



HUBUNGAN PERILAKU BULLYING DENGAN TINGKAT STRESS PADA REMAJA DI SMA PERSADA BANDAR LAMPUNG

Ayi Puspita Sari¹, Rahma Elliya², Triyoso³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Malahayati Bandar Lampung

puspitassarri23@gmail.com

Abstrak

Indonesia merupakan Negara yang menempati posisi teratas kasus *bullying* di sekolah pada tingkat Asean, yaitu 84%. Data terakhir yang didapat dari Dinas pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak Provinsi Lampung, dari Januari-September 2024, tercatat sebanyak 30 kasus *bullying* yang semuanya dilakukan di sekolah. Diketahui hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi yang dipakai kelas X dan kelas XI berjumlah 123 orang dan sampel sebanyak 55 orang dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan ialah kuesioner. Analisa data yang digunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Pearson chi-square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa, responden memiliki rentang usia 15-18 tahun, jenis kelamin laki-laki yaitu 31 responden (56.4%), perilaku *bullying* berada pada kategori sedang yaitu 27 responden (49.1%), tingkat stress berada pada kategori berat yaitu 26 responden (47.3%). Setelah dilakukan uji statistik antara perilaku *bullying* dengan tingkat stress diperoleh nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *bullying* dengan tingkat stress pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung. Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan pengawasan dan memberikan edukasi mengenai dampak negatif perilaku *bullying*, serta menyediakan layanan konseling guna membantu mengurangi tingkat stres pada remaja.

Kata kunci: Perilaku bullying, Stress, Remaja

I. PENDAHULUAN

Setiap individu menjalani tahapan kehidupan mulai dari masa bayi hingga lanjut usia. Salah satu fase penting adalah masa remaja, dimana seseorang mulai mencari jati dirinya dan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis [1]. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, yang ditandai dengan pemahaman akan nilai benar dan salah, interaksi dengan lawan jenis, serta penyesuaian dalam lingkungan sosial [6].

Masa pubertas pada remaja ditandai dengan transformasi fisik dan fisiologis. Remaja perempuan, misalnya, akan mengalami perubahan bentuk tubuh dan kematangan organ reproduksi [9].

Perubahan ini kerap memicu gejala emosional, yang dalam beberapa kasus dapat memunculkan masalah sosial seperti *bullying* [1]. *Bullying* di kalangan remaja bisa muncul karena adanya budaya senioritas, dan dapat berbentuk verbal, fisik, maupun sosial [3].

Bullying masih menjadi fenomena umum di sekolah-sekolah. Tindakan ini harus menjadi

perhatian guru dan orang tua agar bisa ditekan [14]. Contoh tindakan bullying termasuk ejekan, hinaan, kekerasan fisik, hingga sebutan menghina orang tua korban. Dampaknya cukup serius karena bisa menurunkan semangat belajar dan kesehatan mental korban, bahkan hingga menyebabkan mereka enggan bersekolah.

Berdasarkan data WHO (2020), Indonesia menempati urutan kedua tertinggi dalam kasus bullying dari 40 negara, dengan prevalensi 50,1%. Di kawasan ASEAN, Indonesia berada di posisi teratas dengan angka 84%. KPAI mencatat 37 kasus bullying di sekolah dalam rentang Januari–April 2024, dengan mayoritas kasus terjadi pada jenjang SD. Dinas PPPA Provinsi Lampung juga melaporkan 30 kasus selama Januari–September 2024, seluruhnya terjadi di lingkungan sekolah [16].

Bullying dapat berdampak buruk pada perkembangan mental dan emosional anak, baik bagi korban maupun pelaku. Efek negatif bagi korban mencakup rasa takut, cemas, stres, hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Remaja usia 10–16 tahun menunjukkan bahwa 35,8% responden mengalami bullying, dengan bentuk paling umum adalah fisik dan verbal [3].

Stres yang timbul dari bullying dapat mengganggu fungsi emosional dan perilaku sehari-hari remaja [3]. Menurut Riskesdas (2018), sekitar 6% remaja Indonesia di atas usia 15 tahun mengalami gangguan mental akibat bullying [11].

Berdasarkan hasil penelitian Windarti (2017) yang berjudul hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pasien bullying, kejadian bullying yang paling banyak dialami remaja adalah *bullying* verbal sebesar 47%, *bullying* fisik sebesar 30%, *bullying* sosial sebesar 20% dan *cyberbullying* sebesar 3%. Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan bullying dengan tingkat stres pada remaja putri di MAN 1 Kota Madiun menunjukkan bahwa 143 siswa (96%) melakukan perilaku bullying. Perilaku bullying yang paling banyak dilakukan oleh siswa adalah bullying verbal dan fisik yaitu 139 siswa (93%) [17]. Berdasarkan hasil penelitian

Putri et al, (2020) dengan judul dukungan sosial dan *post-traumatic stress disorder* pada remaja penyintas Gunung Merapi, data diperoleh hampir keseluruhan siswa melakukan perilaku bullying dan bentuk perilaku bullying yang paling banyak dilakukan siswa yaitu bullying verbal dan fisik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku bullying adalah mahasiswa senior sebanyak 87 responden (41,8%), 34 responden (16,3%) menjadi pelaku bullying dan 67 responden (32,2%) menjadi korban bullying, mayoritas pelaku bullying berada pada kategori rendah sebanyak 197 responden (94,7%), dampak bullying yang paling dirasakan oleh responden adalah terluka sebanyak 93 responden (44,7%) [10].

Berdasarkan Hasil prasurvei yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 November 2024 peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada siswa-siswi kelas di SMA Persada Bandar Lampung. Terdapat 15 siswa yang di ajukan pertanyaan mengenai pernah atau tidaknya mendapatkan tindakan bullying di sekolah di dapatkan 8 siswa dari 15 siswa pernah mendapatkan tindakan bullying di sekolah, 5 dari 8 siswa mendapatkan bullying secara verbal seperti dipanggil temannya dengan istilah yang buruk, sedangkan 2 dari 8 siswa mendapatkan perilaku bullying dengan cara sering dipukul temannya dengan sengaja yang masuk dalam kategori bullying fisik, dan 6 dari 8 siswa juga sering mendapat perilaku bullying seperti di jauhi teman yang termasuk kedalam bullying relasional.

Setelah di dapatkan data tersebut peneliti berlanjut menanyakan mengenai tingkat stress pelaku bullying pada 8 siswa yang pernah mendapatkan perilaku bullying, 5 dari 8 siswa korban bullying sedang mengalami *stress* dengan berbagai tingkatan seperti salah satu dari korban bullying mengaku jika mengalami *stress* hingga merasa cemas, putus asa, dan kadang kala merasa lekas marah apabila mendapat perilaku bullying, hingga berdampak pada rasa lelah yang merupakan gejala *stress* ringan. Penyebab *stress*

3 dari 5 siswa yaitu akibat bullying verbal yang didapatkan seperti mengolok-olok. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari guru bimbingan konseling SMA Persada Bandar Lampung dimana beliau mengatakan bahwa para siswa korban *bullying* belum sepenuhnya mendapatkan pendampingan dikarenakan ketidak beranian siswa untuk melapor kepada guru, dan kepada pelaku *bullying* tindakan yang diberikan adalah dengan peringatan langsung terhadap siswa-siswi yang kedapatan melakukan perilaku *bullying*, SMA Persada Bandar Lampung juga sering melakukan pendidikan moral terhadap murid-muridnya melalui mata pelajaran yang ada, melalui upacara bendera rutin, dan penyuluhan yang dilakukan oleh bidang yang terkait pun sering dilakukan agar kejadian bully di sekolah dapat di hilangkan.

Hasil perbandingan data yang telah penulis lakukan terhadap dua SMA yang ada di Bandar Lampung yaitu SMA Budaya dan SMAN 28 Bandar Lampung didapatkan data bahwa di SMA Budaya jumlah siswa terlalu sedikit dan hampir setiap kelas tidak pernah terjadi *bullying* sedangkan di SMAN 28 Bandar Lampung jumlah siswanya banyak namun kejadian *bullying* pada SMA tersebut yang terdata pelaku *bullying* yang melakukan hanya siswa-siswa yang sama. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stress pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk Diketahui hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2025. Selain itu, dari hasil penelitian ini, remaja dapat belajar bahwa bullying dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental, seperti meningkatkan tingkat stres

II. TINJAUAN PUSTAKA

Remaja yaitu perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Konsep dasar remaja adalah pertumbuhan menuju kedewasaan. Menurut para ahli, ini adalah masa yang penuh

tekanan dan ketegangan, karena kedewasaan hanya pendewasaan secara fisik, belum matangnya sisi mental dan ketakutan dalam menghadapi perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Istilah remaja berasal dari kata *Latin adolence* yang berarti “tumbuh”. Remaja adalah anak-anak yang menjadi bagian dari masyarakat dewasa dan tidak lagi merasa di bawah tingkat orang tuanya, tetapi setidaknya pada tingkat yang sama dalam hak-hakny [15].

Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis [6]. Stres merupakan sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan tidak tentu dalam sistem biologis tubuh [2]. Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi [7].

Stres dapat dialami ketika seseorang merasakan adanya tekanan dan tidak dapat mengatasinya [14]. Seseorang yang mengalami stres dipengaruhi oleh sistem kerja saraf baik dari stresor internal maupun eksternal. Stresor tersebut mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh, terutama pada otak. Hormon dan kelenjar yang dihasilkan bekerja sama untuk mengaktifkan sistem saraf simpatik yang meningkatkan detak jantung, menurunkan nafsu makan, dan mengatur produksi kelenjar keringat [6].

Penindasan, perundungan, perisakan, atau pengintimidasi adalah penggunaan kekerasan, ancaman, atau paksaan untuk menyalahgunakan atau mengintimidasi orang lain. Perilaku ini dapat menjadi suatu kebiasaan dan melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan sosial atau fisik. Hal ini dapat mencakup pelecehan secara lisan atau ancaman, kekerasan fisik atau paksaan dan dapat diarahkan berulang kali terhadap korban tertentu, mungkin atas dasar ras, agama, gender, seksualitas, atau kemampuan [8]. *Bullying* merupakan tindakan agresif, baik secara fisik maupun verbal, yang dilakukan oleh individu.

Tindakan tersebut dilakukan secara berulang kali, dan terdapat perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban [13].

Bullying adalah bentuk-bentuk perilaku kekerasan dimana terjadi pemaksaan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang atau sekelompok orang yang lebih “lemah” oleh seseorang atau sekelompok orang. Pelaku *bullying* yang biasa disebut *bully* bisa seseorang, bisa juga sekelompok orang, dan ia atau mereka mempersepsikan dirinya memiliki *power* (kekuasaan) untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh *bully* [4]. Hipotesis pada penelitian ini ialah Ada hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat stres pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung Tahun 2025.

III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini sudah dilakukan di SMA Persada Bandar Lampung dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2025. Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa yang bersekolah di SMA Persada Bandar Lampung, dengan total sebanyak 123 siswa. Setelah dihitung menggunakan rumus *Slovin* sampel yang didapatkan sebanyak 55 responden dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Variabel independen pada penelitian ini ialah perilaku *bullying* dan variabel dependen nya ialah tingkat stress. Alat ukur yang digunakan Kuesioner perilaku *bullying* dan kuesioner tingkat stress yaitu Perceived Stress Scale (PSS- 10). Kuesioner sudah dinyatakan *valid* dan *reliabel*. Penelitian ini sudah dinyatakan laik etik pada tanggal 28 April 2025 dengan nomor surat 4735/EC/KEP-UNMAL/IV/2025. Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *Pearson chi-square*.

IV. PEMBAHASAN

Tabel 1. Perilaku *Bullying*

<i>Perilaku Bullying</i>	<i>N</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Bullying</i> rendah	6	10.9
<i>Bullying</i> sedang	27	49.1
<i>Bullying</i> tinggi	22	40.0
<i>Total</i>	55	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui distribusi frekuensi perilaku *bullying* pada siswa-siswi SMA Persada Bandar Lampung didapatkan data bahwa, mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 27 responden (49.1%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 22 responden (40.0%) dan kategori rendah sebanyak 6 responden (10.9%).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Antonius (2020), Pranoto (2019) dan Wadhana (2015) perilaku *bullying* bentuk agresi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang dianggap lebih lemah. *Bullying* dapat berbentuk fisik, verbal, relasional, hingga *cyberbullying*. Dalam konteks remaja, *bullying* sering kali terjadi dalam lingkungan sekolah dan dapat menimbulkan dampak psikologis seperti stress, kecemasan, hingga depresi [2], [8], [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saranga *et al.*, (2021) diperoleh data bahwa, sebanyak 52% siswa berada pada tingkat perilaku *bullying* sedang, 35% tinggi, dan 13% rendah [12].

Menurut pendapat peneliti, bentuk *bullying* yang paling sering dialami bukanlah dalam bentuk kekerasan fisik, melainkan lebih pada bentuk relasional atau sosial, seperti pengabaian dan pengucilan dalam pergaulan. Hal ini menandakan bahwa lingkungan sosial di sekolah masih kurang responsif terhadap jenis *bullying* no-fisik, yang justru memiliki dampak psikologis mendalam, seperti stress dan rasa rendah diri. Sebaliknya, bentuk *bullying* yang bersifat langsung dan melibatkan barang pribadi (seperti Hp) cenderung lebih terkontrol karena dianggap lebih serius dan mungkin mendapat sanksi langsung dari pihak sekolah. Oleh karena

itu, penting bagi pihak sekolah untuk lebih memperhatikan bentuk-bentuk *bullying* relasional yang selama ini dianggap wajar atau sepele, padahal berdampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penanganan harus mencakup peningkatan kesadaran siswa dan guru mengenai bentuk-bentuk *bullying* tersembunyi, serta membangun komunikasi terbuka agar korban berani melapor.

Tabel 2. Tingkat Stress

<i>Tingkat Stress</i>	<i>N</i>	<i>Persentase (%)</i>
Stress Ringan	6	10.9
Stress Sedang	23	41.8
Stress Berat	26	47.3
Total	55	100.0

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui distribusi frekuensi tingkat stress pada siswa-siswi SMA Persada Bandar Lampung didapatkan data bahwa, mayoritas berada pada kategori berat yaitu 26 responden (47.3%), sedangkan kategori sedang sebanyak 23 responden (41.8%) dan kategori ringan sebanyak 6 responden (10.9%).

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Antonius (2020), stress adalah suatu kondisi psikologis dan fisik yang muncul saat individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan coping (kemampuan individu dalam mengatasi tekanan tersebut). Ketika remaja mengalami *bullying*, hal ini dapat dianggap sebagai stressor yang berat karena menyangkut harga diri, penerimaan sosial, dan rasa aman [2].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunus *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *bullying* dengan tingkat stress pada remaja nilai *p-value* $0.000 < 0.05$, dimana semakin sering remaja mengalami korban *bullying*, maka semakin tinggi pula tingkat stress yang mereka alami [18].

Menurut pendapat peneliti, tingginya persentase remaja yang mengalami stress berat menunjukkan bahwa perilaku *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Responden yang sering merasa gelisah dan tegang menandakan adanya tekanan emosional yang mendalam, yang dapat mengganggu proses belajar, hubungan sosial, hingga kepercayaan diri. Sementara itu, skor rendah pada pernyataan “*merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan*” menunjukkan bahwa, banyak remaja merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang mereka alami, khususnya dalam menghadapi *bullying*. Hal ini mengindikasikan pentingnya dukungan emosional dari guru, orang tua dan teman sebaya, serta intervensi dari sekolah dalam menciptakan lingkungan yang aman dan bebas dari *bullying*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku *bullying* memiliki hubungan yang erat dengan meningkatnya tinggi stress pada remaja, terutama dalam bentuk gejala emosional seperti gelisah dan tegang. Perlu adanya strategi preventif dan promotive kesehatan mental di sekolah untuk menurunkan tingkat stress dan menciptakan suasana belajar yang mendukung perkembangan psikologis remaja.

Tabel 3. Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Stress Pada Remaja

Per ilak u <i>Bul lyin g</i>	Tingkat Stress					Tot al	p- V al ue
	Ri ng an	%	Se da ng	%	B er at	%	
Ren dah	6	0.9	0	0.0	0	0.0	0.00
Sed ang	0	0.0	21	8.2	36	10.9	
Tin ggi	0	0.0	2	3.6	20	36.4	2

		1	4	26	47.	5
Tot	6	0.	23	1.	3	5
al		9	8			5

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa, dari 55 responden sebagian besar responden dengan perilaku *bullying* tinggi mengalami stress berat sebesar 20 responden (36.4%), responden dengan perilaku *bullying* rendah yang mengalami stress ringan sebanyak 6 responden (10.9%). Sedangkan responden dengan perilaku *bullying* sedang mengalami stress sedang sebanyak 21 responden (38.2%). Diketahui nilai Asymp. sig. (2-sided) pada uji Pearson Chi-Square adalah sebesar 0.000 dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dilakukan oleh Antonius (2020) menyatakan bahwa, semakin tinggi intensitas *bullying*, maka semakin berat pula dampak psikologis yang dirasakan, khususnya stress. Teori Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stress muncul sebagai responden individu terhadap situasi yang dianggap menekan atau mengancam, terlebih ketika individu merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk mengatasinya [2].

Namun, terdapat pula temuan yang menarik, yaitu sebanyak 6 responden dengan perilaku *bullying* sedang mengalami stress berat dan 2 responden dengan perilaku *bullying* tinggi justru mengalami stress sedang [1]. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stress tidak selalu sebanding secara linier dengan tingkat perilaku *bullying* yang dialami. Variasi ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor yaitu, Pertama, adanya perbedaan daya tahan mental (resiliensi) antar individu. Remaja dengan resiliensi rendah cenderung lebih mudah mengalami stress berat walaupun hanya mendapat *bullying* dalam intensitas sedang. Sebaliknya, remaja dengan resiliensi tinggi mampu mengelola tekanan dari *bullying* berat dengan lebih baik, sehingga hanya mengalami stress sedang. Kedua, peran dukungan sosial sangat penting dalam memperkuat ketahanan individu terhadap stress. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau

guru dapat menjadi penyangga psikologis (*buffer*) yang membantu remaja menghadapi tekanan akibat *bullying* [4]. Remaja yang tidak memiliki dukungan sosial memadai beresiko mengalami stress berat meskipun perilaku *bullying* yang diterima tidak tergolong tinggi. Ketiga, pengalaman traumatis masa lalu, kondisi lingkungan keluarga, dan karakter kepribadian juga dapat mempengaruhi bagaimana remaja merespons *bullying*. Individu dengan kepribadian sensitif, pendiam, atau pernah mengalami trauma sebelumnya cenderung lebih rentan terhadap stress berat walaupun *bullying* yang dialami tergolong sedang [14].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunus et al., (2020) didapatkan bahawa, siswa yang tidak mengalami perilaku *bullying* dengan tingkat stres ringan 22 responden (28,2%), siswa yang mengalami perilaku *bullying* dengan tingkat stres sedang 40 responden (51,3%) dan stres berat 16 responden (20,5%). Terdapat hubungan perilaku *bullying* terhadap tingkat stres pada siswa MTs. Terpadu al-ishlah kota gorontalo dengan nilai *Probability Value* (P-Value) adalah 0,000.

Menurut pendapat peneliti, upaya penanganan *bullying* di sekolah tidak hanya cukup dengan mengurangi frekuensi *bullying*, namun juga harus melibatkan pendekatan psikologis individual. Sekolah perlu menyediakan fasilitas konseling dan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan tanda-tanda stres, termasuk mereka yang mungkin tidak tampak mengalami *bullying* berat namun berada dalam tekanan psikologis yang tinggi.

V. PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku *Bullying* dengan Tingkat Stress Pada Remaja di SMA Persada Bandar Lampung” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi perilaku *bullying* pada siswa-siswi SMA Persada Bandar Lampung didapatkan data bahwa,

mayoritas berada pada kategori sedang yaitu 27 responden (49.1%).

2. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stress pada siswa-siswi SMA Persada Bandar Lampung didapatkan data bahwa, mayoritas berada pada kategori berat yaitu 26 responden (47.3%).
3. Terdapat hubungan antara perilaku *bullying* dengan tingkat stress pada remaja di SMA Persada Bandar Lampung dengan nilai *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan antara lain:

1. Pertama, penelitian hanya dilakukan di satu sekolah, yaitu SMA Persada Bandar Lampung, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi remaja di sekolah lain dengan kondisi sosial dan lingkungan yang berbeda.
2. Kedua, data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner dengan metode *self-report*, yang memungkinkan adanya bias jawaban dari responden, seperti kecenderungan untuk menyembunyikan pengalaman *bullying* atau meremehkan tingkat stress yang dialami.
3. Ketiga, penelitian ini bersifat *cross-sectional*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan pada satu waktu tertentu dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam antara perilaku *bullying* dan tingkat stress.

Keterbatasan-keterbatasan ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan studi lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, pendekatan metode yang lebih mendalam, serta desain longitudinal guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan para remaja agar lebih menyadari bahwa perilaku *bullying*, baik secara fisik, verbal maupun sosial, dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius bagi korban, termasuk munculnya stres ringan hingga berat. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menghindari segala bentuk perilaku *bullying* dan menumbuhkan sikap empati serta saling menghargai antar sesama teman. Remaja juga disarankan untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan atau masalah yang dihadapi, terutama jika mengalami tindakan *bullying*. Mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya seperti guru, konselor, orang tua, atau sahabat dapat membantu meringankan beban psikologis yang dirasakan. Selain itu, remaja juga perlu membangun lingkungan pertemanan yang positif, saling mendukung, dan menjauhi perilaku menyimpang yang dapat merugikan orang lain.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat mengambil langkah preventif dan edukatif dalam menangani masalah *bullying* di lingkungan sekolah. Sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan penyuluhan secara berkala mengenai bahaya *bullying* dan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa, serta membentuk tim pengawasan atau satuan tugas anti-*bullying* yang melibatkan guru, staff sekolah, dan siswa. Selain itu, pihak sekolah juga perlu menyediakan layanan konseling atau bimbingan psikologis yang mudah diakses oleh siswa yang mengalami tekanan mental, agar masalah stres yang muncul dapat diatasi lebih awal. Guru dan wali kelas diharapkan lebih peka dan responsif terhadap perilaku siswa yang menyimpang maupun yang menunjukkan tanda-tanda stres. Dengan terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan suportif, maka diharapkan siswa dapat belajar dan berkembang secara optimal.

tanpa adanya tekanan dari perilaku *bullying*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih dalam faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress pada remaja, seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan tekanan akademik. Selain itu, dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait pengalaman subjektif remaja yang menjadi korban *bullying*. Memperluas lokasi penelitian juga disarankan agar hasilnya dapat digeneralisasikan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2022). Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Harga Diri Remaja Korban Bullying, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol 4:, No 1. Mei 2022 ; Korespondensi : Betie Febriana. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. Diperoleh pada tanggal 23 Februari 2022 dari <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/download/92/93>
- Antonius. (2020). *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Pasuruan: CV. Penerbit Kiara Media
- Cahyani. (2022). Konsep Stres Akademik Siswa. 5(2005), 143–148.
- Evelyn & Pearce. (2022). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Manus et al. (2019). Strategi Coping Stress Kejadian Bullying (Perundungan) Siswa Smp Di Wilayah Kecamatan Banyumanik, *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* Volume 7, Nomor 4, Oktober 2019 (ISSN: 2356- 3346). Diperoleh pada tanggal 19 Februari 2029
- Marni. (2023). Gambaran Tingkat Stres Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Di Smpn 29 Kota Bandung pada tahun 2016. Skripsi. Diperoleh pada tanggal 22 Februari 2023 dari http://repository.upi.edu/25374/1/TA_JKR_1306766_Title.pdf
- Murharyati., Munandar, S., Putri, R. S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Semester Tujuh Di Fakultas Hukum Universitas Muhamadiyah Surakarta: Skripsi: UMS
- Pranoto. (2019). *Sekolah Ramah Anak – Upaya Meminimalisir Perilaku Bullying*. Deepublish.
- Priyanti, S., & Syalfina, A. D. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Dan 43 Keluarga Berencana*. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/p>
- Putri et al. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 9, No.3, Juli 2014. Diperoleh pada tanggal 1 juni 2021.
- Riskesdas. (2020). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Saranga, A., Dewi, F., & KAHmad, E. H. (2021). Hubungan antara perilaku bullying dengan efikasi diri pada remaja. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14-18.
- Syaifuddin. (2019). *Anatomi Fisiologi: Kurikulum Berbasis Kompetensi Untuk Keperawatan dan Kebidanan* (Revisi). EGC.
- Syailla. (2022). Studi Tentang Perilaku Bullying Verbal Dan Penanganannya Pada Siswa Kelas Xi Sma I Al-Aly Kelitidu Bojonegoro. Studi Tentang Perilaku Bullying Berbal dan Penanganannya Pada Siswa Kelas X di SMA I Al-Aly Kalitidu Bojonegoro.
- Wadhana, K. (2016). *Buku Panduan Melawan Bullying. Stop-Bullying Campaign*
- WHO (2020). *World Health Organization*. 2022. <https://www.who.int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Levels-AndTrends-In-Child->

Under-5-Mortality-In-2020. Diakses Feb 2022.

Windarti (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Pada Remaja Awal. Nursing News. Volume 4, Nomor 1, 2019 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Pada Remaja Awal.

Yunus., Isal, A., & Arseneault, L. (2020). Hubungan perilaku bullying terhadap tingkat stres, 59(4), 405– 421. <https://10.1111/jcpp.12841>