dianggap sulit untuk diatasi; seperti: kecemasan bentuk fisik, kecemasan finansial, kecemasan sosial, kecemasan pendidikan serta karir, dan kecemasan terhadap masa depan. Salah satu yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman buruk di masa lalu.

³ Andi Jauhary, "Kemenkes: Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8 Persen", (2021), <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi> diakses pada 21 Oktober 2023, pukul 17:01 WIB.

⁴ Sekar Ghandawangi, "Mengatasi Gangguan Kesehatan Jiwa Pada Dewasa Muda", (2022), <https://www.kompas.id/baca/kesehatan/2022/04/14/mengatasi-gangguan-kesehatan-jiwa-pada-dewasa-muda> diakses pada 30 Januari 2024, pukul 11:03 WIB

⁵ Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya?*, (Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003), h. 1.

Dalam penelitian Mara Violato, Jack Pollard, dan Tessa Reardon, mereka menemukan bahwa orang yang mengalami gangguan kecemasan saat kecil atau remaja memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan gangguan kecemasan saat dewasa. Selain itu, mereka menyatakan bahwa banyak penelitian telah menunjukkan hubungan antara depresi saat dewasa dan gangguan kecemasan saat remaja. Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa orang dewasa dengan gangguan kecemasan saat mereka masih kecil lebih cenderung mengalami stres.⁶ Pengalaman buruk atau tidak menyenangkan yang terjadi di rumah, sekolah, tempat main, atau di mana saja dapat menyebabkan seseorang sulit beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Tanda umum fobia sosial atau kecemasan sosial adalah takut berinteraksi atau bersosialisasi dengan orang lain untuk waktu yang lama.

Data di atas menunjukkan bahwa kecemasan sosial saat ini merupakan masalah yang serius. Khawatir akan tatapan, perhatian, dan penilaian orang tentang mereka yang seringkali semu menyebabkan ketakutan dalam membangun hubungan dengan orang baru. Beberapa faktor kecemasan sosial dapat berasal dari dalam maupun dari luar individu. Faktor dari dalam individu dapat berasal dari kondisi emosi seseorang yang berlebihan, seperti perasaan subjektif, kekhawatiran yang tinggi akan suatu hal, dan kekhawatiran tentang hal-hal yang belum terjadi. Faktor dari luar individu dapat berasal dari lingkungan yang tidak nyaman, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan hubungan yang tidak sehat. Ada kemungkinan bahwa ketidakharmonisan dalam hubungan seseorang dengan orang-orang di sekitarnya dapat menyebabkan kecemasan.

Pengalaman yang kurang baik di masa lalu, contohnya dikucilkan, diasingkan, dimarahi, bahkan tindakan perundungan. Menurut Priyatnya, perundungan adalah masalah yang masih menjadi perhatian dan harus terus dibahas oleh banyak akademisi. Tindakan negatif yang sengaja dilakukan oleh satu pihak kepada pihak lain

⁶ Mara Violato, Jack Pollard, dan Tessa Reardon, "Bagaimana gangguan kecemasan pada masa kecil dan remaja berdampak saat kita dewasa?", (2023), <https://theconversation.com/bagaimana-gangguan-kecemasan-pada-masa-kecil-dan-remaja-berdampak-saat-kita-dewasa-ini-kata-riset-terbaru-207506> diakses pada 30 Januari 2024, pukul 21:31 WIB

secara berulang kali dengan dasar perbedaan yang mencolok disebut perundungan.⁷ Tindakan perundungan ini merupakan tindakan negatif yang dapat meninggalkan luka hati yang berkepanjangan, sehingga dampak yang dihasilkannya dapat menghambat individu menuju tahap perkembangan selanjutnya.

Menurut Muhammad Haekal, konsultan muda dalam risetnya menyebutkan bahwa, pada tahun 2021 efek dari tindakan perundungan dapat mengganggu kesehatan mental memiliki kecenderungan untuk melakukan bunuh diri, bahkan belasan tahun setelah menjadi mahasiswa, stres perundungan yang berat yang dialami anak-anak saat kecil berdampak negatif pada kondisi kejiwaan mereka.⁸ Efek dari tindakan perundungan ini tidak selalu terjadi segera setelah kejadian, bahkan banyak orang yang menganggap bahwa masalah mereka selesai ketika mereka berpindah tempat tinggal. Namun, terkadang luka yang dibawa masih menetap, sehingga tindakan perundungan ini belum terselesaikan bagi mereka yang mengalami kejadian tersebut.

Peneliti menemukan fakta bahwa banyak mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam (selanjutnya ditulis BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten (selanjutnya ditulis UIN SMH Banten) yang mengalami perundungan pada masa lalu. Sebagai studi pendahuluan, peneliti melakukan survei sederhana kepada mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2020-2023 dengan menyebarkan kuesioner dan memperoleh data sebanyak 53,1% dari populasi yang ada. Dari data tersebut diketahui sebanyak 45,8% mengalami perundungan di waktu SD, 24,8% di waktu SMP, 13,1% di waktu SMA, dan 16,3% di waktu lainnya.

Selanjutnya, peneliti mewawancarai beberapa mahasiswa yang pernah mengalami tindakan perundungan sebagai bentuk identifikasi mendalam dan ditemukan bahwa pengalaman perundungan di masa lalu cukup mempengaruhi emosional dan psikis individu. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Prodi BKI

⁷ Andri Priyatna, *Lets End Bullying*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010).

⁸ Muhammad Haekal, "Riset Tunjukkan Trauma Perundungan Yang Dialami Anak Saat Kecil Terbawa Hingga Dewasa: Studi Kasus Di Aceh" (2022), <https://theconversation.com/riset-tunjukkan-trauma-perundungan-yang-dialami-anak-saat-kecil-terbawa-hingga-dewasa-studi-kasus-di-aceh-147253> diakses pada 11 Januari 2024, pukul 20:54 WIB.

Angkatan 2020-2023, seperti: malu, gugup, tremor, gelisah, bingung, tegang, pesimis, bahkan menarik diri saat ada masalah dengan orang lain.

Dari salah seorang responden, yaitu SM menyatakan bahwa selalu malu ketika bertemu dengan orang baru, karena di waktu tersebut mengalami tingkat ketegangan yang cukup besar, sehingga menyebabkan gugup, takut dan gelisah ketika berbicara di depan orang banyak. Serta setiap langkah yang akan diambil oleh SM tersebut akan dihantui oleh luka lama yang belum tuntas, seperti takut melakukan hal baru, takut dikomentari, takut dihakimi, dan beberapa kejadian lainnya. Di masa-masa perkembangan paling penting ini, kekhawatiran yang berlebihan itu justru dapat menjadi hambatan yang signifikan. Mungkin ada dari beberapa individu mampu menyesuaikan diri dengan trauma yang pernah mereka alami, tetapi bagi orang lain tentu akan sulit untuk menyesuaikan diri dengan keadaan dan kondisi sekarang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak orang masih belum bisa mengatasi hal-hal buruk yang terjadi di masa lalu, dan mereka mengatakan bahwa ada kecemasan yang besar untuk menyesuaikan diri dengan dunia yang mereka alami saat ini.

Dari latar belakang tersebut, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut penelitian yang berjudul "Pengaruh Pengalaman Perundungan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Dewasa Awal" yang dilakukan pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten Angkatan 2020 – 2023.

B. Batasan Masalah

Untuk menjadi lebih spesifik, terfokus, mendalam, dan tidak terlalu meluas, penelitian ini harus dibatasi oleh hal-hal berikut, seperti:

1. Proses penelitian ini hanya akan dilakukan di lingkungan Fakultas Dakwah, UIN SMH Banten Prodi BKI.
2. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi BKI Angkatan 2020–2023 yang pernah mengalami tindakan perundungan.
3. Variabel kecemasan yang diteliti difokuskan dengan kondisi kecemasan sosial pada masa dewasa awal.

C. Perumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini mengacu pada latar belakang berikut:

1. Bagaimana pengalaman perundungan mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten Angkatan 2020 - 2023?
2. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten Angkatan 2020 - 2023?
3. Adakah pengaruh antara pengalaman perundungan terhadap tingkat kecemasan pada masa dewasa awal?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengalaman perundungan yang dialami oleh mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten Angkatan 2020 – 2023.
2. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa Prodi BKI UIN SMH Banten Angkatan 2020 – 2023
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh pengalaman perundungan terhadap tingkat kecemasan pada masa dewasa awal.

E. Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menghasilkan manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung berdasarkan tujuan yang sudah ditetapkan. Beberapa manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Meningkatkan pemahaman masyarakat umum tentang efek jangka panjang dari pengalaman perundungan pada kecemasan sosial;
 - b. Dapat digunakan sebagai referensi praktis untuk pengembangan program intervensi yang membantu individu yang mengalami perundungan; dan
 - c. Dapat membantu dalam desain metode yang lebih efisien untuk membantu orang yang mengalami masalah serupa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi penulis

- 1) Memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pembahasan atau topik penelitian, serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan penulis pada bidang terkait.
- 2) Menambah keterampilan menulis dan dapat menghasilkan penelitian yang bisa menjadi kontribusi penting dalam perjalanannya di bidang akademik.

b. Bagi pembaca

- 1) Memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.
- 2) Meningkatkan kesadaran tentang dampak jangka panjang dari perundungan.
- 3) Memberikan pemahaman lebih terkait apa itu kecemasan sosial, bagaimana gejalanya, serta hal-hal yang mungkin mempengaruhi perkembangannya.

c. Bagi program studi

- 1) Memberikan banyak informasi terkait dampak jangka panjang dari tindakan perundungan
- 2) Memberikan ruang aman kepada setiap mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan internal maupun eksternal kampus.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan sifat variabel penelitian yang akan diteliti. Adapun yang harus termuat dalam definisi operasional ini adalah apa pengertian dari setiap variabel yang diturunkan teori-teori yang ada.

1. Perundungan

Perundungan dikenal sebagai *bullying*, yaitu tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan untuk menyakiti orang lain yang menjadi targetnya agar mendapatkan kesenangan dari rasa sakit atau kesengsaraan anak tersebut. Ini bisa bersifat fisik, verbal, dan/atau relasional; memiliki ras, etnis, agama, jenis kelamin, kemampuan fisik, atau mental; serta segala bentuk perundungan online. Hal ini dapat terjadi dan sering terjadi berulang-ulang seiring berjalannya waktu, tetapi

tidak harus terjadi secara terus-menerus. Untuk dianggap sebagai perundungan (*bullying*), satu kali saja sudah cukup.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi seseorang dalam merespon suatu hal terhadap ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kondisi ini terjadi ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan pada mata khalayak umum. Kecemasan juga dapat berasal dari respon alami seseorang terhadap stres mental dan ancaman terhadap hal-hal yang dianggap penting oleh individu.

3. Dewasa awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa, yang melibatkan transformasi tubuh dan psikologis untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan harapan baru. Masa kemandirian ini dipenuhi oleh masalah dan ketegangan emosional, sosial, komitmen, serta penyesuaian diri dengan kehidupan baru. Orang dewasa awal diharapkan dapat mengadopsi sikap, prinsip, dan keinginan baru yang sesuai dengan peran baru, seperti menjadi suami atau istri atau orang tua.