

Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Stres pada Remaja

Bullying Behavior and Stress Levels in Adolescents

Fauzan Afif Affandi¹, Arni Nur Rahmawati^{1*}, Ririn Isma Sundari¹

¹Prodi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

*Email: arnir@uhb.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus pertumbuhan dan perkembangan manusia di mana individu mengalami transisi dari anak-anak ke dewasa. Salah satu jenis perilaku negatif yang terjadi pada remaja adalah Perilaku *bullying* adalah salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stres. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja kelas VIII SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. **Metode :** Desain penelitian cross-sectional berdasarkan pendekatan korelasional digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 136 siswa kelas VIII SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto menjadi populasi penelitian ini yang dipilih melalui teknik total sampling. Kuesioner perilaku *bullying* dan tingkat stres digunakan dalam penelitian ini. **Hasil:** 66 responden (57,4%) mengalami perilaku *bullying* tingkat tinggi dan 38 responden (33,0%) mengalami tingkat stres sangat tinggi. Uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,188 dan nilai *p-value* sebesar 0,045 (<0,05), yang mengindikasikan adanya hubungan yang sangat lemah antara perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja kelas VIII di SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. **Kesimpulan:** Adanya hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres remaja.

Kata kunci: *bullying*; remaja; stres

Abstract

Background: Adolescence is an important period in the cycle of human growth and development where individuals experience a transition from childhood to adulthood. One type of negative behavior that occurs in adolescents is Bullying behavior is one of the factors that contribute to stress. **Purpose:** . This study aims to determine the relationship between bullying behavior and stress levels in adolescents in grade VIII of SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. **Method :** A cross-sectional research design based on a correlational approach was used in this study. A total of 136 students in grade VIII of SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto became the population of this study, selected through a total sampling technique. Bullying behavior and stress level questionnaires were used in this study. **Results:** 66 respondents (57.4%) experienced high levels of bullying behavior and 38 respondents (33.0%) experienced very high levels of stress. The Spearman Rank statistical test showed a correlation coefficient of 0.188 and a *p-value* of 0.045 (<0.05), which indicated a very weak relationship between bullying behavior and stress levels in grade VIII adolescents at SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. **Conclusion:** There is a relationship between bullying behavior and stress levels in adolescents.

Keywords: *bullying*; adolescent; stress

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah bagian penting dari siklus pertumbuhan dan perkembangan, saat seseorang melewati transisi dari anak-anak ke dewasa. World Health Organization

(WHO) menganggap remaja orang-orang berusia 10 hingga 19 tahun. Secara global, diperkirakan ada 1,2 miliar (18%) remaja. Menurut sensus penduduk yang dilakukan pada tahun 2022, remaja dengan usia 10-19 tahun berjumlah 44,2 juta (18%) dari total penduduk Indonesia.

Stres adalah salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja. Ini adalah reaksi individu terhadap stresor internal dan eksternal, yang dapat menyebabkan stres (Musabiq & Karimah, 2018). Remaja mengalami stres karena lingkungan sekolah, sosial, dan keluarga. Pengalaman bullying dan tekanan untuk berprestasi dapat menyebabkan stres sosial di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa terlihat melakukan *bullying*, seperti mengejek, menggunakan kata-kata kasar, dan mengucilkan. Wawancara antara penulis dengan guru Bimbingan Konseling (BK) didapatkan hasil bahwa siswa dan siswi kelas VIII cenderung berkelompok membentuk *genk* sesuai dengan kesenangan dan mengarah pada perilaku *bullying*.

Wawancara dengan 5 siswa laki-laki dan 5 siswa perempuan kelas VIII dari SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto, didapatkan bahwa 7 dari 10 siswa pernah mengalami tindakan *bullying* seperti mengejek, memukul, mengucilkan, mendorong, dan mengeluarkan kata-kata kasar. Dampak yang dirasakan dari 7 siswa dan siswi yang mengalami *bullying* adalah 5 siswa mengalami stres dan 2 siswa merasa kesal, menangis, dan tidak bertegur sapa dengan pelaku *bullying*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Stres pada Remaja Kelas VIII di SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto”.

METODE

Penelitian kuantitatif melalui pendekatan korelasional dan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. Sampel sebanyak 136 siswa kelas VIII turut berpartisipasi dan dipilih berdasarkan teknik total sampling. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner untuk mendapatkan data identitas umum siswa serta penilaian perilaku *bullying* dan tingkat stres. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat stres yang dialami remaja akibat *bullying*, digunakan analisis statistik Uji Rank Spearman. Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa telah memberikan *ethical approval* dengan SK No. B.LPPMUHB/663/07/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	n	%
Usia (tahun)		
13	18	15,7
14	68	59,1
15	24	20,9
16	5	4,3
Jenis Kelamin		
Perempuan	56	48,7
Laki-laki	59	51,3
Total	115	100

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berusia 14 tahun, yaitu 68 (59,1%). Berdasarkan jenis kelamin, diketahui sebanyak 59 (51,3%) responden adalah laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Perilaku *Bullying* dan Tingkat Stres Remaja

Variabel	n	%
Perilaku <i>Bullying</i>		
Sedang	39	33,9
Tinggi	66	57,4
Sangat tinggi	10	8,7
Tingkat Stres		
Sangat berat	7	6,1
Berat	31	27,0
Sedang	38	33,0
Ringan	20	17,4
Normal	19	16,5
Total	115	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa 66 siswa (57,4%) memiliki perilaku *bullying* dalam kategori tinggi dan tingkat stres remaja sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 38 (33,0%) responden.

Tabel 3. Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Stres pada Remaja

Perilaku <i>Bullying</i>	Tingkat Stres										Total	p-value	CC	
	Sangat Berat		Berat		Sedang		Ringan		Normal					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
Sedang	5	4,3	11	9,6	14	12,2	6	5,2	3	2,6	39	33,9	0,045	0,188
Tinggi	2	1,7	18	15,7	19	16,5	13	11,3	14	12,2	66	57,4		
Sangat Tinggi	0	0,0	2	1,7	5	4,3	1	0,9	2	1,7	10	8,7		
Total	7	6,1	31	27,0	38	33,0	20	17,4	19	16,5	115	100,0		

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan perilaku *bullying* dalam kategori sedang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 14 responden (12,2%), sedangkan responden dengan perilaku *bullying* dalam kategori tinggi mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 responden (16,5%), dan sebagian kecil responden dengan perilaku *bullying* sangat tinggi mengalami tingkat stres sedang sebanyak 5 responden (4,3%). Hasil uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan nilai *p-value* 0,045 ($< 0,05$) yang berarti ada hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja kelas VIII di SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. Hasil *Coefficient Correlation (CC)* adalah 0,188, menunjukkan arah hubungan yang lemah namun positif, artinya tingkat stres berbanding lurus dengan jumlah perilaku *bullying*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menampilkan bahwa usia responden terbanyak yaitu 14 tahun dengan 68 responden (59,1%). Pada usia ini, terjadi masa peralihan dimana individu mencari identitas diri mereka, mencari pengakuan antar teman sebaya, dan kurangnya pengawasan dari orang dewasa. Penelitian Andriani dkk (2019) menunjukkan bahwa remaja cenderung menyimpan masalah dan mengakibatkan remaja sering mengalami *bullying* yang tidak diketahui oleh orang tua atau pihak sekolah. Ketidakstabilan emosi juga membuat remaja sering terlibat dalam permasalahan dengan teman sebaya.

Remaja usia 14 tahun rentan terhadap stres karena mereka mulai menghadapi tekanan akademis dan perubahan emosional yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Khasanah & Mamnuah (2021), bahwa usia berhubungan dengan toleransi individu terhadap stres. Remaja pada usia 11-14 tahun seringkali rentan terhadap stres.

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 59 orang (51,3%). Perilaku *bullying* pada laki-laki didasarkan pada kemungkinan adanya dorongan yang lebih besar untuk menunjukkan kekuatan secara fisik. Penelitian oleh Riskinanti dkk (2019), menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan *bullying*. Laki-laki cenderung menunjukkan perilaku agresif secara fisik karena mereka relatif lebih kuat.

Stres yang dialami laki-laki didasarkan perasaan untuk selalu menunjukkan kekuatan mereka. Kurangnya dukungan sosial untuk mengatasi masalah yang dihadapi juga dapat menjadi penyebab stres pada laki-laki. Sejalan dengan penelitian Ramdani *et al* (2022), bahwa perspektif masyarakat menyebutkan laki-laki adalah sosok yang kuat dan tahan banting. Hal ini dapat menyebabkan laki-laki mengalami tekanan karena tidak dapat mengekspresikan emosinya dan menjadi kemungkinan laki-laki mengalami stres, depresi, bahkan gangguan mental.

Berdasarkan hasil temuan, 66 responden (57,4%) menunjukkan tingkat perilaku *bullying* yang sangat tinggi. Tingginya perilaku *bullying* di kalangan siswa kelas VIII disebabkan oleh pengaruh teman sebaya. Berdasarkan temuan dari Nurhidayah *et al* (2021), sebanyak 22 siswa mengalami tekanan teman sebaya dengan perilaku *bullying* yang signifikan. Risiko perundungan yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat tekanan teman sebaya yang tinggi.

Penelitian Ramdani dkk(2022) mengungkapkan bahwa teman sebaya menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* di kalangan remaja. Remaja mulai mengembangkan identitas diri dengan membentuk kelompok yang memiliki kesamaan dan menganggap individu yang tidak termasuk dalam kelompok sebagai orang yang tidak pantas untuk dianggap sebagai teman. Penelitian Aminah & Nurdiannah (2021) menunjukkan bahwa perilaku *bullying* di sekolah dipengaruhi oleh teman sebaya. Remaja cenderung meniru ketika mereka melihat teman sebayanya melakukan *bullying* untuk menghindari penolakan. Selain itu, ketidakstabilan emosi membuat mereka sulit mengendalikan perilaku baik dan buruk.

Tingkat stres yang dialami remaja sebagian besar dalam kategori sedang, yaitu 38 responden (33,0%). Tingkat stres pada remaja disebabkan karena perubahan emosi. Sebagian besar responden yang mengalami stres ditandai dengan perasaan gelisah, mudah marah, dan kesal. Gelisah dapat muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang mereka anggap mengancam dan membuat tidak nyaman. Perasaan marah dan kesal disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi atau konflik dengan orang di sekitar mereka. Ketiga perasaan ini dapat memperkuat tingkat stres yang dialami oleh responden.

Sejalan dengan penelitian Khasanah & Mamnuah (2021), bahwa 56 responden (77,8%) melaporkan tingkat stres yang sedang. Merasa cemas dan gelisah adalah sumber utama stres bagi sebagian besar responden. Hal ini menunjukkan bahwa faktor seperti ketidakstabilan emosional berkontribusi terhadap tingkat stres di kalangan remaja.

Responden dengan perilaku *bullying* dalam kategori sedang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 14 responden (12,2%), sedangkan responden dengan perilaku *bullying* dalam kategori tinggi mengalami tingkat stres sedang sebanyak 19 responden (16,5%). Nilai *p-value* sebesar 0,045 dan nilai *R* sebesar 0,188 yang didapatkan dari Uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara perilaku

bullying dengan tingkat stres pada siswa kelas VIII di SMP Ma'arif NU 1 Purwokerto. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak terlalu kuat.

Remaja yang diintimidasi sering kali menderita harga diri yang rendah, kecemasan, dan kesepian, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan tingkat stres. Lingkungan sekolah yang tidak aman atau kurangnya dukungan dari teman sebaya dan guru juga memperparah stres pada remaja. Memberikan dukungan terbaik kepada siswa saat dibutuhkan merupakan salah satu peran guru bimbingan konseling (BK) untuk membantu mengurangi kasus *bullying* di sekolah. Memberikan bantuan yang efektif kepada siswa untuk membantu mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik adalah tujuan utamanya. Kolaborasi yang efektif dengan berbagai pemangku kepentingan di sekolah, seperti kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, dan orang tua juga sangat penting (Karim dkk, 2023).

Peran penting orang tua dalam membentuk kepribadian dan karakter anak melalui contoh, kebiasaan positif, komunikasi efektif, dan keterlibatan dalam kegiatan rumah. Karakter yang dibentuk sejak dini membantu anak menjadi percaya diri, tangguh, dan adaptif. Orang tua juga perlu mendukung anak dalam menghadapi *bullying*, memotivasi untuk percaya diri, memilih teman dengan bijak, dan memberi izin untuk membela diri. Penting bagi orang tua untuk menegaskan bahwa anak selalu dapat berbicara dengan mereka atau guru jika ada masalah (Sulaiman dkk, 2022).

Penelitian Andriani dkk (2019) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami *bullying* mungkin merasa tidak aman, tidak nyaman, takut, terintimidasi, dan memiliki harga diri yang rendah. Saat remaja mendapatkan dukungan sosial, mereka akan membuat strategi koping untuk mengatasi berbagai masalah yang dihadapi. Sebaliknya, jika remaja tidak mendapatkan dukungan sosial, mereka akan memiliki pikiran yang negatif.

Penelitian Sabrina (2023) menyatakan adanya hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja, meskipun dengan tingkat stres masing-masing. Penelitian ini menganalisis lima jurnal yang menunjukkan bahwa perilaku *bullying* dapat berpengaruh secara berbeda tergantung pada tingkat stres yang dialami oleh remaja. Perbedaan ini disebabkan oleh kemampuan setiap individu dalam menghadapi stres.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Ada hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres remaja.

Saran

Bagi responden, disarankan untuk memperluas wawasan mengenai perilaku *bullying* dan dampaknya sehingga dapat membantu untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif. Bagi sekolah, disarankan untuk menyelenggarakan program edukasi dan pelatihan bagi siswa, guru, dan staf tentang *bullying*, dampaknya terhadap kesehatan mental, dan cara-cara untuk menciptakan lingkungan sekolah yang positif. Sedangkan bagi orang tua, disarankan untuk meningkatkan pemahaman tentang *bullying* dan dampaknya, serta mempelajari cara-cara untuk membantu anak mengatasi stres yang mungkin mereka alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi Fenomena Perilaku Bullying pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Aminah, A., & Nurdiannah, F. (2021). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Bullying Siswa. *Jurnal Eksplorasi Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 1–10. <http://journal.unucirebon.ac.id/index.php/JEBK>
- Andriani, N., Elita, V., & Rahmalia, S. (2019). Hubungan Bentuk Prilaku Bullying Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Korban Bullying. *Program Study Ilmu Keperawatan*, 426–435.
- Fatimatuzzahro, A. (2023). *Efektivitas Terapi Empati untuk Menurunkan Perilaku*.
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). *Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/i Sma Di Jakarta*. 03(01).
- Junindra, A., Fitri, H., & Murni, I. (2022). Peran Guru terhadap Perilaku Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11134. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4204>
- Karim, A., Aunurrahman, A., Halida, H., & Ratnawati, R. E. (2023). Implementasi Landasan Pendidikan Dalam Mengoptimalkan Peran Guru Dan Manajemen Sekolah Dalam Mencegah Perilaku Bullying. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1515–1534. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2130>
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah. (2021). Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 107–116.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nurhidayah, I., Aryanti, K. N., Suhendar, I., & Lukman, M. (2021). Hubungan Tekanan Teman Sebaya dengan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Remaja Awal. *Journal of Nursing Care*, 4(3), 175–183. <https://doi.org/10.24198/jnc.v4i3.31566>
- Permata, J. T., & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku Bullying Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(2), 614–620. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i2.83>
- Qurtubi, A. (2020). *Perilaku Organisasi* (T. Lestari (ed.)). CV. Jakad Media Publishing.
- Ramdani, M. F. F., Putri, A. V. I. C., & Wisesa, P. A. D. (2022). Realitas Toxic Masculinity di Masyarakat. *Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2022, 230–235.
- Riskinanti, K., & Lindawati, I. E. (2019). Studi Komparatif Persepsi Bullying antara Siswa Laki-laki dan Siswa Perempuan di SMA Kota Bekasi. *Biopsikososial*, 3(2), 127–153.
- Sabrina, F. (2023). *Perilaku Bully Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja*. 19570618.
- Sulaiman, S., Nurmasiyah, N., Affan, M. H., & Khalisah, K. (2022). Peran Orang Tua terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Belajar Anak. *Jurnal Pesona Dasar*, 10(2), 16–27. <https://doi.org/10.24815/pear.v10i2.28394>
- WHO. (2019). *Adolescent Health*. Açık, D. Y., Suyani, E., Aygün, B., & Bankir, M. (2020). The Effect of Smoking on Hematological Parameters. *Journal of Applied Psychology*, 32(2), 150–158. <https://doi.org/10.1037/h0059908>