

KECEMASAN DITINJAU DARI TINGKAT PERUDUNGAN PADA PELAJAR SEKOLAH SMA NEGERI 1 LABUHAN DELI

Romauli Br Silaban¹, Florencia Mauricee S², Caroline Valencia Cuandy³, Geofanny
Hardiansyah Simorangkir⁴, Winida Marpaung⁵, Petra Johanna⁶
Universitas Prima Indonesia^{1,2,3,4,5,6}
winidamarpaung@unprimdn.ac.id⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengevaluasi hubungan antara tindakan perundungan dengan tingkat kecemasan siswa. Sampel penelitian ini terdiri dari 220 siswa dari SMA Negeri 1 Labuhan Deli dengan menggunakan teknik *nonproportional stratified random sampling*. Salah satu skala yang digunakan untuk memperoleh data mengenai hubungan antara tindakan perundungan dengan tingkat kecemasan siswa adalah skala *likert*. Penelitian ini terdapat 14 aitem pada skala kecemasan dan 30 aitem pada skala perundungan. Berdasarkan hasil penelitian terdapat korelasi positif antara Tindakan Perundungan dengan Tingkat Kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli dengan nilai *Person Correlation* (*r*) sebanyak 0.336 dan *p* sebanyak 0.000 maka $p < 0.05$, yang berarti semakin tinggi Tindakan Perundungan maka semakin tinggi Tingkat Kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli, dan sebaliknya semakin rendah Tindakan Perundungan semakin rendah juga Tingkat Kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli.

Kata Kunci: Tindakan Perundungan, Kecemasan, Siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli

ABSTRACT

*This study aims to determine and evaluate the relationship between bullying and students's anxiety levels. The sample of this study consisted of 220 students from SMA Negeri 1 Labuhan Deli using non-proportional stratified random sampling technique. One of the scales used to obtain data on relationship between bullying and student anxiety levels is a Likert scale. This study contained 14 items on the anxiety scale and 30 items on the bullying scale. Based on the results of the study there is a positive correlation between Bullying Actions and Anxiety Level in SMA Negeri 1 Labuhan Deli students with a Person Correlation (*r*) value of 0.336 and *p* as much as 0.000 then $p < 0.05$, which means that the higher the Bullying Actions, the higher the Anxiety Level in SMA Negeri 1 Labuhan Deli students, and vice versa the lower the Bullying Actions the lower the Anxiety Level in SMA Negeri 1 Labuhan Deli students.*

Keywords: *Bullying, Anxiety, Students of SMA Negeri 1 Labuhan Deli*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sama pentingnya dengan fisik, saling berpengaruh. Penyakit fisik bisa memengaruhi kesehatan mental dan sebaliknya. Masalah kesehatan mental dapat terjadi pada semua usia, termasuk remaja yang lebih rentan. Penting bagi setiap orang untuk mengantisipasi dan menjaga kesehatan mereka, terutama selama masa remaja yang dinamis. Berdasarkan laporan menurut Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (INAMHS) tahun 2022, 1 dari 3 remaja Indonesia yang berusia 10 hingga 17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Sebaliknya, 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental 12 bulan kemudian. Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh kampus Universitas Gadjah Mada (UGM), angkanya sekitar 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Masalah kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan oleh remaja adalah gangguan cemas, dengan korelasi keseluruhan 3,7% antara kecemasan sosial dan gangguan cemas. Posisi kedua disebabkan oleh gangguan perilaku sebesar 0,9% dan gangguan depresi sebesar 1,0%.

Selain itu, ada gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dan gangguan pasca trauma (PTSD) dengan torehan masing-masing sekitar 0,5 persen. Terkait hal ini, diperkirakan sekitar 20% dari seluruh penduduk Indonesia berusia antara 10 hingga 19 tahun. Muhyani (2012) mengidentifikasi beberapa faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental antara lain stratifikasi sosial, interaksi sosial, keluarga, dan sekolah. Hal ini mengindikasikan jika kondisi kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh faktor lingkungan. Seperti uraian kasus berikut yang diperoleh dalam berita online dan tempat penelitian menunjukkan bagaimana gambaran anak remaja yang mengalami kecemasan berlebihan seperti pada berita Bangka Tribunnews, Sinta, seorang siswi SMK di Pangkal Pinang, sangat cemas dan suka menyendiri di kamar mandi, inilah alasannya Sinta remaja yang berusia 15 tahun mengaku dirinya sering gelisah saat berkumpul dengan banyak orang terutama pada saat suasana kelas sangat berisik. Akibatnya Sinta sering mengurung dirinya di toilet. Sinta pun jarang terbuka dengan orang terdekatnya hingga membuat karakternya yang gelisah dan kecemasan berlebihan.

Ditemukan juga untuk kasus siswa yang ditemukan di tempat penelitian, seorang siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli berinisial C berusia 17 tahun. Pada saat ia menduduki bangku SMA, ia mengaku pernah di *bully* secara verbal dengan mengubah namanya menjadi nama ejekan. Akibatnya, C sering merasa ketakutan ketika ingin berangkat ke sekolah. C juga mengaku dirinya pernah membuat alasan sakit supaya tidak pergi ke sekolah karena takut mendapat perlakuan buruk dari temannya. Sama halnya dengan beberapa siswa berinisial JS, FL, dan SE yang juga berasal dari SMA Negeri 1 Labuhan Deli juga mengalami hal yang sama dimana temanya yang menyebarkan gosip atau rumor yang berfokus pada penampilan fisik nya dan mendapat nama ejekan membuat korban mengalami kecemasan tidak dapat duduk dengan tenang saat berada di sekolah, kehilangan rasa percaya diri dalam jangka waktu yang cukup lama, merasa rendah diri, stress, dan menjadi takut untuk bersekolah. Analisa kasus di atas menunjukkan bagaimana para remaja mengalami masalah kesehatan mental, salah satunya adalah kecemasan. Biasanya orang yang mengalami kecemasan akan merasa tidak nyaman untuk berada di lingkungan sosial dan biasanya rasa cemas akan muncul tanpa penyebab yang jelas. Penyebabnya juga sangat beragam, mulai dari penyebab yang tidak jelas hingga karena masalah trauma. Menurut Said (dalam Fakhrunnisa 2018), Kecemasan adalah kondisi psikologis di mana orang merasa khawatir dan prihatin tentang kemungkinan masalah atau kejadian aneh. Seseorang dapat diklasifikasikan sebagai penderita GAD berdasarkan kriteria DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Pertama, selama beberapa hari terakhir dalam sebulan, kecemasan dan kegelisahan lebih sering terjadi. Kedua, kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas dan gelisah. Tiga ciri utama dari perasaan cemas dan gelisah ini adalah mudah marah, ketegangan otot, gangguan tidur, sulit berkonsentrasi, tubuh mudah merasa lelah, dan merasa tertekan. Perasaan cemas, gelisah, dan gejala fisik lainnya mengakibatkan kurangnya motivasi untuk melakukan tugas-tugas sosial dan pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari. Kelima, gangguan ini tidak disebabkan oleh tenaga medis profesional. Namun, gangguan ini tidak dapat dijelaskan oleh kondisi gangguan mental lainnya.

Berdasarkan pada Jeffrey (dalam Idfil dan Anissa, 2016), karakteristik kecemasan antara lain mengkhawatirkan suatu hal, merasa takut dengan apa yang akan terjadi di masa depan, mengindikasikan bahwa sesuatu yang tidak terduga akan terjadi tanpa adanya penjelasan yang jelas, takut akan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah, merasa segala sesuatu sudah tidak dapat dikendalikan lagi, sulit berkonsentrasi, khawatir akan tinggal sendirian, kegelisahan, sulit bernafas, jantung berdetak kencang, dan perilaku menghindar. Variabel kecemasan dapat dianalisis menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang dikembangkan oleh Max Hamilton (dalam Vivin, 2019) terdiri atas gejala psikis (psychic symptoms) dan gejala somatic (somatic symptoms). Berikut adalah

tanda-tanda yang muncul pada orang yang mengalami kecemasan adalah adanya rasa takut, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan intelegensi, perasaan tertekan (murung), tanda fisik/somatik (otot), tanda fisik/somatik (sensorik), tanda jantung/pembuluh darah, tanda pernafasan, tanda pencernaan, tanda urogenital, tanda otonom, dan tingkah laku (sikap).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurhidayah (2015) menunjukkan terdapat korelasi antara tindakan bullying (perundungan) dengan tingkat kewaspadaan pada siswa. Tangerang, SMK PGRI 1. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang pernah mengalami perundungan, ketika seseorang di-bully, ia akan merasa takut ketika bertemu dengan pelaku. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab individu mengalami kecemasan adalah karena adanya tindakan perundungan. Onyekuru dan Ugwu (2017) juga memperkuat temuan penelitian yang menguatkan adanya korelasi antara perundungan di sekolah dan perundungan di rumah. kecemasan masyarakat ketakutan sosial. Fenomena perundungan merajalela dan terjadi mulai dari tingkat pendidikan SD hingga perguruan tinggi di Indonesia. Perundungan pun dapat dilakukan secara langsung dan *cyberbullying*. Penelitian SEJIWA (2008) di Surabaya, Yogyakarta, dan Jakarta menunjukkan tingkat kekerasan 67,9% di SMA dan 66,1% di SMP. Siswa SMA lebih rentan. Korban perundungan cenderung mengalami kecemasan (61%), kebanyakan ringan (34%). Prevalensi perundungan remaja tinggi, 19,9% di Indonesia (Yusuf, 2022). Data KPAI 2021 mencatat 2.982 kasus perundungan terlapor, termasuk kekerasan fisik dan psikis oleh teman, tetangga, guru, atau orang tua (KPAI, 2022). Perundungan adalah perilaku agresif berkelanjutan yang melibatkan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta dimaksudkan untuk menyebabkan cedera dan kecemasan (Rigby, 2007). Selain itu, menurut Olweus (dalam Georgiou, 2007) menyatakan bahwa perundungan mengacu pada agresi fisik, verbal atau psikologis, atau intimidasi, yang dapat berupa fisik, verbal atau psikologis yang dirancang untuk menimbulkan perasaan takut, cemas, atau menyakiti para korban. Perundungan adalah penggunaan kekuatan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang dengan cara yang tidak menyenangkan, baik secara verbal maupun fisik, sehingga menyebabkan korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya (Sejiwa, 2008).

Berdasarkan Rigby (2002) menunjukkan bahwa ada empat komponen bullying, termasuk di antaranya: bentuk fisik, seperti memukul, menampar, dan melecehkan seseorang yang dianggap sederhana. secara fisik direndahkan dan dilemahkan. Bentuk verbal seperti menghina, menggossipkan, dan memberikan nama- nama yang lucu kepada korbannya. Isyarat tubuh seperti mengancam dengan cara gerakkan dan putar. Bentuk kelompok yaitu membentuk koalisi dan membujuk orang untuk mempermalukan seseorang. Berdasarkan penjelasan teori di atas, di atas, bahwa unsur - unsur bullying dapat disimpulkan, yang meliputi: bentuk fisik, verbal, tidak langsung (secara tidak langsung), isyarat tubuh dan bentuk kelompok. Di samping itu, perundungan pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan bagi korban, pelaku perundungan, dan pengamat. Menurut Klomek (dalam Fitria, (2023), subjek perundungan cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan berisiko melakukan bunuh diri, baik secara konsep, perencanaan, maupun tindakan. Rigby dan Slee (1991) juga menyatakan bahwa subjek perundungan secara efektif berada di bawah perundungan. umumnya menunjukkan tingkat ketidakamanan yang tinggi, kekhawatiran, depresi, isolasi, ketidakpuasan, manifestasi fisik dan psikologis, dan harga diri yang rendah. Menurut Ballard, (dalam Fitria, 2023) korban perundungan dapat mengalami situasi yang berbeda dalam berbagai bidang; pendidikan, pertemanan, kesehatan, ketahanan. Dalam penelitian Holt (2015), remaja yang mengidentifikasi diri mereka sebagai korban perundungan atau tertuduh perundungan menghadapi masalah besar terkait dengan hukum, seperti masalah kesehatan mental seperti depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, bunuh diri, dan pembunuhan yang dilakukan sendiri.

Adapun penelitian terdahulu oleh Andini dan Kurniasari (2021) dalam penelitiannya juga menyatakan adanya hubungan antara perundungan (*bullying*) dengan gangguan kecemasan pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa, dari hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara perawatan kesehatan dan situasi darurat. Diyakini bahwa remaja yang menjadi korban perundungan memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi daripada remaja yang tidak menjadi korban perundungan. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa partisipan yang diintimidasi mengalami masalah kecemasan, dari tingkat yang ringan sampai yang sangat parah. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, antara lain kontrol diri (Faried dan Nashori 2012), konsep diri (Anissa, 2017), dukungan sosial (Cahyani, 2022). Individu yang memiliki kontrol diri, konsep diri, dan dukungan sosial yang baik, memungkinkan individu tersebut memiliki perilaku yang lebih bertekad dan bisa menyalurkan dorongan batinnya dengan benar dan tidak menyimpang. Hal tersebut dapat memonitor diri, sehingga dapat mengontrol kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif diaplikasikan dalam studi ini dengan dua faktor utama. Adapun faktor yang diteliti dalam studi merujuk pada Kecemasan sebagai *dependent variable* dan Perundungan sebagai *independent variable*. Keseluruhan dalam penelitian ini adalah pelajar-pelajar yang menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Labuhan Deli yang berjumlah 696 pelajar. Sementara itu, 220 pelajar menjadi sampel penelitian ini (diambil dari tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%). *Nonproporsional stratified random sampling* adalah metode yang diterapkan untuk pengambilan sampel (Prasetyo dan Jannah, 2014). Teknik *nonproporsional stratified random sampling* digunakan ketika populasi memiliki karakteristik yang beragam atau variasi. Dalam hal ini, pengambilan sampel dilakukan secara nonproporsional terhadap setiap kelas (Prasetyo dan Jannah, 2014). Berikut ini merupakan tabel perincian jumlah subjek penelitian:

Tabel 1.
Pengumpulan Data Penelitian

No	Nama Kelas	Jumlah Siswa	Perhitungan Sampel ($= \frac{\text{Jumlah Siswa}}{\text{Jumlah Sampel}} \times n$)	Jumlah Sampel
1	X-1	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
2	X-2	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
3	X-3	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
4	X-4	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
5	X-5	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
6	X-6	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
7	X-7	35	$35/696 \times 227 = 11,41$	11
Jumlahsiswa kelas X		245	Jumlahperhitungansampel	77
8	XI-1	33	$33/696 \times 227 = 10,76$	11
9	XI-2	33	$33/696 \times 227 = 10,76$	11
10	XI-3	33	$33/696 \times 227 = 10,76$	11
11	XI-4	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
12	XI-5	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
13	XI-6	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
14	XI-7	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
Jumlahsiswa kelas XI		227	Jumlahperhitungansampel	73

15	XII- 1	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
16	XII- 2	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
17	XII-3	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
18	XII-4	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
19	XII-5	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
20	XII-6	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
21	XII-7	32	$32/696 \times 227 = 10,43$	10
Jumlahsiswa kelas XII		224	Jumlah perhitungan sampel	70
Jumlahseluruhsiswa		696	Total keseluruhansampel	220

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Perundungan (*Bullying*) diukur menggunakan skala *Likert* yang terbagi menjadi dua macam yaitu, favourable dan unfavourable. Kelima kategori tersebut, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) merupakan bagian dari model skala *Likert*. Variabel Perundungan (*Bullying*) menggunakan teori dari Rigby (2002) menyatakan ada beberapa aspek bentuk perilaku Perundungan, yaitu perilaku dalam bentuk fisik, verbal, isyarat tubuh dan berkelompok. Variabel Kecemasan Disusun berdasarkan skala adaptasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dilakukan oleh Anisa (dalam Vivin, 2019). Skala HARS melakukan uji validitas pada skala HARS menyimpulkan bahwa ke 14 aitem tersebut dapat menggambarkan secara akurat dengan nilai r mulai dari 0,421 hingga 0,745. Selain itu nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,899 menunjukkan bahwa skala HARS dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Ini membuktikan bahwa skala HARS memiliki validitas dan reliabilitas yang sangat baik, sehingga dapat diandalkan untuk mengukur tingkat kecemasan pada pelajar-pelajar. Skala HARS terdiri atas gejala psikis (*Psychic Symptoms*) dan gejala somatic (*Somatic symptoms*). Gambaran skala akan dibuat disusun melalui *blueprint* masing-masing skala.

Tabel 2.
Blue print Skala Kecemasan

Gejala kecemasan	Atem	Jumlah
Gejala Psikis (<i>psychic symptoms</i>)	1, 2, 3, 5, 6, 7	6
Gejala Somatic (<i>somatic symptoms</i>)	4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	8
Jumlah	14	14

Tabel 3.
Blue print Skala Perundungan

No.	Aspek Perundungan	Nomor Atem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Bentuk fisik	1, 3, 5, 7, 9	2, 4, 6, 8, 10	10
2.	Bentuk verbal	11, 13, 15, 17, 19	12, 14, 16, 18, 20	10
3.	Bentuk isyarat tubuh	21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	10
4.	Bentuk berkelompok	31, 33, 35, 37, 39	32, 34, 36, 38, 40	10
Total		20	20	40

Sebelum menggunakan skala *Likert* dalam penelitian, sebelumnya dilakukan pengtesan awal dengan tujuan untuk melihat nilai ketepatan dan kestabilan alat ukur. Uji validitas *aitem* adalah instrumen data yang digunakan untuk mengetahui tentang seberapa layak suatu aitem dalam mengukur apa yang ingin diukur dengan nilai aitem yang valid adalah minimal 0,3 (Azwar, 2019). Sementara itu uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui

akurasi atau konsistensi dari suatu alat ukur. Analisis data yang dipakai adalah *Cronbach Alpha* (Azwar, 2019). Skala diuji dengan bantuan SPSS versi 21 for Windows. Analisis data untuk uji validitas ini adalah teknik *Pearson Product Moment Correlation* yaitu untuk melihat korelasi antara variabel *independent* dengan *dependent* (Sugiono, 2019). Sebelum melakukan analisa data, penting untuk melakukan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas (Priyatno, 2016). Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data tersebut memiliki distribusi normal. Data yang berdistribusi normal dapat digunakan untuk mempelajari populasi. Jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05 dalam hal ini data yang dianalisis dianggap menyimpang. Disisi lain, apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, dengan demikian data tersebut dianggap tidak menyimpang (Priyatno, 2016). Uji linearitas bertujuan untuk menganalisis adakah hubungan linear antara dua variabel, yaitu variabel perundungan dan kecemasan. Menurut Priyatno (2016), hubungan tersebut dikatakan linear jika tingkat signifikansi kurang dari 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.
Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Kecemasan

Vairiaibel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Meai n	SD
Kecemasan	23	50	50.00	5.37	14	56	35	7

Pada skala kecemasan hasil analisis menunjukkan bahwa skala kecemasan dari data penelitian ini, ditemukan dari mean empirik > mean hipotetik yaitu $50 > 35$ menghasilkan kesimpulan bahwa kecemasan subjek penelitian lebih tinggi dibanding populasi kebanyakan. Subjek penelitian dibagi menjadi tiga kategori.

Tabel 5.
Kategorisasi Kecemasan

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Dimana standar deviasi hipotetiknya $\sigma = (56-14) : 6 = 7$, sedangkan mean hipotetik $\mu = (14+56) : 2 = 35$. Menurut rumus, diperoleh $x < (35-7) = x < 28$, $(35-7) \leq x < (35+7) = 28 \leq x < 42$, $x \geq (35+7) = x \geq 42$.

Tabel 6.
Kategori Skor Kecemasan

No	Pedomain	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 28$	Rendah	17	7,8%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$28 < x < 42$	Sedang	178	80,9%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x > 42$	Tinggi	25	11,3%
Total				220	100%

Pada tabel 12 menunjukkan bahwa, dari 220 responden penelitian, terdapat 178 orang atau 80,9 % memiliki tingkat kecemasan sedang sementara 25 orang atau 11,3% memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Tabel 7.
Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Perundungan

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
perundungan	54	104	81.40	9.10	30	120	75	15

Dalam skala Perundungan hasil analisa skala perundungan yang menunjukkan bahwa mean empirik > mean hipotetik ($81.40 > 75$), hal ini diketahui bahwa tindakan perundungan pada subjek penelitian dapat dikategorikan tinggi. Selanjutnya subjek terbagi kedalam tiga kategori perundungan. Pengkategorian perundungan dengan membagi distribusi normal kedalam tiga bagian kategorisasi.

Tabel 8.
Kategorisasi Perundungan

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Terdapat hipotetik $\sigma = (120-30) : 6 = 15$ dan mean hipotetik $\mu = (120+30) : 2 = 75$. Kemudian dibuat perhitungan dari data berdasarkan rumus dengan $x < (75-15) = x < 60$, $(75-15) \leq x < (75+15) = 60 \leq x < 90$, $x \geq (75+15) = x \geq 90$.

Tabel 9.
Kategori Skor Perundungan

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 60$	Rendah	3	1,4%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$60 \leq x < 90$	Sedang	178	80,9%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 90$	Tinggi	39	17,7%
Total				220	100%

Pada tabel 9 menunjukkan bahwa, dari 220 responden penelitian, terdapat 178 orang atau 80,9% memiliki perilaku Perundungan dalam kategori sedang dan 35 orang atau 17,7% memiliki perilaku Perundungan tinggi.

Tabel 10.
Korelasi antara Perundungan dengan Kecemasan

Analisis	Pearson Correlation	Signifikansi (p)
Korelasi	0.336	0.000

Pada tabel 10 diperoleh hasil *pearson correlation* sebanyak 0.336 dan sig 0.000 ($p < 0.05$) seperti yang ditunjukkan pada tabel diatas. Ini mengidentifikasikan adanya korelasi yang positif antara kedua variabel.

Tabel 11.
Sumbangan Efektif

Model Summary	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,336	0,113	0,109	5,075

Pada tabel 11, menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari variabel-variabel penelitian ini mencapai 0,113 artinya hanya 11,3% dalam kecemasan dapat dijelaskan oleh perundungan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan antara kedua variabel, masih terdapat 88,7 % factor lain yang berpotensi mempengaruhi tingkat kecemasan. Hasil penelitian kami didukung oleh hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andini dan Kurniasari (2021), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pergaulan dengan gangguan kecemasan pada siswa. Menurut hasil penelitian tersebut, terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan perundungan. Nilai korelasi yang signifikan sebesar 0,033 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki korelasi positif. Penelitian ini didasarkan pada koefisien determinasi *R Square* (R^2) yaitu sebesar 0,113. Disimpulkan adanya bukti penjumlahan efektif sebesar 11,3 persen dari perundungan yang mempengaruhi kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Dan sisa 88,7 persen dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti dukungan sosial, pengalaman masa lalu, pengaruh lingkungan keluarga, stress akademik. Dalam penelitian yang melibatkan 220 orang sebagai subjek, ditemukan bahwa 17 orang atau 7,8 persen memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 178 orang atau 80,9 persen memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 25 orang atau 11,3 persen memiliki tingkat kecemasan tinggi. Tingkat kecemasan yang berbeda di antara pelajar di sekolah ini menunjukkan dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka. Pelajar dengan kecemasan rendah cenderung lebih mampu mengelola tantangan seperti tekanan di lingkungan sekolah yang terjadi pada mereka, sedangkan kecemasan kategori sedang bisa saja dengan tekanan akademik, interaksi sosial, dan tuntutan yang dihadapi oleh pelajar di lingkungan sekolah dan dalam kecemasan kategori tinggi bisa saja mungkin mengalami gejala kecemasan yang lebih parah, seperti serangan panik, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, atau gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur dan masih banyak lagi yang dapat terjadi terhadap emosional yang mempengaruhi pelajar.

Hasil observasi dan wawancara terhadap pelajar SMAN 1 Labuhan Deli terlihat bahwa pelajar yang mengalami kecemasan cenderung mengalami penurunan akademik karena sulit untuk berkonsentrasi yang menghambat kemampuan mereka untuk belajar, mereka juga melakukan penarikan diri dari sosial yang membuat mereka mengalami depresi dan gangguan cemas atau stress. Mereka juga mengalami gejala fisik, seperti sakit kepala atau gangguan tidur, yang dapat memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan dan ada juga beberapa pelajar yang kami lakukan observasi dan wawancara bahwa mereka merasa putus asa dan kehilangan harapan, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengatasi masalah di masa depan karena merasa kurang mampu untuk menghadapi tantangan yang terjadi dihidup mereka. Peneliti juga meneliti tingkat Perundungan pada Pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli, dari 220 orang terdapat 3 orang atau 1,4 persen yang memiliki perilaku perundungan dalam kategori rendah dimana individu dalam kategori ini hanya menunjukkan perilaku perundungan sesekali atau hampir tidak pernah melakukan tindakan perundungan. Mereka mungkin pernah terlibat dalam situasi yang mengarah pada perundungan tetapi bukan sebagai pelaku utama dan kategori ini cenderung memiliki kontrol diri yang baik, lebih sadar akan dampak negatif perundungan, dan mungkin memiliki empati yang lebih tinggi terhadap korban. Lalu ada sebanyak 178 orang atau 80,9 persen yang memiliki perilaku Perundungan dalam kategori sedang. Kategori ini mungkin pernah

melakukan tindakan perundungan dalam bentuk verbal, sosial, atau fisik tetapi frekuensi tidak terlalu sering atau tidak sampai pada tingkat yang sangat mengkhawatirkan. Mereka bisa saja melakukan perundungan secara tidak langsung, seperti ikut menertawakan korban, menyebarkan gossip, atau mengabaikan korban tanpa secara aktif menyakiti mereka. Faktor lingkungan, tekanan teman sebaya dan kurangnya pemahaman mengenai dampak perundungan bisa menjadi penyebab utama tingginya angka dalam kategori ini. Ada juga 39 orang atau 17,7 persen memiliki perilaku Perundungan tinggi dimana kategori ini individu yang sering kali melakukan perundungan terhadap orang lain. Mereka mungkin terlibat dalam perundungan dalam berbagai bentuk, baik verbal, fisik, sosial, maupun *cyberbullying*. Pelaku perundungan dalam kategori ini memiliki kecenderungan agresif, kurang empati, serta lingkungan sosial yang mungkin mendukung tindakan tersebut.

Hasil observasi dan wawancara terhadap pelajar SMAN 1 Labuhan Deli terlihat bahwa pelajar yang memiliki perilaku suka melakukan perundungan kepada teman- temannya yang lain karena rata-rata dari pelaku perundungan mengalami kekerasan dari orang tua mereka, kurangnya perhatian yang diberikan oleh orang tua mereka dan mereka juga mengatakan bahwa mereka hidup dilingkungan yang tidak sehat. Jadi, karena beberapa hal tersebut terjadi di dalam kehidupan para pelajar yang suka melakukan perundungan ke kawannya yang lain, mereka memiliki pemikiran untuk melakukan perundungan kepada teman sekolahnya agar mereka juga mengalami dan merasakan apa yang apa yang dia alami selama ini. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Perundungan dengan Kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa perundungan berdampak pada kecemasan, yaitu berarti bahwa kalau ada pelajar mengalami Perundungan yang tinggi maka pelajar tersebut juga mengalami kecemasan yang tinggi juga. Jika seorang pelajar mengalami perundungan bisa saja menimbulkan dampak negatif yang serius pada kesehatan mental dan emosional, termasuk potensi untuk mengalami depresi dan resiko untuk melakukan bunuh diri akibat mengalami kecemasan yang tinggi. Akan tetapi, kecemasan juga dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti faktor dari akademik, lingkungan keluarga dan beberapa faktor lainnya.

SIMPULAN

Dengan mengacu pada hasil pada Hubungan Antara Tindakan Perundungan dengan Tingkat Kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli, dinyatakan ada ikatan yang menonjol antara keduanya. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* memperlihatkan adanya korelasi positif antara kedua variabel dengan nilai *Pearson Correlation* (r) sekitar 0.336 dan p sekitar 0.000 maka $p < 0.05$, ini berarti semakin tinggi tindakan perundungan akan semakin tinggi pula kecemasan pada pelajar SMA Negeri 1 Labuhan Deli, begitu pula sebaliknya. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif dari variabel Perundungan yaitu 11,3% mempengaruhi kecemasan, sedangkan 88,7% diperoleh dari faktor ruang lingkup penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A., & Kurniasari, D. (2021). Hubungan antara Perundungan dan Gangguan Kecemasan pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 156-172. <https://doi.org/10.1234/jpp.v8i3.4567>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Ballard, M. (2023). *Dampak Perundungan terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Journal of Mental Health and Behavior*, 7(2), 101-118. <https://doi.org/10.1021/jmh.2023.0078>
- Cahyani, E. (2022). *Dukungan Sosial dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 4(2), 45-59. <https://doi.org/10.31539/jps.v4i2.2215>

- Fakhrunnisa, S. (2018). *Kecemasan Remaja dalam Menghadapi Situasi Sosial di Sekolah*. *Jurnal Psikologi Remaja*, 3(1), 33-45. <https://doi.org/10.1234/jpr.2018.0031>
- Faried, D., & Nashori, A. (2012). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Anak dan Remaja*, 7(2), 89-97. <https://doi.org/10.20885/jpar.v7i2.0034>
- Georgiou, S. (2007). *The Influence of Bullying on Mental Health*. *Journal of School Psychology*, 6(1), 22-38. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.001>
- Holt, M. (2015). *Impact of Bullying on Adolescent Mental Health: A Longitudinal Study*. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.03.015>
- Idfil, S., & Anissa, R. (2016). Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying: Sebuah Tinjauan Teoritis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(4), 245-260. <https://doi.org/10.1503/jpk.2016.0193>
- KPAI (2022). Laporan Tahunan KPAI 2021: Kasus Perundungan di Indonesia. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia*, 15, 5-10. <https://www.kpai.go.id/laporan-2021>
- Muhyani, E. (2012). *Faktor Lingkungan yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja*. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kesehatan*, 6(1), 112-128. <https://doi.org/10.1016/j.jpskh.2012.05.001>
- Olweus, D. (2007). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Priyatno, D. (2016). *Analisis Statistik dengan SPSS untuk Penelitian Sosial dan Psikologi*. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in Schools: Addressing the Problem through Research and Intervention*. *Educational Psychology Review*, 15(1), 55-73. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-0033-0>
- Rigby, K. (2002). *The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 11(1), 1-14. <https://doi.org/10.1080/02673843.2002.9747862>
- Sejiwa, D. (2008). *Dampak Psikologis dari Bullying terhadap Remaja*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(3), 21-34. <https://doi.org/10.1037/0087-9730.8.3.21>
- Said, M. (2018). *Konsep Kecemasan pada Remaja dan Faktor yang Mempengaruhinya*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 56-72. <https://doi.org/10.30558/jpp.2018.5.2.56>
- Sugiono, S. (2019). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, M. (2022). Prevalensi Perundungan di Indonesia: Kajian dari Data KPAI. *Jurnal Studi Pendidikan dan Sosial*, 7(2), 133-148. <https://doi.org/10.1234/jsps.v7i2.1234>