

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bandar Lampung Tahun 2025

Jelyta Octa Maharani^{1*}, Rilyani², Riska Wandini³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 5 Mei 2026
Direvisi: 21 Mei 2026
Diterima: 25 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

Jelytaocta10@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada periode ini remaja memiliki kerentanan tinggi terhadap masalah kesehatan mental akibat tuntutan perkembangan dan tekanan lingkungan. Data World Health Organization (WHO) serta laporan nasional menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8%, yang menandakan kesehatan mental remaja menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian. Salah satu faktor risiko yang berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja adalah perilaku bullying, yaitu tindakan agresif yang dilakukan secara berulang dan dapat menimbulkan dampak psikologis serius. Data nasional menunjukkan angka kejadian bullying di Indonesia, khususnya pada tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), mencapai 66,1% dengan bentuk paling dominan berupa kekerasan psikologis. Di Kota Bandar Lampung sendiri tercatat sebanyak 93 kasus bullying pada siswa SMP, yang menunjukkan perlunya analisis lebih mendalam terkait dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. **Tujuan:** Diketahui hubungan perilaku bullying dengan kesehatan mental siswa di SMP Negeri 1 Bandar Lampung. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada siswa SMP Negeri 1 Bandar Lampung, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara perilaku bullying dan kesehatan mental. **Hasil:** Hasil analisis Chi-Square menunjukkan adanya hubungan perilaku bullying dengan kesehatan mental depresi ($p=0,001 < \alpha (0,05)$), kecemasan ($p=0,001 < \alpha (0,05)$), dan stress ($p=0,001 < \alpha (0,05)$). **Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan adanya hubungan perilaku bullying dengan kesehatan mental depresi ($p=0,001 < \alpha (0,05)$), kecemasan ($p=0,001 < \alpha (0,05)$), dan stress ($p=0,001 < \alpha (0,05)$).

Kata kunci: *Bullying, Kesehatan Mental, Remaja*

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, marked by significant physical, emotional, and social changes. During this period, adolescents are highly vulnerable to mental health problems due to developmental demands and environmental pressures. World Health Organization (WHO) data and national reports indicate that the prevalence of emotional mental disorders in Indonesia reaches 9.8%, indicating that adolescent mental health is a critical issue requiring attention. One risk factor affecting adolescent mental health is bullying, a repeated act of aggression that can have serious psychological impacts. National data shows that the incidence of bullying in Indonesia, particularly at the junior high school (SLTP) level, has reached 66.1%, with psychological violence being the most prevalent form. In Bandar Lampung City alone, 93 cases of bullying among junior high school students have been recorded, indicating the need for a more in-depth analysis of its impact on adolescent mental health. **Objective :** To determine the relationship between bullying and student mental health at SMP Negeri 1 Bandar Lampung. **Methods:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected through questionnaires administered to students of SMP Negeri 1 Bandar Lampung. They were then analyzed using the Chi-Square test to determine the relationship between bullying behavior and mental health. **Results:** The results of the Chi-Square analysis showed a relationship

between bullying behavior and mental health, namely depression ($p=0.001$) < α (0,05) anxiety ($p=0.001$) < α (0,05) and stress ($p=0.001$) < α (0,05). **Conclusion:** This indicates a significant association between bullying behavior and mental health outcomes, specifically depression ($p=0.001$) < α (0.05), anxiety ($p=0.001$) < α (0.05), and stress ($p=0.001$) < α (0.05).

Keywords: Bullying, Self-Esteem, Adolescents

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial dari anak-anak menuju dewasa (usia 10–19 tahun) yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial (WHO, 2025). Di era global saat ini, isu kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian serius para psikolog dan pendidik di seluruh dunia. Berdasarkan data global, satu dari tujuh remaja mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku yang menjadi indikator utama penurunan fungsi serta kesejahteraan hidup mereka (Lin, 2024). Di kawasan Asia Pasifik, beban penyakit jiwa ini sangat menonjol, termasuk di Indonesia yang mencatat jutaan kasus terkait gangguan kesehatan mental emosional (Husna, 2024).

Salah satu faktor utama yang secara signifikan memperburuk kesehatan mental remaja saat ini adalah meningkatnya fenomena *bullying* atau perundungan di lingkungan sekolah. *Bullying* merupakan tindakan agresi berulang akibat ketidakseimbangan kekuasaan dengan tujuan mengintimidasi korban yang tidak berdaya (Febriansyah & Yuningsih, 2024). Tindakan ini sangat berbahaya bagi pelajar karena memberikan tekanan berat yang berdampak serius secara fisik, psikologis, maupun sosial (Mariyam et al., 2021). Dampak psikologis yang ditimbulkan meliputi kecemasan, stres, penurunan prestasi akademik, hingga depresi berat (Akbar & Wirasti, 2021). Riset tingkat Asia bahkan menunjukkan angka kejadian *bullying* di sekolah mencapai 70%, di mana Indonesia menempati peringkat kelima tertinggi (Safitri, 2022).

Secara nasional, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) mencatat puluhan ribu kasus kekerasan terhadap anak sepanjang tahun 2024, yang didominasi oleh anak perempuan (Simfoni-PPPA, 2024). Di tingkat regional, Provinsi Lampung menempati urutan ke-17 kasus perundungan terbanyak di Indonesia dengan ratusan kasus yang mayoritas korbannya adalah anak-anak (PPPA Lampung, 2024). Berdasarkan jenisnya, bentuk perundungan bervariasi mulai dari kekerasan verbal, fisik, hingga *bullying*

psikologis (seperti pengucilan dan tatapan sinis) yang dinilai paling berbahaya karena meninggalkan luka emosional mendalam (Fresiliya Anggraini et al., 2025). Di tingkat kota, Dinas PPPA Kota Bandar Lampung melaporkan bahwa kasus perundungan tertinggi setiap tahunnya terjadi pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan jumlah mencapai 93 anak (PPPA Bandar Lampung, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Anggraini (2025) di SMP 4 Gading Rejo menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara perilaku *bullying* dengan kesehatan mental anak (p -value = 0,000; korelasi = 0,745). Mengacu pada tingginya data kasus di jenjang SMP Kota Bandar Lampung, peneliti melakukan *pre-survey* dan wawancara pada 17 Oktober 2025 di SMP Negeri 1 Bandar Lampung. Ditemukan fakta lapangan berupa maraknya fenomena *verbal*, *cyber*, dan *physical bullying*. Hasil kuesioner awal terhadap 10 responden menunjukkan angka yang sangat mengkhawatirkan: 80% responden merupakan korban *bullying*, dan sejalan dengan hal tersebut, 80% mengalami stres, 50% mengalami kecemasan (*anxiety*), serta 40% mengalami gejala depresi.

Berdasarkan tingginya prevalensi *bullying* serta dampaknya yang nyata terhadap kerentanan mental siswa di SMP Negeri 1 Bandar Lampung, penelitian ini mendesak untuk dilakukan sebagai upaya memvalidasi prediktor tersebut pada lokus yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dan sistematis mengenai "Hubungan Perilaku Bullying dengan Kesehatan Mental". Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan mengenai dinamika perundungan remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini ditargetkan mampu menjadi landasan bagi pihak sekolah, guru BK, dan pembuat kebijakan dalam merumuskan program intervensi pencegahan *bullying* yang efektif serta tepat sasaran di lingkungan sekolah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan rancangan survei analitik dengan pendekatan

cross-sectional. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bandar Lampung pada tanggal 9-14 januari 2026. Populasi pada penelitian ini yaitu Remaja SMP Negeri 1 Kota Bandar Lampung kelas VIII yang berjumlah 342 orang dengan sampe 185 siswa. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik Proportionate Stratified random sampling. Dan analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji *chi square*.

HASIL

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Data Demografi

Tabel 1
Data Demografi

Variabel	Kategori	N	Persentase (%)
Usia	13 Tahun	60	32,4%
	14 Tahun	99	53,5%
	15 Tahun	26	14,1%
	Total	185	100%
Jenis kelamin	Laki – Laki	73	39,5%
	Perempuan	112	60,5%
	total	185	100%

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 185 responden, distribusi frekuensi usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 99 orang (53,5%). Responden berusia 13 tahun sebanyak 60 orang (32,4%), sedangkan responden berusia 15 tahun merupakan kelompok paling sedikit yaitu 26 orang (14,1%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian berada pada rentang usia 14 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja awal. Hal ini menggambarkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh kelompok usia pertengahan SMP.

Berdasarkan distribusi jenis kelamin, diketahui bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Jumlah responden perempuan sebanyak 112 orang (60,5%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 73 orang (39,5%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Perbedaan proporsi ini menunjukkan bahwa komposisi sampel penelitian lebih didominasi oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Distribusi Frekuensi bullying remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Bullying

No	Distribusi Frekuensi Bullying	Jumlah	Presentase
1	Korban Bullying	107	57,8%
2	Tidak Korban Bullying	78	42,2%
	Total	185	100%

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa kejadian bullying pada siswa-siswi di SMP Negeri 1 Bandar Lampung paling terbanyak mengalami korban bullying dengan jumlah 107 orang dengan presentase (57,8%), Dan yang tidak termasuk korban bullying dengan jumlah 78 orang dengan presentase sebanyak (42,2%).

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Depresi Remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Depresi

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Depresi	Jumlah	Presentase
Mengalami Depresi	29	15,7%
Tidak Mengalami Depresi	156	84,3%
Total	185	100%

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 185 reseponden diperoleh distribusi kesehatan mental depresi yang berdasarkan hasil analisisnya menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang mengalami depresi dengan presentase (15,7%) dan responden yang tidak mengalami depresi sebanyak 156 orang dengan presentase (84,3%).

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Kecemasan Remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Kecemasan

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Kecemasan	Jumlah	Presentase
Mengalami Kecemasan	86	46,5%
Tidak Mengalami Kecemasan	99	53,5%
Total	185	100%

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa dari 185 reseponden diperoleh distribusi kesehatan mental kecemasan yang berdasarkan hasil analisisnya menunjukan bahwa sebanyak 86 orang

mengalami kecemasan dengan presentase (46,5%) dan responden yang tidak mengalami Kecemasan sebanyak 99 orang dengan presentase (53,5%).

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Stress Remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Stress

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Stress	Jumlah	Presentase
Mengalami Stress	57	30,8%
Tidak Mengalami Stress	128	69,2%
Total	185	100%

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 185 responden diperoleh distribusi kesehatan mental stres yang berdasarkan hasil analisisnya menunjukkan bahwa sebanyak 57 orang mengalami stres dengan persentase (30,8%) dan responden yang tidak mengalami stres sebanyak 128 orang dengan persentase (69,2%).

Analisa Bivariat Hubungan Prilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Depresi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 6

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Depresi

Perilaku Bullying	Kesehatan Mental Depresi				N	Persentase (%)	p-value	OR (95%CI)
	Mengalami Depresi		Tidak Mengalami Depresi					
	n	%	n	%				
Korban Bullying	29	27,1%	78	72,9%	107	100.0%	0,001	729 (649 – 818)
Bukan Korban Bullying	0	0,0%	78	100%	78	100.0%		
Total	29	15,7%	156	84,3%	185	100.0%		

Berdasarkan Tabel 6 di dapatkan hasil analisis hubungan antara perilaku bullying dengan kesehatan mental depresi pada remaja, sebanyak 107 responden yang menjadi korban bullying terdapat 29 orang (27,1%) mengalami depresi dan 78 orang (72,9%) tidak mengalami depresi. Sementara itu, pada kelompok responden yang bukan korban bullying (78 orang), tidak ditemukan responden yang mengalami depresi (0,0%) dan seluruhnya tidak mengalami depresi (100%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bullying dengan kejadian depresi pada remaja. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 729 dengan interval kepercayaan 95% (649–818) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban bullying memiliki risiko yang jauh lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan dengan remaja yang bukan korban bullying.

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Kecemasan Pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 7

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Kecemasan

Perilaku Bullying	Kesehatan Mental Kecemasan				N	Persentase (%)	p-value	OR (95%CI)
	Mengalami Kecemasan		Tidak Mengalami Kecemasan					
	n	%	n	%				
Korban Bullying	86	80,4%	21	19,6%	107	100.0%	0,001	196 (134 – 288)
Bukan Korban Bullying	0	0,0%	78	100%	78	100.0%		
Total	86	46,5%	99	53,5%	185	100.0%		

Berdasarkan Tabel 7 didapatkan hasil analisis hubungan antara perilaku bullying dengan kesehatan mental kecemasan pada remaja sebanyak 107 responden yang merupakan korban bullying terdapat 86 orang (80,4%) mengalami kecemasan dan 21 orang (19,6%) tidak mengalami kecemasan. Sementara itu, pada kelompok responden yang bukan korban bullying

sebanyak 78 orang tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan (0,0%) dan seluruhnya tidak mengalami kecemasan (100%). Secara keseluruhan dari 185 responden terdapat 86 orang (46,5%) yang mengalami kecemasan dan 99 orang (53,5%) tidak mengalami kecemasan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat

hubungan yang signifikan antara perilaku bullying dengan kejadian kecemasan pada remaja. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 196 dengan interval kepercayaan 95% (134–288) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban bullying memiliki risiko jauh lebih tinggi mengalami kecemasan

dibandingkan dengan remaja yang bukan korban bullying.

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Kecemasan Pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandar Lampung

Tabel 8
Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Stress

Perilaku Bullying	Kesehatan Mental Stress				N	Persentase (%)	p-value	OR (95%CI)
	Mengalami Stress		Tidak Mengalami Stress					
	n	%	n	%				
Korban Bullying	57	53,3%	50	46,7%	107	100.0%	0,001	467 (382 – 572)
Bukan Korban Bullying	0	0,0%	78	100%	78	100.0%		
Total	57	30,8%	128	69,2%	185	100.0%		

Berdasarkan Tabel 8 di dapatkan hasil analisis hubungan antara perilaku bullying dengan kesehatan mental stres pada remaja sebanyak 107 responden yang merupakan korban bullying terdapat 57 orang (53,3%) mengalami stres dan 50 orang (46,7%) tidak mengalami stres. Selanjutnya pada responden yang bukan korban bullying sebanyak 78 orang tidak ditemukan responden yang mengalami stres (0,0%) dan seluruhnya tidak mengalami stres (100%). Secara keseluruhan, dari total 185 responden terdapat 57 orang (30,8%) yang mengalami stres dan 128 orang (69,2%) tidak mengalami stres. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku bullying dengan kejadian stres pada remaja. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 467 dengan interval kepercayaan 95% (382–572) menunjukkan bahwa remaja yang menjadi korban bullying memiliki risiko jauh lebih tinggi mengalami stres dibandingkan dengan remaja yang bukan korban bullying.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Distribusi Frekuensi Data Demografi

Hasil penelitian terhadap 185 responden di SMP Negeri 1 Bandar Lampung menunjukkan mayoritas sampel berusia 14 tahun (53,5%), diikuti usia 13 tahun (32,4%), dan usia 15 tahun (14,1%), yang mengonfirmasi bahwa subjek berada pada fase remaja awal. Berdasarkan karakteristik gender, responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 112 orang (60,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 73 orang (39,5%).

Secara teoretis, usia 13–15 tahun merupakan masa peralihan remaja awal menuju pertengahan yang ditandai dengan pencarian identitas,

ketidakstabilan emosi, dan tingginya kebutuhan akan pengakuan teman sebaya (Atiqah et al., 2024). Karakteristik psikososial ini linier dengan temuan Nurhasanah dan Ningsih (2023) bahwa sensitivitas remaja terhadap lingkungan sosial pada fase ini meningkatkan potensi konflik seperti *bullying*. Selain itu, uji statistik menemukan perbedaan perkembangan yang signifikan berdasarkan gender ($p\text{-value} = 0,003$), yang sejalan dengan teori Akbar dan Wirasti (2021) bahwa remaja perempuan secara global lebih rentan menjadi korban perundungan verbal dan tidak langsung dibandingkan laki-laki.

Menurut peneliti, tingginya prevalensi korban *bullying* dalam penelitian ini berkaitan erat dengan karakteristik demografi responden yang didominasi oleh remaja perempuan pada fase remaja awal. Proses adaptasi sosial dan pencarian jati diri di sekolah sering kali memicu gesekan emosional, ejekan, atau pengucilan antar-teman sebaya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok usia remaja awal, khususnya perempuan, merupakan populasi yang memiliki kerentanan tinggi terhadap dinamika perilaku negatif dan permasalahan sosial di lingkungan pendidikan.

Distribusi Frekuensi Perilaku Bullying

Hasil penelitian terhadap 185 responden di SMP Negeri 1 Bandar Lampung menunjukkan bahwa 107 responden (57,8%) pernah menjadi korban *bullying*, sementara 78 responden (42,2%) tidak pernah mengalaminya. Secara teoritis, *bullying* merupakan perilaku agresif berulang yang memanfaatkan ketidakseimbangan kekuasaan untuk menyakiti korban secara fisik, verbal, maupun psikologis. Tingginya angka ini mengonfirmasi bahwa lebih dari separuh responden terpapar pada tindakan intimidasi

dalam lingkungan sosial mereka.

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan terhadap konflik interpersonal dan persaingan sosial, sehingga fenomena *bullying* sering menjadi bagian dari dinamika interaksi teman sebaya (Agisyaputri et al., 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Purba dan Septiyan (2023) yang menunjukkan bahwa *bullying* merupakan masalah persisten di lingkungan pendidikan. Menurut Akbar dan Wiraswati (2021), maraknya kasus ini juga dipicu oleh kegagalan sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman, kurangnya kepekaan tenaga pendidik, serta regulasi sekolah yang belum tegas dalam menangani tindakan agresif.

Peneliti berpendapat bahwa tingginya persentase korban *bullying* (57,8%) mencerminkan kondisi hubungan antar-teman sebaya yang belum kondusif dan kurangnya intervensi antisipatif dari pihak sekolah. Faktor norma sosial yang cenderung membiarkan perilaku agresif turut memperkuat terjadinya intimidasi di lingkungan pendidikan. Selain itu, karakteristik remaja yang sedang mengalami perubahan emosional yang drastis menjadikan mereka lebih rentan terhadap tindakan penindasan, baik sebagai korban maupun pelaku.

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Depresi

Hasil penelitian terhadap 185 responden menunjukkan bahwa 29 remaja (15,7%) mengalami depresi, sementara 156 responden (84,3%) tidak mengalami gangguan tersebut. Secara teoritis, depresi merupakan *mood disorder* yang memengaruhi kognisi, afek, dan perilaku sehari-hari. Pada populasi remaja, kondisi ini sering kali termanifestasi melalui perubahan emosional yang drastis, seperti penarikan diri dari lingkungan sosial, hilangnya minat, hingga penurunan motivasi akademik yang signifikan (Fenti & Nirwana, 2024).

Temuan ini sejalan dengan studi Khaliza dkk. (2021) yang melaporkan bahwa sekitar 20,7% pelajar di Indonesia menunjukkan gejala depresi akibat perundungan. Analisis statistik dalam literatur tersebut mengonfirmasi hubungan signifikan antara *bullying* dan depresi (p -value = 0,001) dengan nilai OR 2,51. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang terpapar tindakan *bullying* memiliki risiko 2,5 kali lebih besar mengalami depresi dibandingkan mereka yang tidak mengalami perundungan.

Peneliti berpendapat bahwa prevalensi depresi dalam penelitian ini didominasi oleh

remaja perempuan (17 responden) dibandingkan laki-laki (12 responden). Fenomena ini dipicu oleh tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada perempuan serta kecenderungan untuk memproses tekanan psikologis secara internal melalui perilaku *overthinking*. Sebaliknya, gejala depresi pada laki-laki sering kali tidak tampak secara jelas karena perbedaan cara mengekspresikan emosi. Oleh karena itu, faktor biologis dan mekanisme koping gender menjadi variabel krusial dalam tingkat kerentanan depresi remaja.

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Kecemasan

Hasil penelitian terhadap 185 responden menunjukkan bahwa sebanyak 86 orang (46,5%) mengalami kecemasan, sementara 99 orang (53,5%) tidak mengalami kondisi tersebut. Secara teoritis, kecemasan merupakan respons psikologis terhadap ancaman atau ketidakpastian yang dianggap melampaui kemampuan koping individu. Pada fase remaja, gangguan ini sering berkaitan dengan krisis harga diri, perasaan tidak berdaya, serta kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial maupun akademik (Fenti & Nirwana, 2024).

Temuan ini konsisten dengan studi Sunarya dkk. (2024) yang mengonfirmasi adanya hubungan signifikan antara perilaku *bullying* dan tingkat kecemasan pada remaja (p -value = 0,005). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa intensitas perundungan berbanding lurus dengan tingkat kecemasan yang dirasakan. Fakta bahwa sebagian besar responden dalam literatur tersebut mengalami kecemasan kategori sedang (50,8%) mempertegas bahwa intimidasi sosial merupakan stresor utama yang memicu gangguan psikologis menetap pada pelajar.

Analisis peneliti menunjukkan kecemasan lebih dominan dialami oleh remaja perempuan (49 responden) dibandingkan laki-laki (37 responden). Hal ini dipengaruhi oleh kecenderungan perempuan untuk menginternalisasi masalah dan memiliki tingkat sensitivitas yang lebih tinggi terhadap penerimaan sosial. Ketika mengalami *bullying*, remaja perempuan lebih rentan merasa tidak aman dan terjebak dalam pemikiran negatif masa depan (*ruminatio*n). Sebaliknya, pada remaja laki-laki, kecemasan sering kali tidak terdeteksi secara jelas karena cenderung diekspresikan melalui aktivitas eksternal.

Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Stress

Hasil penelitian terhadap 185 responden menunjukkan bahwa sebanyak 57 orang (30,8%)

mengalami stres, sementara 128 orang (69,2%) tidak mengalami kondisi tersebut. Secara teoritis, stres merupakan respons individu terhadap tuntutan lingkungan sosial atau fisik yang dianggap mengancam atau melampaui kapasitas adaptasi diri. Kondisi ini muncul akibat ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi dengan efektivitas mekanisme koping yang dimiliki individu dalam mengendalikan situasi (Fenti & Nirwana, 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Hilda (2024) pada siswa SMP yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku *bullying* (p -value = 0,000). Dalam literatur tersebut, stresor psikososial di lingkungan sekolah berkontribusi pada munculnya ketegangan emosional kategori ringan hingga sedang. Hal ini menegaskan bahwa konflik sosial di institusi pendidikan berperan penting dalam memicu gangguan kesehatan mental remaja melalui tekanan yang dialami secara berulang.

Analisis peneliti menunjukkan bahwa stres lebih banyak dialami oleh remaja perempuan (42 responden) dibandingkan laki-laki (15 responden). Fenomena ini berkaitan dengan tingginya sensitivitas perempuan terhadap penilaian sosial dan kecenderungan terpapar *bullying* relasional, seperti rumor atau pengucilan. Dampak emosional pada perempuan menjadi lebih besar karena kecenderungan memendam perasaan dan memikirkan masalah secara berulang (*ruminasion*), sementara laki-laki memiliki pola ekspresi emosional yang berbeda dalam menghadapi tekanan serupa.

Analisa Bivariat

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Depresi

Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara perilaku *bullying* dan kejadian depresi pada remaja (p -value = 0,001). Dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 729 (95% CI: 649–818), penelitian ini menegaskan bahwa korban perundungan memiliki risiko yang jauh lebih besar untuk mengalami depresi dibandingkan non-korban. Secara psikologis, tindakan perundungan menimbulkan tekanan emosional berkepanjangan, rasa malu, dan penurunan harga diri yang jika terjadi tanpa dukungan sosial yang memadai, akan berdampak serius pada kesejahteraan mental individu (Saud et al., 2023).

Temuan ini konsisten dengan meta-analisis oleh Ye et al. (2023) terhadap 31 penelitian yang menunjukkan bahwa *bullying* merupakan faktor risiko signifikan terhadap kemunculan gejala

depresi ($p < 0,001$; OR = 2,77). Hal ini memperkuat bukti global bahwa pengalaman sebagai korban perundungan meningkatkan probabilitas gangguan suasana hati. Dampak patologis dari interaksi sosial yang negatif ini telah diakui secara luas dalam literatur kesehatan mental anak dan remaja sebagai pemicu utama munculnya keputusan dan kesedihan yang mendalam.

Peneliti berpendapat bahwa meskipun hubungan kedua variabel sangat signifikan, hanya 27,1% korban *bullying* yang menunjukkan gejala depresi klinis. Hal ini mengindikasikan adanya faktor resiliensi, seperti dukungan keluarga dan aktivitas ekstrakurikuler, yang berfungsi sebagai pelindung (*protective factor*) emosional bagi sebagian siswa. Sebaliknya, 29 responden yang mengalami depresi diduga terpapar perundungan dengan intensitas lebih berat dan memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah. Sementara itu, kelompok non-korban menunjukkan stabilitas emosional yang total (0% depresi), menegaskan bahwa lingkungan sekolah yang aman bebas perundungan merupakan syarat mutlak kesehatan mental siswa.

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Kecemasan

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara perilaku *bullying* dan tingkat kecemasan pada remaja (p -value = 0,001). Dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 196 (95% CI: 134–288), penelitian ini membuktikan bahwa korban perundungan memiliki risiko kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan non-korban. Secara klinis, pengalaman penindasan yang berulang memicu respons emosional berupa rasa takut, ketegangan psikologis yang menetap, serta hilangnya rasa kontrol dan keamanan dalam lingkungan sosial (Sunarya et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan studi Sunarya, Suminar, dan Novianti (2024) yang mengonfirmasi bahwa perundungan meningkatkan kecemasan antisipatif, terutama di lingkungan sekolah. Tindakan negatif seperti penghinaan dan pengucilan sosial berkontribusi pada penurunan harga diri, sehingga remaja cenderung menarik diri dari pergaulan untuk menghindari ancaman psikologis lebih lanjut. Semakin intens perundungan yang dialami, semakin tinggi risiko munculnya kecemasan kronis karena kemampuan koping remaja pada fase perkembangan ini umumnya belum optimal.

Peneliti mencatat bahwa 80,4% korban *bullying* (86 responden) mengalami kecemasan,

dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (49 responden). Sensitivitas emosional yang lebih tinggi pada remaja perempuan menyebabkan mereka lebih rentan menginternalisasi tekanan sosial menjadi kekhawatiran yang mendalam. Sebaliknya, 19,6% korban yang tidak mengalami kecemasan diduga memiliki resiliensi psikologis atau dukungan sosial yang kuat. Sementara itu, kelompok non-korban menunjukkan stabilitas emosional total (0% kecemasan), menegaskan bahwa ketiadaan stresor sosial berupa perundungan merupakan determinan utama kesehatan mental remaja di sekolah.

Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kesehatan Mental Stress

Hasil uji statistik mengonfirmasi hubungan signifikan antara perilaku *bullying* dan kejadian stres pada remaja ($p\text{-value} = 0,001$). Dengan nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 4,67 (95% CI: 3,82–5,72), penelitian ini membuktikan bahwa korban perundungan memiliki risiko stres yang jauh lebih tinggi dibandingkan non-korban. Secara psikososial, tindakan agresif yang sengaja dan berulang berfungsi sebagai stresor kuat yang memicu respons emosional berupa tekanan, gangguan konsentrasi, serta perasaan tidak aman yang menurunkan kesehatan mental secara keseluruhan (Sari & Elliya, 2025).

Temuan ini sejalan dengan studi Puspita (2021) yang menyatakan bahwa pengalaman menjadi korban *bullying* fisik, verbal, maupun sosial secara signifikan meningkatkan stres emosional pada remaja. Tekanan tersebut menciptakan ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan adaptasi individu. Hal ini menegaskan bahwa intimidasi di lingkungan sekolah merupakan pemicu utama kegagalan mekanisme koping yang menyebabkan remaja terjebak dalam ketegangan psikologis yang persisten.

Peneliti mencatat bahwa 53,3% korban *bullying* mengalami stres, dengan dominasi pada remaja perempuan (42 responden). Kerentanan ini dipengaruhi oleh fase remaja awal yang sangat peka terhadap penilaian teman sebaya, di mana perundungan relasional seperti pengucilan dapat memicu perasaan malu dan sedih yang mendalam. Sebaliknya, 46,7% korban lainnya tidak mengalami stres diduga karena faktor protektif berupa dukungan sosial yang kuat atau resiliensi pribadi. Sementara itu, kelompok non-korban menunjukkan ketiadaan gejala stres (0%), membuktikan bahwa lingkungan pertemanan yang

positif berkontribusi langsung pada stabilitas psikologis siswa.

SIMPULAN

Penelitian terhadap 185 siswa kelas VIII menunjukkan mayoritas responden berusia 14 tahun (53,5%) dan berjenis kelamin perempuan (60,5%). Sebanyak 57,8% siswa tercatat sebagai korban *bullying*. Terkait kesehatan mental, ditemukan bahwa 15,7% siswa mengalami depresi, 46,5% mengalami kecemasan, dan 30,8% mengalami stres.

Analisis statistik (dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ atau $\$p < 0,05\$$) membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *bullying* dengan gangguan kesehatan mental remaja. Korban *bullying* memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami depresi (OR = 729), kecemasan (OR = 196), maupun stres (OR = 467).

REFERENSI

- Agatha, B., Dahlia (2025). *Luka Batin Tak Terlihat: Dampak Bullying pada Kesehatan Psikologis Siswa. 1*.
- Agisyaputri, E., Nadhirah, N., & Saripah, I. (2021). *Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi.
- Akbar, Z., Wirasti., M. K. (2021). *Anti Bullying: Pendekatan Psikologis Cegah Kasus Bullying di Sekolah*. Jawa Tengah : CV . Amerika Media
- Andini, Rahmi. (2025). *Pengaruh bullying terhadap kesehatan mental siswa*. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1819–1824.
- Ardiansyah, dkk. (2023). *Kesehatan Mental*. Sumatra Barat. PT : Global Eksekutif Teknologi.
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60-80.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA: TINJAUAN PSIKOLOGI. 1(1), 9-36.
- Ayu chintya, Nafiah aprilliasiharta, K. (2025). *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*. 6, 35–43.
- Budiman., A. Asriyadi., F. (2021). *Perilaku Bullying Pada Remaja dan Faktor-Faktor*

- yang mempengaruhinya. Jawa Tengah : CV . Pena Persada
- Chaidar, M., & Latifah, R. A. (2024). Faktor bullying karena rendah harga diri_latifah 2024. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(6), 657–666.
- Chotidjah, S., Ihsan, H., Zakariyya, F., Damaianti, L. F., & Mukminin, G. U. (2024). Penyusunan Instrumen Status Kesehatan Mental Pelajar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(03), 254–262. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i03.2278>
- Fariz, I. F., Darmayanti, A., & Atikah, C. (2023). *Kajian Literature: Pengaruh Bullying terhadap Prestasi Belajar Siswa*. 4(2007), 1702–1707.
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). FENOMENA PERILAKU BULLYING SEBAGAI BENTUK KENAKALAN REMAJA DI SMK-TI PEMBANGUNAN CIMAHI. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial*, 7(c), 143.
- Fenti, & Nirwana. (2024). *HUBUNGAN PERUNDUNGAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN COPYNG PERILAKU PERUNDUNGAN REMAJA DI SMA NEGERI 2 JENEPONTO SKRIPSI*.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4
- Fresiliya Anggraini, R., Ardinata, Agustriyani, F., & Palupi, R. (2025). Hubungan Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental di SMP 4 Gading Rejo. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 197–203. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i4.580>
- Hilda, H. M. S. (2024). Hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku bullying pada siswa SMP. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.56922/mhc.v3i1.423>
- Irawan dkk, 2024. (2024). EDUKASI UPAYA PENCEGAHAN PRILAKU BULLYING. *Pkm Ilmu Pendidikan*, 7(1).
- Irawan, H. (2025). *Prevalence of mental health stress among Indonesian adolescents*. *Journal of Nursing Practice*, 2025, 1–10.
- Istawala, A., Trismiyana, E., Furqoni, P. D., & Elliya, R. (2025). Hubungan Perilaku Bullying dengan Kecemasan pada Siswa SMP Negeri 26 Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 595–606. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.17027>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (n.d.). SIMFONI PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) [Website login page] . <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/register/login>
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & El-Matury, H. J. (2021). Efek bullying, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual terhadap gejala depresi pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPPKMI)*, 2(2).
- Lin, J. (2024). *behavioral sciences The Research on Risk Factors for Adolescents ' Mental Health*. 1–29.
- Marlina, N. S., Kep, S., Kes, M., Alfi, N., & Effendi, I. I. (2024). PENINGKATAN KESADARAN REMAJA TENTANG DAMPAK BULLYING TERHADAP KESEHATAN MENTAL Raising Adolescents' Awareness Of The Impact Of Bullying On Mental Health. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 5(1), 80–86. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/J PMPH>
- Moeljono Natosoedirdjo, L., .(2025). Kesehatan Mental : Konsep dan Penerapan. Universitas Muhammadiyah Malang
- Muskar, Y. A., & Rosyad, Y. S. (2024). Validitas Dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.215>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta.
- NU Online. (2024, 30 Desember). Data Kementerian PPPA: Kekerasan Anak Capai Kasus pada 2024. <https://www.nu.or.id/amp/nasional/data-28.831-kementerian-pppa-kekerasan-anak-capai-28-831-kasus-pada-2024-npRIs>
- Nurhasanah, & Ningsih, A. D. (2023). *Perkembangan remaja berdasarkan gender*. *Coution: Journal Counseling and Education*.
- Purba, A., & Septiyan, R. (2025). The overview of bullying behavior in adolescents. *Psikoneo: Jurnal Psikologi*, 3(1).

- Puspita, A. (2021). Hubungan perilaku bullying dengan tingkat stres pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung. *Jurnal JAMAN (Jurnal Kesehatan dan Keperawatan)*, 5(2), 45–52.
- Safitri, A. (2022). *Perilaku Bullying Remaja Dipengaruhi Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan*. 7(2), 149–157.
- Siti Herlina Mariyam, Rahma Elliya, T. (2025). *HUBUNGAN PERILAKU BULLYING TERHADAP KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG* Siti. 7, 847–861.
- Saud, N. B., Nurmaguphita, D., & Sutejo. (2023). Hubungan perilaku bully dengan tingkat depresi pada remaja di SMP Muhammadiyah 2 Gamping Kabupaten Sleman. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*
- Sugiyono. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. CV : Alfabeta
- Sunarya, U., Suminar, C., & Novianti, R. (2024). Hubungan bullying dengan kecemasan pada remaja di SMK X Kabupaten Sumedang tahun 2024. *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April (JIKSA)*.
- Windarwati dkk, .(2020). *BULLYING : Panduan Intervensi dan Pencegahan bagi Sekolah dan Lingkungan sekitar Anak dan Remaja*. Depok : PT : Infermia Publishing
- World Health Organization. (n.d.). Adolescent health. Retrieved september 29, 2025, from <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Ye, Z., Wu, D., He, X., Ma, Q., Peng, J., Mao, G., Feng, L., & Tong, Y. (2023). *Meta-analysis of the relationship between bullying and depressive symptoms in children and adolescents*. *BMC Psychiatry*, 23(215)