

Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap Tingkat Depresi pada Korban Perundungan

Erina Altarika Asran*, Temi Damayanti Djamhoer

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*altarikasran@gmail.com, temidamayanti@gmail.com

Abstract. Bullying is a problem which oftenly can be found at school. Bullying has a negative impact on the victim, both physically or psychologically. Many of the cases cause depression on the victim, which makes it the top three most common problems in Indonesia. Victims of bullying, especially in adolescence, need friends to be able to help them both physically and emotionally in dealing with the problems they are facing. The purpose of this research is to determine the influences of peer support on depression at the victims of bullying in junior high school students in Bandung. The number of samples obtained in this study were 193 people. The measuring instruments used are Zimet's Multimentional scale of perceived social support, Beck's Depression Inventory, and a bullying questionnaire made by Children's Worlds. This study uses linear regression analysis technique. The results showed that peer support had a significant effect on depression at the victims of bullying on junior high school students in Bandung with a percentage of the effect is 43.4%.

Keywords: *adolescence, bullying, depression, peer support*Advertising, Brand Awareness, Le Minerale.

Abstrak. Perundungan merupakan permasalahan yang sering dijumpai di lingkungan sekolah. Perundungan memiliki dampak negatif bagi kondisi fisik maupun psikologis korbannya. Banyak dari kasus perundungan yang menyebabkan korbannya depresi, yang menjadikan hal ini sebagai tiga teratas masalah yang paling banyak terjadi di Indonesia. Korban perundungan khususnya di usia remaja membutuhkan temannya untuk dapat membantu korban baik secara fisik maupun emosional dalam menghadapi permasalahan yang sedang ia hadapi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan teman sebaya terhadap depresi pada korban perundungan siswa SMP di Kota Bandung. Jumlah sampel yang didapat dalam penelitian ini sebanyak 193 orang. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur dukungan teman sebaya dari Zimet, alat ukur depresi Beck's Depression Inventory, dan alat ukur perundungan yang dibuat oleh Children's Worlds. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan dengan presentase pengaruh sebesar 43,4% terhadap depresi pada korban perundungan di SMP Kota Bandung.

Kata Kunci: *Depresi, dukungan teman sebaya, perundungan, remaja*

A. Pendahuluan

Sekolah merupakan lembaga pendidikan yang dirancang khusus untuk mendidik siswa dalam pengawasan para pengajar (pendidikan.co.id). Fungsi sekolah diantaranya adalah memberikan pengetahuan umum, memberikan keterampilan dasar, membentuk pribadi sosial, menyediakan sumber daya manusia, dan alat transformasi kebudayaan. Akan tetapi, banyak terjadi kasus-kasus kurang baik yang seharusnya tidak terjadi di sekolah seperti kekerasan antara guru dan murid hingga bullying. Kasus bullying atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan perundungan, menjadi salah satu masalah yang sering dijumpai dalam dunia pendidikan, tak terkecuali di Indonesia. Rigby (2007) mendefinisikan perundungan sebagai tindakan menindas yang dilakukan secara berulang, baik secara fisik maupun psikis, pada seseorang yang tidak berdaya oleh seorang atau sekelompok yang lebih berkuasa. Perundungan dibagi menjadi tiga jenis, yang pertama adalah perundungan verbal seperti ejekan, hinaan, ancaman, kemudian yang kedua adalah perundungan fisik seperti tendangan, dorongan, dan pukulan, dan yang terakhir adalah secara tidak langsung seperti menjauhi seseorang dari kelompok atau yang disebut dengan perundungan psikologis atau non verbal.

Banyak kasus yang melibatkan siswa sekolah, baik di jenjang SD, SMP, dan juga SMA. Berdasarkan data yang diperoleh dari UNESCO pada Oktober 2018 dengan 144 negara yang terlibat, 16.1% anak pernah menjadi korban perundungan secara fisik (Borualogo dan Gumilang, 2019). Lebih lanjut, Syed menemukan bahwa dari 1.800 siswa di Hongkong, 70% dari mereka menjadi korban perundungan. Data lainnya, sebanyak 79% siswa di Vietnam dan Nepal, 73% siswa di Cambodia dan 43% siswa di Pakistan pernah menjadi korban perundungan (Borualogo, 2019). Tidak hanya itu, seperti yang dikutip pada portal elektronik CNN Indonesia, terdapat 250 korban bunuh diri di Jepang dari tahun 2016-2017 disebabkan oleh perundungan yang dilakukan oleh teman-temannya. Dengan tingginya presentase jumlah korban perundungan, dapat disimpulkan bahwa perundungan merupakan masalah serius yang tidak dapat dibiarkan begitu saja.

Sama halnya di Indonesia, kasus perundungan yang terjadi pun tidak sedikit. Berdasarkan data KPAI per-Oktober 2019, terdapat 127 kasus kekerasan yang terjadi di sekolah yang dikumpulkan dari pengaduan langsung dan media massa (ayobandung, 2019). Diberitakan dari media elektronik okezone, 84% siswa usia 12-17 tahun pernah menjadi korban perundungan. Beberapa kasus perundungan yang sempat ramai dibicarakan di berbagai media salah satunya di Kupang 2019 Oktober lalu dimana seorang remaja 14 tahun memilih untuk mengakhiri hidup karena ia mengalami perundungan yang disebabkan oleh teman-teman sekolahnya. Korban sampai meninggalkan surat wasiat menyebutkan nama-nama pelaku yang merupakan temannya dan bagaimana ia disiksa.

di kota Bandung, catatan 2018 dari Kapolrestabes Kota Bandung yang dikutip dari situs Bappeda Jawa Barat, kasus perundungan di Bandung sudah sangat meresahkan. 160 ribu siswa dari jenjang SD hingga SMA per hari membolos sekolah untuk menghindari perundungan, 80 persen siswa kelas 4 sampai 11 menjadi korban perundungan di sekolahnya, 10% murid pindah sekolah untuk menghindari perundungan yang ia alami di sekolah, dan tidak sedikit dari para korban yang mengalami gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga berujung pada kematian bunuh diri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Borualogo *et.al* (2019), dimana Kota Bandung menjadi salah satu kota dengan kasus perundungan tertinggi di Jawa Barat dengan 26% siswa pernah dipukul lebih dari dua kali, 36,8% anak pernah diejek lebih dari dua kali, dan sebanyak 24% anak pernah di kucilkan lebih dari dua kali, yang semuanya dilakukan oleh teman di sekolah. Dari data-data yang telah dipaparkan, perundungan di Jawa Barat khususnya di Kota Bandung tidak dapat kita abaikan begitu saja.

Perundungan dapat mengakibatkan gangguan mental, salah satunya adalah depresi. Telah banyak kasus depresi akibat perundungan yang terjadi pada anak sekolah di Indonesia diantaranya adalah siswa SMP di Kediri yang bunuh diri akibat menerima banyak cacian dari teman di sekolahnya yang diberitakan dalam jatim.suara.com (Iswinarno, 2020). Menurut teman sekelasnya, sebelum melakukan tindakan bunuh diri siswa tersebut sering sekali terlihat murung, sulit diajak bersosialisasi, cenderung menjauh dari temannya dan lebih sering terlihat

menyendiri. Dalam hasil pra survey yang telah dilakukan peneliti pada salah satu sekolah, telah terjadi perundungan yang menyebabkan korbannya menunjukkan simptom-simptom depresi, diantaranya adalah sering terlihat murung, menjauh dari keramaian, sering menyendiri, prestasi di sekolah menurun drastis, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (self harming). Rigby (2007) menjelaskan dampak dari perundungan diantaranya ialah masalah kesehatan secara mental, salah satunya depresi. Usia remaja merupakan fase storm and stress yang merupakan masa dimana suasana hati dan mood dapat bergejolak dengan cukup ekstrem, sehingga remaja rentan mengalami beberapa gangguan mental salah satunya adalah depresi (Santrock, 2012).

Depresi pada korban perundungan dapat direduksi melalui dukungan sosial, seperti yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2010) dalam teori Buffering Hypothesis dimana korban perundungan yang mendapat dukungan sosial akan merasa memiliki seseorang yang akan membantunya dan dapat memiliki pola pikir lebih positif dibanding mereka yang kurang mendapat dukungan sosial. Zimet (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai keyakinan individu akan ketersediaan dukungan sewaktu ia membutuhkan. Zimet memaparkan bahwa sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (significant others). Penelitian yang dilakukan Guo et.al (2020) di Cina dengan subjek siswa SMA mengemukakan bahwa dukungan dari teman memiliki hubungan negatif paling kuat dengan simptom depresi apabila dibandingkan dengan dukungan dari guru maupun orangtua, dan dukungan dari teman paling banyak dirasakan pada korban perempuan. Santrock (2012) berpendapat bahwa kebutuhan intimasi meningkat di masa remaja awal, sehingga remaja terdorong untuk menjalin relasi dengan kawan sebayanya. Remaja dapat menceritakan berbagai hal yang sedang dirasakan secara lebih terbuka kepada teman-temannya dibandingkan dengan orangtuanya karena teman sebaya dapat memenuhi kebutuhan intimasi, kebersamaan, serta ketenangan hati pada remaja. Dalam penelitian Du et.al (2018) pada anak remaja di Kolombia, ditemukan bahwa Dukungan teman sebaya mampu menekan angka depresi pada korban perundungan. Hal ini dikarenakan ketika seseorang mengalami perundungan, mereka akan merasa tidak percaya diri, tidak berdaya, dan lain sebagainya. Ketika mereka memiliki dukungan dari teman, korban perundungan akan merasa memiliki kekuatan untuk mengembalikan rasa percaya dirinya. Akan tetapi, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Helfeldt et.al (2019) ditemukan bahwa dukungan dari teman sebaya tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi. Dalam penelitian tersebut dikatakan dukungan dari keluarga dan guru di sekolah yang lebih berperan dalam mereduksi simptom depresi pada korban perundungan. Hal ini terjadi karena keluarga memiliki ikatan yang lebih kuat dengan korban dan guru lebih dipercaya dalam menghadapi masalah disekolah karena guru merupakan orang dewasa yang dapat mereka andalkan ketika di sekolah.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Dari data-data yang telah dipaparkan baik melalui jurnal dan media massa, rumusan masalah yang didapat yaitu:

1. Bagaimana dukungan teman sebaya pada korban perundungan SMP di kota Bandung,
2. Bagaimana tingkat depresi pada korban perundungan SMP di kota Bandung,
3. Bagaimana pengaruh dukungan teman sebaya terhadap tingkat depresi pada korban perundungan SMP di Kota Bandung.

B. Landasan Teori

Dukungan sosial adalah keyakinan individu akan ketersediaan dukungan yang berasal dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat (significant others) sewaktu ia membutuhkan (Zimet et.al., 1988). Zimet mendefinisikan dukungan teman sebaya secara khusus sebagai dukungan yang diberikan oleh teman-teman yang dimiliki oleh individu, seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari. Terdapat dua aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu: 1) Dukungan emosional yang mencakup empati, afeksi, mendengar keluhan individu, dan 2) Dukungan instrumental yaitu dukungan secara langsung dalam bentuk fisik.

Dukungan teman sebaya dapat mereduksi depresi yang dijelaskan dalam teori Buffering Hypothesis milik Sarafino dan Smith (2010). Ketika individu mendapatkan dukungan

dari sekitarnya, ia akan merasa memiliki seseorang yang dapat diandalkan, dapat memberinya solusi dan juga membantu melihat sisi positif dari sebuah permasalahan yang dapat menghindarkan seseorang dari dampak negatif suatu stressor salah satunya menjadi korban perundungan.

Perundungan didefinisikan oleh Rigby (2007) sebagai perilaku menindas yang berulang secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok yang memiliki kuasa pada seseorang yang lebih lemah atau tidak berdaya. Perundungan dibagi menjadi tiga jenis yaitu 1) Perundungan fisik seperti tindakan menendang, memukul, dan mencubit, 2) Perundungan verbal seperti mencaci, mengejek, memanggil seseorang dengan kalimat yang buruk, dan 3) Perundungan non verbal yang sifatnya lebih mengarah ke psikologis seperti pengucilan dan menjauhkan seseorang dari suatu kelompok.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. R-Square

Dependent Variable		R Square	Sig
Dukungan Teman Sebaya	Depresi	.434	.000

Dalam hasil analisis regresi linier menggunakan SPSS, didapat bahwa dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi pada korban perundungan. Artinya, tingkat depresi akan semakin menurun ketika siswa yang menjadi korban perundungan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan tingkat depresi akibat perundungan. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya seperti penelitian Du *et al.* (2018) dimana dukungan teman sebaya merupakan media yang dapat mereduksi tingkat depresi pada korban perundungan. Ketika korban perundungan mendapat dukungan dari teman mereka seperti pertolongan ketika korban diejek, rela menemani ketika korban dijauhi, hal-hal kecil seperti ini dapat menurunkan angka depresi itu sendiri, dimana korban lebih sedikit yang menunjukkan gejala depresi seperti perasaan murung yang berkepanjangan, kehilangan motivasi melakukan hal dasar sehari-hari seperti makan atau mandi, tidak memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan tidak menunjukkan adanya kehilangan minat terhadap lingkungan sosialnya.

Angka R^2 sebesar 0.434 yang artinya presentase pengaruh dukungan teman sebaya sebesar 43,4% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jeong dan Lee (2013) dimana presentase pengaruh dukungan teman sebaya lebih besar diatas 50% yaitu sebesar 83,1% (dengan angka R^2 .831). Akan tetapi, penelitian ini sejalan dengan Helfeldt *et al.* (2019) yang presentase pengaruh dukungan teman sebaya berada dibawah 50% yaitu sebesar 31%. Hasil penelitian Helfeldt *et al.* menemukan bahwa dukungan dari keluarga memiliki presentase yang lebih besar diatas 60%. Hal ini didukung oleh data dalam penelitian tersebut bahwa dukungan dari keluarga lebih meningkatkan *well-being* yang dirasakan oleh korban perundungan, sementara dukungan dari teman sebaya tidak memiliki peran yang signifikan.

Pada penelitian ini juga dapat dilihat adanya perbedaan jumlah frekuensi jenis perundungan berdasarkan jenis kelamin. Pada jenis perundungan fisik, frekuensi korban laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan korban perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Borualogo, Wahyudi, dan Kusdiyati (2020) dimana siswa laki-laki cenderung melakukan hal agresif yang melibatkan fisik terhadap satu sama lain dibandingkan perempuan. Pada perundungan verbal, ditemukan bahwa korban perundungan lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marela *et al.* (2017) dimana perundungan verbal lebih sering terjadi pada perempuan. Kemudian pada perundungan psikologis, menunjukkan bahwa frekuensi

terjadinya perundungan psikologis lebih banyak pada korban laki-laki. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Borualogo et.al. (2020) dimana perempuan menjadi prediktor terjadinya perundungan psikologis, dan juga dalam penelitian Crick & Grotpeter (Borualogo et.al. 2020) disebutkan bahwa perempuan lebih sering terlibat dalam kasus perundungan yang melibatkan pengucilan sosial, atau dalam hal ini termasuk ke dalam jenis perundungan psikologis.

Secara keseluruhan, jenis perundungan yang paling banyak terjadi adalah perundungan verbal. Alasan mengapa lebih banyak terjadi perundungan verbal bisa disebabkan karena memanggil seseorang dengan nama yang buruk, mengejek, mengolok-olok masih dianggap hal wajar di sekitar kita, sehingga masih banyak dari korban perundungan verbal yang tidak menyadari bahwa ia adalah korban (Marela et.al, 2017). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, hal ini bisa menjadi salah satu faktor mengapa siswa yang mengalami depresi memiliki frekuensi lebih sedikit dengan jumlah 81 dari 193 orang dikarenakan banyak dari mereka yang tidak menyadari dirinya adalah korban perundungan. Akan tetapi hal ini tidak dapat dikatakan baik karena apabila dibiarkan terus berlanjut bisa saja menyebabkan hal lain seperti menurunnya *self-esteem*, perilaku membolos sekolah, dan perilaku lainnya yang diakibatkan oleh perundungan sesuai dengan teori perundungan yang dipaparkan oleh Rigby.

Selanjutnya, dari hasil penelitian didapat presentase bahwa dukungan teman sebaya lebih besar dirasakan oleh korban perundungan perempuan (51,9%), dimana hal ini juga selaras dengan presentase depresi perempuan yang lebih rendah dibandingkan dengan presentase depresi pada laki-laki (tabel 4.5). Hal ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh Zimet (1988), dimana perempuan lebih banyak merasakan dukungan dari temannya dibandingkan dengan laki-laki, sehingga hal ini menjadi salah satu faktor yang mampu menekan depresi dan gangguan psikologis lainnya seperti kecemasan dan rendahnya *self-esteem*.

Melihat dari perbandingan setiap aspek dukungan teman sebaya, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental (tabel 4.3 dan 4.4), ditemukan bahwa korban perundungan lebih banyak merasakan dukungan secara emosional. Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang melibatkan perasaan seperti afeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan Cowie dan Wallace (2000) yang menyebutkan bahwa korban perundungan khususnya di usia remaja sangat butuh untuk didengar, ditanggapi dengan serius, dan diberikan kesempatan untuk mengutarakan perasaannya. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sukma dan Panjaitan (2018) pada narapidana anak yang mengalami depresi, disebutkan bahwa jenis dukungan yang paling erat hubungannya dengan depresi adalah dukungan secara emosional. Menurut Ron (dalam Sukma dan Panjaitan, 2018) usia remaja sangat besar akan keinginan untuk didengar dan merasakan empati dari orang terdekatnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. dukungan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap depresi pada korban perundungan SMP di Kota Bandung, yang artinya ketika seseorang mendapatkan dukungan dari temannya maka tingkat depresi yang dirasakan semakin menurun. Dukungan teman sebaya berperan 43,4% terhadap depresi.
2. Korban perundungan SMP di Kota Bandung lebih banyak merasakan dukungan teman sebaya tinggi dengan presentase sebesar 51,3%, dengan jenis dukungan emosional yang paling banyak dirasakan.
3. Jumlah korban perundungan yang mengalami depresi lebih sedikit, yaitu 81 orang (42%) dibandingkan dengan korban perundungan yang tidak mengalami depresi sebanyak 112 orang (58%).
4. Melihat dari jenis perundungannya, perundungan verbal lebih banyak terjadi di lingkungan siswa SMP. Akan tetapi, apabila dilihat berdasarkan gender, laki-laki lebih banyak mengalami perundungan fisik, sedangkan perempuan lebih banyak mengalami

perundungan verbal.

Daftar Pustaka

- [1] I. Borualogo, I. S., & Gumilang, E. (2019). Kasus perundungan anak di Jawa Barat: Temuan awal Children's Worlds Survey di Indonesia. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 15-30.
- [2] Borualogo, I. S., Wahyudi, H., & Kusdiyati, S. (2020). Prediktor perundungan siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 26-42.
- [3] Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action: From bystanding to standing by*. Sage.
- [4] Du, C., DeGuisto, K., Albright, J., & Alrehaili, S. (2018). Peer Support as a Mediator between Bullying Victimization and Depression. *International Journal of Psychological Studies*, 10(1), 59.
- [5] Guo, J., Li, M., Wang, X., Ma, S., & Ma, J. (2020). Being bullied and depressive symptoms in Chinese high school students: The role of social support. *Psychiatry research*, 284, 112676.
- [6] Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 45.
- [7] Jeong, S., & Lee, B. H. (2013). A Multilevel Examination of Peer Victimization and Bullying Preventions in Schools. *Journal of Criminology*, 2013, 1–10.
- [8] Marela, G., Wahab, A., & Marchira, C. R. (2017). Bullying verbal menyebabkan depresi pada remaja SMA di Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(1), 43-48.
- [9] Rigby, Ken. (2007). *Bullying in schools: and what to do about it*. Acer Press: Camberwell Australia.
- [10] Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga, 31.
- [11] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- [12] Sukma, F. M., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial dan Hubungannya Dengan Tingkat Depresi Pada Narapidana Anak. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 83-90.
- [13] Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support, *Journal of Personality Assessment*. 52(1) 30-41. Gramedia Pustaka Utama.
- [14] Durianto, Darmadi dan C. Liana. 2001. *Analisis Efektifitas Iklan Televisi Softener Soft & Fresh di Jakarta dan Sekitarnya dengan Menggunakan Consumer Decision Model*. Jurnal Ekonomi Perusahaan. Volume IV Nomor