

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN MUNCULNYA PERILAKU *BULLYING* PADA SISWA SMP NEGERI 13 BANDAR LAMPUNG DAN SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG

Hilda Meilinda Safitri¹, Rilyani^{2*}, Rahma Elliya³

¹⁻³Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: rilyani@malahayati.ac.id

Disubmit: 28 November 2024

Diterima: 27 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i4.17455>

ABSTRACT

The city of Bandar Lampung is the city/district that ranks second with the most cases of violence occurring among junior high school students with 122 children, followed by elementary school students with 64 children and high school students with 60 children. Victims of violence including children were 79.2% of cases, while for adults it was 20.8%. Stress is thought to be a trigger for violence or bullying. So it is necessary to research the relationship between stress levels and the emergence of bullying behavior. To determine the relationship between stress levels and the emergence of bullying behavior in students at SMP Negeri 13 Bandar Lampung and SMP Negeri 26 Bandar Lampung in 2024. This type of research is quantitative with an analytical survey design using a cross-sectional approach. The number of samples was 244 respondents taken from 2 SMP Negeri 13 Bandar Lampung and SMP Negeri 26 Bandar Lampung with a purposive sampling technique. Data analysis was carried out univariately (frequency distribution) and bivariately using the chi square test. The results of the stress levels that occurred at SMP Negeri 13 Bandar Lampung were mild stress levels of 44 (78.6%), and low bullying behavior of 44 (56.4%). Meanwhile, at SMP Negeri 26 Bandar Lampung, moderate stress levels were 22 (41.5%) and mild bullying behavior was 38 (88.4%). Chi square analysis test of the relationship between stress levels and the emergence of bullying behavior in students at SMP Negeri 13 and SMP Negeri 26 Bandar Lampung p-value 0.000 (<0.05). There is a relationship between stress levels and the emergence of bullying behavior in SMP Negeri 13 Bandar Lampung and SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Keywords: *Bullying Behavior, Stress Level, Students.*

ABSTRAK

Kota Bandar Lampung adalah kota/kabupaten yang menempati urutan kedua dengan kasus kekerasan terbanyak terjadi pada siswa SMP sebesar 122 anak disusul oleh siswa SD sebesar 64 anak dan SMA sebesar 60 anak. Korban kekerasan yang mencakup usia anak-anak sebesar 79,2% kasus sedangkan untuk orang dewasa sebesar 20,8%. Stres diperkirakan menjadi pemicu terjadinya pelaku kekerasan atau *bullying*. Sehingga perlu diteliti terkait hubungan Tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying*. Diketahui hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan

SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun 2024. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain survei analitik pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 244 responden yang diambil dari 2 SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data secara *univariat* (distribusi frekuensi) dan *bivariat* menggunakan uji *chi square*. Didapatkan hasil tingkat stres yang terjadi di SMP Negeri 13 Bandar Lampung yaitu tingkat stres ringan sebanyak 44 (78,6%), dan perilaku *bullying* rendah sebanyak 44 (56,4%). Sedangkan, di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tingkat stres sedang sebanyak 22 (41,5%) dan perilaku *bullying* ringan sebanyak 38 (88,4%). Uji analisis *chi square* hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa di SMP Negeri 13 dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung *p-value* 0,000 ($< 0,05$). Terdapat hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Kata Kunci: Perilaku Bullying, Tingkat Stress, Siswa.

PENDAHULUAN

Masa remaja sering dikenal dengan istilah masa 'pemberontakan' Pada masa-masa ini, seorang anak yang baru mengalami pubertas seringkali menampilkan beragam gejala emosi, menarik diri dari keluarga, serta mengalami banyak masalah, baik di rumah, sekolah, atau di lingkungan rumah maupun di lingkungan pertemanannya. Kenakalan remaja pada saat ini, seperti yang banyak diberitakan di berbagai media, dapat dikatakan sudah melebihi batas yang sewajarnya. Banyak anak remaja dan anak di bawah umur rentang bersentuhan dengan permasalahan sosial, diantaranya mengenal rokok, narkoba, *free sex*, tawuran pencurian, *bullying* dan terlibat banyak tindakan kriminal lainnya yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku di Masyarakat dan berurusan dengan hukum (Shidiq & Raharjo, 2018).

Lingkungan sekolah yang nyaman berkaitan dengan *bullying* verbal, *bullying* relasional dan *cyber bullying* yang lebih rendah, sedangkan lingkungan sekolah yang tidak nyaman dan banyak gangguan berkaitan dengan *bullying* verbal dan *bullying* relasional yang lebih

tinggi. Selain itu, aturan, kenyamanan fisik, keterlibatan, serta dukungan lingkungan juga berkaitan dengan perilaku *bullying*. Tipe dan kualitas sekolah juga diasosiasikan dengan resiko perilaku *bullying* (Suib & Safitri, 2022).

Bullying adalah perilaku menyakiti orang lain secara mental dan fisik secara berulang oleh individu atau kelompok dengan hubungan kekuasaan yang tidak setara (Karyanti & Aminudin, 2019).

Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh KPAL yang terdapat pada Website Bank Data KPAL, ditunjukkan bahwa laporan mengenai kasus *bullying* terdapat sebanyak 480 dengan rentang waktu dari tahun 2016-2020. Dampak dari *bullying* sendiri bersifat jangka pendek dan jangka panjang dan memengaruhi korban, pelaku *bullying*, dan teman sebayanya. Para korban paling menderita dampaknya karena kesehatan fisik mereka bisa berbahaya; mereka bisa mengalami kecemasan, stres, dan depresi, berakhir dengan selalu marah atau menyendiri. Mereka masih penuh ketakutan, yang mengalihkan perhatian mereka dari buku, bahkan mungkin membenci sekolah, yang

berujung pada prestasi akademik yang buruk. Yang paling ekstrem, para korban memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan beberapa dari mereka bunuh diri (Assagaf, Handayani & Nabila, 2022).

Pada tahun 2023, Kecamatan Kemiling di Kota Bandar Lampung memiliki jumlah siswa tertinggi, yaitu 4.230 siswa. Kecamatan ini juga memiliki 4 SMP Negeri dengan rincian siswa sebagai berikut: SMP Negeri 13 (904), SMP Negeri 14 (821), SMP Negeri 26 (609), dan SMP Negeri 28 (605). Peneliti melakukan pre-survei perilaku *bullying* di SMP Negeri Kecamatan Kemiling. Pengambilan data awal dilakukan pada 24 November 2023 dengan 10 siswa di SMP Negeri 26 dan 10 siswa di SMP Negeri 13 pada 12 Desember 2023, sehingga total responden adalah 20 siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung, 40% siswa kelas 8 mengalami *bullying* berupa ejekan tentang bentuk fisik, sementara 60% melakukan *bullying* verbal terhadap adik kelas. Di SMP Negeri 26 Bandar Lampung, 50% siswa kelas 8 mengalami *bullying* fisik berupa ejekan tentang bentuk fisik, dan 50% melakukan *bullying* verbal serta fisik terhadap teman sekelas. *Bullying* di kelas 8 lebih sering terjadi karena siswa merasa lebih senior dan ingin membalas dendam terhadap perilaku *bullying* sebelumnya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul penelitian “Hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung”.

KAJIAN PUSTAKA

Bullying adalah perilaku negatif yang terjadi berulang kali,

melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban. Korban seringkali tidak dapat melawan tindakan negatif seperti ejekan, ancaman, atau kekerasan fisik. *Bullying* berdampak buruk pada korban, memengaruhi aspek pendidikan, kesehatan mental, dan hubungan sosial mereka. (Ainun, 2020).

Remaja yang melakukan *bullying* sering kali memiliki pengendalian emosi yang buruk dan melampiaskan kemarahannya pada orang yang lebih lemah. Lingkungan dan kelompok teman sekelas juga dapat mempengaruhi terjadinya *bullying* (Wahyuni, Wahyuni & Damanik, 2019).

Menurut (Sartika, 2022) mendefinisikan bahwa ada 3 macam *bullying* yang diantaranya:

- a. Tindakan yang mengancam secara fisik, seperti memukul, menampar, mengeroyok, dll.
- b. Tindakan verbal, seperti menggunakan bahasa tubuh manusia, seperti mengolok-olok, menghina, mengejek, dll.
- c. Psikologis, yang berkaitan dengan masalah psikologis seperti intimidasi, pengucilan, dan mengabaikan.

Stres adalah tekanan yang muncul dari ketidaksesuaian antara keadaan yang diinginkan dan keadaan yang sebenarnya, serta antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan seseorang untuk memenuhinya. Stres juga timbul ketika seseorang menghadapi bahaya, ancaman, atau situasi yang tidak terkendali, melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Dampak stres dapat menimbulkan kecemasan, kemarahan yang agresif, dan depresi (Triyoso, Furqoni, Rilyani & Wandini, 2024).

Tujuan dalam Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku

bullying pada siswa. Selain itu, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun 2024?”.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan pendekatan *cross-sectional* dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung. seluruh siswa dan siswi kelas VIII

yang berjumlah 524 responden dengan jumlah sampel 244 responden. Variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku *bullying* dan variabel independen yaitu tingkat stres. Objek dalam penelitian ini adalah jenis kelamin, umur, dan tingkat stres. Kuesioner sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji etik penelitian yang dilakukan di Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Malahayati dengan nomor 4327/EC/KEP-UNMAL/V/2024. Penelitian pre-survey sampai laporan akhir dilakukan pada tanggal 13 desember 2023-14 mei 2024. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data secara distribusi frekuensi dan analisis *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (n=244)

Karakteristik	SMP Negeri 13 Bandar Lampung		SMP Negeri 26 Bandar Lampung	
	N	%	N	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	53	37,1	58	57,4
Perempuan	90	62,9	43	42,6
Total	143	100	101	100
Umur				
13 Tahun	42	29,4	30	29,7
14 Tahun	88	61,5	63	62,4
15 Tahun	13	9,1	8	7,9
Total	143	100	101	100

Berdasarkan tabel 1 diatas hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 90 responden (62,9%) dan berumur 14 tahun sebanyak 88

responden (61,5%). Sedangkan di SMP negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 responden (57,4%) dan berumur 14 tahun sebanyak 63 responden (62,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Bullying* (n=244)

Variabel Perilaku <i>Bullying</i>	SMP Negeri 13 Bandar Lampung		SMP Negeri 26 Bandar Lampung	
	N	%	N	%
Rendah	91	63,6	62	61,4
Sedang	31	21,7	23	22,8
Tinggi	21	14,7	16	15,8
Total	143	100	101	100

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang mengalami perilaku *bullying* rendah

sebanyak 91 responden (63,6%). Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang mengalami perilaku *bullying* rendah sebanyak 62 responden (61,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres (n=244)

Variabel Tingkat Stres	SMP Negeri 13 Bandar Lampung		SMP Negeri 26 Bandar Lampung	
	N	%	N	%
Ringan	56	39,2	43	42,6
Sedang	78	54,5	53	52,5
Tinggi	9	6,3	5	5,0
Total	143	100	101	100

Berdasarkan tabel 3 diatas hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang mengalami tingkat stres sedang

sebanyak 78 responden (54,5%). Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 53 responden (52,5%).

Tabel 4. hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung

Tingkat Stres	Perilaku Bulliyng						N	%	<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi				
	N	%	N	%	N	%			
SMP N 13 Bandar Lampung									
Ringan	44	78,6	12	21,4	0	0,0	56	100,0	0,000
Sedang	44	56,4	18	23,1	16	20,5	78	100,0	
Berat	3	33,3	1	11,1	5	55,6	9	100,0	
Total	91	63,6	31	21,7	21	14,7	143	100,0	
SMP N 26 Bandar Lampung									
Ringan	38	88,4	5	11,6	0	0,0	43	100,0	0,000
Sedang	22	41,5	16	30,2	15	28,3	53	100,0	
Berat	2	40,0	2	40,0	1	20,0	5	100,0	
Total	62	61,4	23	22,8	16	15,8	101	100,0	

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung didapatkan nilai p sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa. Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung didapatkan nilai p

sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa. Dari kedua sekolah menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Umur

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang berumur 14 tahun sebanyak 88 responden (61,5%). Sedangkan di SMP negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang berumur 14 tahun sebanyak 63 responden (62,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Budiman (2021) di SMP Negeri 5 Samarinda menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 95 responden (52,5%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 102 responden (56,4%).

Menurut teori Harahap, J. H. (2020) usia 13-17 tahun merupakan masa yang penuh konflik dan buaian suasana hati. Masa remaja juga sering disebut sebagai masa yang bermasalah sering melakukan tindakan kekerasan salah satunya *bullying* dikarenakan masa remaja sering menganggap dirinya sudah mandiri sehingga para remaja berusaha mengatasi masalah yang dihadapinya sesuai dengan keyakinannya serta menolak bantuan dari orang dewasa lainnya. Dan pada usia 13-17 tahun remaja masih sangat labil dan mempunyai banyak masalah karena keinginan untuk berusaha memberontak, sehingga

melakukan tindakan kekerasan. Menurut teori bahwa remaja laki-laki meelakukan tindakan *bullying* karena dipahami oleh mereka sebagai suatu proses dalam menjalin hubungan terhadap teman sebayanya. Namun, tindakan tersebut merupakan tindakan kekerasan yang dapat mengakibatkan hal yang fatal salah satunya korban *bullying* dapat melakukan tindakan bunuh diri Sari, S. I., & Budiman, A. (2021).

Menurut pendapat peneliti, Usia dapat mempengaruhi terjadinya *bullying*. Responden berusia 14 tahun lebih sering melakukan *bullying* terhadap teman sebaya karena mereka cenderung mengalami emosi yang sulit dikontrol, yang menyebabkan perasaan negatif, gelisah, dan stres. Emosi yang berlebihan pada usia ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya *bullying*.

Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 90 responden (62,9%). Sedangkan di SMP negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 58 responden (57,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliani, N., Ginanjar, A. P., & .

Y. (2020) di SMP Negeri 5 Samarinda menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan berjumlah 102 responden (56,4%).

Secara global, anak laki-laki dan perempuan sama-sama dapat melakukan *bullying*. Anak laki-laki sering mengalami *bullying* fisik, sementara anak perempuan lebih sering mengalami *bullying* verbal dan menjadi korban lebih banyak. (Akbar & Wirasti, 2021).

Menurut pendapat peneliti, Jenis kelamin mempengaruhi perilaku *bullying*, dengan laki-laki lebih sering melakukan *bullying* dibandingkan perempuan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan laki-laki untuk mengalami emosi yang sulit dikontrol, seperti perasaan negatif, gelisah, dan stres, yang sering dilampiaskan melalui tindakan *bullying* terhadap teman sebaya.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku *Bullying*

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang mengalami perilaku *bullying* rendah sebanyak 91 responden (63,6%). Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang mengalami perilaku *bullying* rendah sebanyak 62 responden (61,4%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno (2019) di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung menunjukkan bahwa distribusi frekuensi perilaku *bullying* paling banyak responden mengalami perilaku *bullying* kategori rendah yaitu sebanyak 118 responden (67,1%).

Perilaku *bullying* dibagi menjadi tiga macam: *Bullying* Rendah: Berkaitan dengan masalah psikologis, seperti intimidasi, pengucilan, dan pengabaian. *Bullying* Sedang: Melibatkan tindakan

verbal dan bahasa tubuh, seperti mengolok-olok, menghina, dan mengejek. *Bullying* Tinggi: Tindakan fisik yang mengancam, seperti memukul, menampar, dan mengeroyok. (Sartika, 2022).

Teori Wahyuni et al., (2019) Faktor penyebab perilaku *bullying* di kalangan siswa dapat dikategorikan sebagai berikut:

Faktor Keluarga: Kurangnya kasih sayang orang tua dan hubungan buruk antara orang tua dan anak. Faktor Individu: Siswa yang menyerang terlebih dahulu, bersikap agresif dan negatif, sering kali berasal dari korban *bullying* sebelumnya dan mungkin memicu siswa lain untuk melakukan *bullying*. Ketidakeimbangan Kekuatan: Perilaku *bullying* terjadi karena adanya ketidakeimbangan kekuatan, baik dalam bentuk fisik, verbal, atau psikologis, yang dilakukan secara berulang-ulang.

Menurut pendapat peneliti, perilaku *bullying* di SMP Negeri 13 dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung, berdasarkan kuesioner, menunjukkan bahwa rata-rata responden melakukan ejekan, menertawakan teman, memanggil dengan julukan tidak disukai, dan meneriaki teman. Kesimpulannya, *bullying* di sekolah-sekolah tersebut termasuk dalam kategori verbal, berupa ejekan atau lelucon yang tidak menyenangkan, tetapi tidak terlalu merugikan secara emosional atau fisik.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian ini menjelaskan bahwa di SMP Negeri 13 Bandar Lampung dari 143 responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 78 responden (54,5%). Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung dari 101 responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 53 responden (52,5%).

Teori Barseli et al., (2017) menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya tingkat stres dengan kategori ringan, sedang, dan berat yang terjadi dikalangan para siswa disekolah meliputi faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi. Semakin banyak kendali yang dimiliki siswa untuk melakukan sesuatu, semakin sedikit kemungkinan mereka mengalami stres, selanjutnya yaitu kepribadian siswa yang optimis biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada siswa yang pesimis. Dan selanjutnya keyakinan siswa yang sangat penting untuk memahami situasi di sekitar individu, pandangan yang dimiliki siswa tentang diri mereka dapat mengubah cara mereka berpikir tentang suatu hal dapat menyebabkan stres psikologis, bahkan jika tidak dilakukan dalam jangka panjang. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres meliputi mata ajar lebih padat yang mengakibatkan persaingan semakin ketat, waktu belajar yang lebih lama, dan beban siswa yang semakin meningkat hal ini dapat meningkatkan stres yang dialami siswa. Selanjutnya tekanan untuk berprestasi tinggi, tekanan ini berasal dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri. Dan selanjutnya dorongan status sosial selalu diwakili oleh pendidikan, mereka yang tidak memiliki pendidikan akan dipandang rendah oleh masyarakat, dan mereka yang memiliki pendidikan akan dihormati.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pengesti, A., Pranajaya, R., & Nurchairina, N. (2019) di kota Pontianak menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tingkat stres paling banyak responden mengalami

tingkat stres kategori sedang yaitu sebanyak 301 responden (85,0%).

Kemudian, adapun dampak dari stres yaitu kecemasan, kemarahan agresi, dan depresi Esti, A., Nely, S., & Azmi, H. (2024).

Menurut peneliti, responden yang tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres lebih besar. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa stres sering disebabkan oleh konflik dengan teman di sekolah atau dengan keluarga di rumah, serta tekanan akademik dan tuntutan belajar. Setiap anak memiliki tingkat pemahaman yang berbeda, dan ketidakmampuan dalam mengatasi konflik atau masalah dapat meningkatkan risiko stres pada remaja.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Munculnya Perilaku *Bullying* Pada Siswa

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan munculnya perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun 2024.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arief & Lestari (2023) di SMA Negeri 06 Samarinda menunjukkan bahwa hubungan tingkat stres terhadap perilaku *bullying* paling banyak responden mengalami tingkat stres berat dan perilaku *bullying* tinggi sebanyak 36 responden.

Menurut teori (Agustanadea et al., 2019) Stres pada remaja bisa timbul dari perubahan besar dalam persepsi atau pengalaman, dipicu oleh rangsangan dari lingkungan luar seperti perubahan emosi atau perilaku. Perilaku *bullying* seringkali muncul akibat sosialisasi yang tidak sempurna dari lingkungan rumah,

teman sebaya, atau media massa. Stres yang tinggi dan ketidakmampuan mengontrol diri dapat meningkatkan risiko terlibat dalam *bullying*, baik fisik maupun verbal. Adapun menurut Misfala et al (2023) tingkat stres dan frustrasi ialah pelaku perundung merasa stres atau frustrasi dalam kehidupan mereka dan menyalurkan perasaan ini dengan mengejek atau merendahkan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini di SMP Negeri 13 Bandar Lampung ditemukan bahwa dari 9 responden yang memiliki tingkat stres berat ada 3 responden yang memiliki perilaku *bullying* rendah, sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung di temukan bahwa dari 5 reponden yang memiliki tingkat stress berat ada 2 responden yang memilki perilaku *bullying* rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa dari dua sekolah tersebut dikarenakan responden tidak mampu berpikir positif, dan beberapa sebagian responden mengalami stres serta memendam perasaan tanpa mengungkapkan apa yang sebenarnya dirasakan sehingga kurang berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dan kemungkinan kecil untuk melakukan perilaku *bullying*.

Peneliti menemukan bahwa anak dengan stres berat tetapi tidak terlibat *bullying* mungkin memiliki dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman, serta pendidikan tentang pengelolaan emosi dan keterampilan sosial. Dukungan ini membantu mereka mengatasi stres dengan sehat dan mencegah perilaku *bullying*.

Orang tua diharapkan memahami dan mengawasi perilaku *bullying* pada remaja. Di SMP Negeri 13 dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung, *bullying* verbal adalah jenis yang paling umum dan seringkali tidak disadari pelaku.

Psikolog dan wali kelas perlu memberikan konseling untuk mengontrol stres remaja, mendukung proses pembelajaran, dan memantau pelaku *bullying*.

Di SMP Negeri 13 Bandar Lampung, 44 siswa mengalami stres ringan dengan perilaku *bullying* kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada stres, insiden *bullying* relatif jarang dan tidak parah. Sedangkan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung, terdapat 2 siswa dengan stres berat yang menunjukkan perilaku *bullying* tinggi. Ini menunjukkan keterlibatan mereka dalam insiden *bullying* serius, dan memerlukan perhatian serta intervensi intensif dari pihak sekolah dan tenaga pendidikan. Kesimpulannya, SMP Negeri 13 Bandar Lampung mengelola stres dan *bullying* dengan baik, sementara SMP Negeri 26 Bandar Lampung menghadapi tantangan lebih besar dengan stres berat dan *bullying* tinggi, memerlukan perhatian lebih untuk kesejahteraan mental siswa dan penanganan *bullying*.

KESIMPULAN

Ada hubungan tingkat stres dengan perilaku *bullying* pada siswa SMP Negeri 13 Bandar Lampung dan SMP Negeri 26 Bandar Lampung dengan nilai p sebesar 0,000 sehingga nilai $p < 0,05$.

SARAN Bagi Siswa

Diharapkan siswa menghormati perbedaan, menunjukkan empati, berbicara dengan baik, dan introspeksi diri, serta berpartisipasi dalam aktivitas positif di sekolah untuk membangun kebersamaan dan saling menghargai.

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan sekolah mengadakan program edukasi komprehensif tentang stres dan *bullying*, menyediakan layanan bimbingan konseling terpisah untuk siswa laki-laki dan perempuan, serta mengadakan kegiatan ekstrakurikuler wajib untuk semua siswa guna mendukung aktivitas positif dan membangun.

Bagi Orang Tua Siswa

Diharapkan orang tua memperhatikan dan mengajarkan pentingnya menghormati serta toleransi sejak dini, serta membangun komunikasi terbuka dengan anak agar mereka merasa nyaman berbicara tentang pengalaman di sekolah.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang hubungan tingkat stres dan perilaku *bullying* menggunakan metode kualitatif serta mempertimbangkan variabel lainnya seperti tingkat kecemasan pada perilaku *bullying*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, F. A., Rahmawati, A. N., & Sundari, R. I. (2024). Perilaku Bullying Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 241-246.
- Agustanadea, C. C., Priyono, D., & Anggraini, R. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja Di Kota Pontianak (The Correlation Between The Stress Level And Emotional Quotient With *Bullying* Behavior In Adolescence At Pontianak City). *Psikologi*, 1(1).
- Ainun, P. (2020). *Hubungan Perilaku Bullying dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Siswa Sekolah Dasar Dikota Makassar*. 1-68.
- Akbar, Z., & Wirasti, M. K. (2021). *Anti Bullying*.
- Arief, A. D., & Lestari, N. D. (2023). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Prilaku *Bullying* Di SMA Negeri 06 Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4, 9.
- Aryaningrum, D. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas 3 Sman 9 Semarang*. 1-54.
- Assagaf, A., Handayani, A., & Nabila, K. (2022). Pengaruh *Bullying* Terhadap Remaja Pada Era Society 5.0. *Jurnal Inovasi Teknik dan Edukasi Teknologi*, 2(6) 272-276.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Esti, A., Nely, S., & Azmi, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMPN 01 Lubung Alung. *Ensiklopedia Of Journal* 7(1) 186-191.
- Harahap, J. H. (2020). Penerapan konseling islam dalam mengatasi problematika remaja dalam keluarga di Dusun Sukamulia Kecamatan Portibi Kabupaten Padang Lawas Utara (Doctoral dissertation, IAIN Padangsidempuan).
- Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. In *K-Media*.
- Misfala, M. Y., Umar, Hamdan, M. Z., Maskurii, A. H., & Nizam, N. F. M. (2023). Faktor-Faktor

- Penyebab *Bullying* Peserta Didik Di Era Milenial. *Edujavare Publishing*, 1(2), 15.
- Muliani, N., Ginanjar, A. P., & . Y. (2020). *Bullying* Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 83-87.
- Pengesti, A., Pranajaya, R., & Nurchairina, N. (2019). Stres Pada Remaja Puteri Yang Mengalami Dysmenorrhea Di Kota Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(2), 141.
- Sari, S. I., & Budiman, A. (2021). Hubungan Faktor Teman Sebaya Dengan Prilaku *Bullying* Pada Remaja di SMP Negeri 5 Samarinda. *Borneo Student Research*, 2, 7.
- Sartika, n. (2022). *Pengaruh Bullying Terhadap Hubungan Sosial Siswa Di Smp 17 Kota Jambi*. 1-132.
- Shidiq, A., & Raharjo, S. (2018). Peran Pendidikan Karakter Di Masa Remaja Sebagai Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 176-187.
- Suib, S., & Safitri, A. (2022). Perilaku *Bullying* Remaja Dipengaruhi Lingkungan Sekolah dan Pengetahuan. *Jkep (Jurnal Keperawatan)*, 7(2), 149-157.
- Triyoso, T., Furqoni, P. D., Rilyani, R., & Wandini, R. (2024). Edukasi manajemen stress pada remaja dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 4(1), 20-25.
- Wahyuni, N., Wahyuni, S., & Damanik, S. R. H. (2019). Tingkat Pengetahuan Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri Tentang *Bullying* Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 21.