

## BAB 4

### HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo berada di Jl. Pulau Bawean No.425, Binangun Indah, Wadungasih, Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo. Jumlah murid dan siswi sebanyak 908 murid. Jumlah murid kelas 7 sebanyak 301 murid, jumlah kelas 8 sebanyak 283 murid dan kelas 9 sebanyak 324 murid.

##### 4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo Bulan Februari Tahun 2020.**

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki     | 125       | 45             |
| Perempuan     | 153       | 55             |
| Total         | 278       | 100            |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan sejumlah 153 murid siswi (55%).

2. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo Bulan Februari Tahun 2020**

| Usia        | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|-----------|----------------|
| 12-13 Tahun | 56        | 20,1 %         |
| 14-15 Tahun | 175       | 62,9 %         |
| 16-17 Tahun | 46        | 16,5 %         |
| 18-19 Tahun | 1         | 0,4 %          |
| Total       | 278       | 100 %          |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil usia responden terbanyak yaitu pada rentang usia 14-15 tahun sebanyak 175 (62,9%) responden.

3. Karakteristik responden berdasarkan kelas

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelas Responden di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo Bulan Februari Tahun 2020**

| Kelas      | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| Kelas VII  | 92        | 33,1 %         |
| Kelas VIII | 86        | 30,9 %         |
| Kelas IX   | 100       | 36 %           |
| Total      | 278       | 100 %          |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil jumlah kelas responden dalam penelitian ini adalah jumlah yang berasal dari penghitungan secara proporsional dengan menggunakan rumus *proportional stratified sampling*. Kelas responden dalam penelitian ini yaitu kelas VII sejumlah

92 murid (33,1%), kelas VIII sejumlah 86 murid (30,9%) dan kelas IX terbanyak dengan jumlah responden 100 murid (36%).

#### 4.1.3 Data Khusus

1. Distribusi frekuensi intensitas perilaku *bullying* yang dialami remaja

**Tabel 4.4 Distribusi frekuensi intensitas perilaku *bullying* yang di alami pada remaja di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo bulan Februari tahun 2020.**

| Karakteristik <i>Bullying</i> | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Rendah                        | 37        | 13.3 %         |
| Sedang                        | 209       | 75.2 %         |
| Tinggi                        | 32        | 11.5 %         |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan jumlah paling banyak responden yang mengalami *bullying* sedang yaitu 209 murid (75,2%) dan jumlah paling sedikit responden yang mengalami *bullying* tinggi sebanyak 32 murid (11,5%).

1. Distribusi frekuensi kecemasan pada remaja

**Tabel 4.5 Karakteristik Kecemasan Pada Remaja di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo Bulan Februari Tahun 2020.**

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Normal        | 130       | 46.8 %         |
| Ringan        | 61        | 21.9 %         |
| Sedang        | 77        | 27.7 %         |
| Berat         | 10        | 3.6 %          |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, di dapatkan hasil responden yang mengalami kecemasan normal sebanyak 130 murid (46,8%) dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 10 murid (3,6%).

**Tabel 4.6 Hubungan Perilaku *Bullying* Dengan Tingkat Kecemasan Remaja di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo.**

|                          |        | Tingkat Kecemasan |        |        |        |       |       |
|--------------------------|--------|-------------------|--------|--------|--------|-------|-------|
|                          |        |                   | Normal | Ringan | Sedang | Berat | Total |
| Perilaku <i>Bullying</i> | Rendah | N                 | 26     | 11     | 0      | 0     | 37    |
|                          |        | (%)               | 9,3%   | 3,9%   | 0      | 0     | 13,3% |
|                          | Sedang | N                 | 104    | 49     | 56     | 0     | 209   |
|                          |        | (%)               | 37,4%  | 17,6%  | 20,1%  | 0     | 75%   |
|                          | Tinggi | N                 | 0      | 1      | 21     | 10    | 32    |
|                          |        | (%)               | 0      | 0,3%   | 7,5%   | 3,5%  | 11,5% |
| Total                    |        | N                 | 130    | 61     | 77     | 10    | 278   |
|                          |        | (%)               | 46,7%  | 21,9%  | 27,6%  | 3,5%  | 100,0 |

(Sumber: Data Primer, 2020)

Berdasarkan data tabulasi silang pada tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa perilaku *bullying* yang dialami murid-murid paling banyak terdapat di intensitas sedang sebanyak 209 (75%) murid dan paling sedikit di intensitas berat sebanyak 32 (11,5%) murid. Perilaku *bullying* yang dialami murid-murid ini dapat mengalami kecemasan dan tingkat kecemasan responden berbeda-beda karena tiap respon kecemasan setiap individu tidaklah sama. Sebagian murid mengalami kecemasan normal dan sebagian murid mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda-beda.

**Tabel 4.7 Uji Analisa Hubungan Perilaku *bullying* Dengan Tingkat Kecemasan Remaja di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo.**

|                             |                 | <b>Correlations</b>       |                   |
|-----------------------------|-----------------|---------------------------|-------------------|
|                             |                 | Perilaku_ <i>Bullying</i> | Tingkat_Kecemasan |
| Perilaku<br><i>Bullying</i> | Pearson         | 1                         | .447*             |
|                             | Correlation     |                           |                   |
|                             | Sig. (2-tailed) |                           | .000              |
|                             | N               | 278                       | 278               |
| Tingkat<br>Kecemasan        | Pearson         | .447*                     | 1                 |
|                             | Correlation     |                           |                   |
|                             | Sig. (2-tailed) | .000                      |                   |
|                             | N               | 278                       | 278               |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.7 hasil analisis menggunakan SPSS uji statistik korelasi *Spearman's rho* diperoleh p value = 0,000 <  $\alpha$  (0,05) sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna atau signifikan antara perilaku *bullying* yang dialami remaja dengan tingkat kecemasannya. Kekuatan hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi 0.447 yang berarti kedua variabel memiliki tingkat keeratan hubungan cukup. Kemudian arah hubungan korelasi menunjukkan arah positif dimana semakin tinggi variabel X maka semakin tinggi variabel Y sehingga semakin tinggi perilaku *bullying* yang dialami oleh murid maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Identifikasi perilaku *bullying* yang dialami murid di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo.

Berdasarkan hasil pada tabel 4.4 didapatkan bahwa di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo bulan Februari tahun 2020 dari 278 responden, murid yang paling banyak mengalami *bullying* sedang sebanyak 209 (75,2 %) murid, disusul dengan murid yang mendapat *bullying* rendah sebanyak 37 (13,3%) murid dan yang mendapatkan *bullying* tinggi sebanyak 32 (11,5%) murid.

*Bullying* adalah tingkah laku dimana seseorang atau sekelompok melakukan tindakan agresif dan negatif secara berulang-ulang kepada individu yang dipilih sebagai target korban dengan tujuan mengintimidasi dan menyakiti. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena *bullying* menjadi sumber kekhawatiran dari seluruh penjuru dunia yang terus-menerus meningkat dan cukup signifikan terutama yang terjadi pada anak-anak dan remaja khususnya pada usia sekolah (Wiyani, 2012). Penelitian Florentina, (2013) di Yogyakarta didapatkan 115 (87,2%) murid mengalami *bullying* dengan intensitas rendah, 11(8,3%) mengalami *bullying* dengan intensitas sedang dan 6 (4,6%) mengalami *bullying* dengan intensitas tinggi. Florentina menyatakan bahwa murid yang mengalami tindakan *bullying* rendah adalah mereka yang mampu melawan perilaku *bullying*, tidak membiarkan perilaku *bullying* terjadi pada dirinya.

Pelaku *bully* biasanya kurang menghargai diri sendiri. Mereka mengarahkan sifat agresifnya pada anak lain karena membutuhkan anak lain yang lebih lemah untuk menunjukkan kekuasaannya (Astuti, 2008). Salah satu ciri-ciri yang dijadikan korban *bullying* adalah berfisik kecil, lemah, berpenampilan lain dari teman yang lain, sulit bergaul, siswa yang rendah kepercayaan dirinya, anak yang canggung, anak yang memiliki aksen berbeda, anak yang dianggap menyebalkan dan menentang *bully* (Sejiwa, 2008).

Rata-rata korban *bullying* tidak pernah melaporkan kepada orang tua dan guru bahwa mereka telah dianiaya atau ditindas anak lain disekolahnya. Alasannya karena mereka berpikir bila melaporkan kegiatan *bullying* yang menimpanya tidak akan menyelesaikan masalah. Jika korban melaporkan pada guru, guru akan memanggil dan menegur sang pelaku *bullying*, berikutnya pelaku *bullying* akan kembali menghadang sang korban dan memberi ancaman jika korban berani melapor. Bisa jadi ancaman pelaku *bullying* lebih nyata dan lebih menakutkan dibandingkan konsekuensi jika tidak melapor ke guru (Sejiwa, 2008). Penelitian dari Laila (2018) di Bandung di dapatkan hasil murid yang mengalami *bullying* tingkat sedang sebanyak 46 (73%) murid, tingkat rendah sebanyak 12 (19%) murid dan tinggi sebanyak 5 (8%) murid.

*Bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah dimana adanya tindakan *bullying* yang dilakukan antara senior kepada junior maupun antar sesama teman sebaya dimana biasanya dilakukan oleh pihak

yang merasa lebih kuat atau lebih berkuasa untuk menindas pihak lain untuk memperoleh keuntungan tertentu. Biasanya pelaku *bullying* mudah mendapatkan target untuk di *bully* yaitu teman yang dirasa memiliki kekurangan atau memiliki aksen yang berbeda dari yang lain seperti teman yang sulit bergaul, tidak percaya diri, dianggap menyebalkan dan murid yang menentang *bullying* juga bisa menjadi sasaran untuk di *bully*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tindakan *bullying* yang sering dialami responden yaitu *bullying* verbal seperti diberi julukan yang buruk atau nama yang tidak sesuai dengan nama aslinya, teman menebarkan berita yang tidak benar, di ejek kekurangan fisik, dan teman berbicara kotor atau kasar. *Bullying* fisik seperti dijundu, dipukul anggota tubuh yang lain, teman menabrakkan bahu secara sengaja dan melempar barang sampai mengenai anggota tubuh. *Bullying* mental/psikologis seperti di pandang sinis, dikucilkan, teman memberikan lelucon buruk seperti menempelkan kertas pada punggung.

#### **4.2.2 Identifikasi tingkat kecemasan murid di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo.**

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.5 didapatkan bahwa di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo bulan Februari 2020 dari 278 responden, terdapat 130 (46,8%) murid mengalami kecemasan dalam kategori normal, 61 (21,9) murid mengalami kecemasan ringan, 77 (27,7%) murid mengalami kecemasan sedang dan 10 (3,6%) murid mengalami kecemasan berat.



Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai –nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah, kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai dengan keluhan fisik (Azizah, L.M, Zainuri, I, & Akbar, A., 2016).

Freud dalam (Annisa, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu kecemasan realistik, moral dan neurosis. Kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan, yang secara langsung/tidak langsung hasil pengamatan/pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam/tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi kondisi tersebut). Pengetahuan tersebut tentunya akan memengaruhi individu untuk membuat penilaian (kognitif) sehingga respon yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dan dapat mengendalikan

dirinya (Safaria, 2015). Hasil penelitian Sabirin (2018), responden yang memiliki pengetahuan baik terhadap kecemasan 45,8% dan pengetahuan kurang 30,9%. Semakin baik pengetahuan responden mengenai cemas maka tingkat kecemasan rendah.

Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati (2015) menyatakan terdapat empat tingkatan kecemasan yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Menurut pandangan interpersonal, ansietas timbul dari adanya trauma seperti ketidak setujuan dan penolakan terhadap ekistensi diri oleh orang lain, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kerentanan tertentu (Stuart, G., Keliat, B. A & Pasaribu, 2016). Pada tahap perkembangan emosi remaja, kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga mereka terasa asing dan kurang perhatian dari orang lain. Remaja bereaksi cepat dan emosional, mereka masih mengalami peningkatan emosi dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan dan kebingungan (Sarwono, 2010).

Menurut (Safaria, 2015) ada beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan diantaranya yaitu lingkungan sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan

rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu dalam menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul dan dapat menyebabkan kecemasan.

Kecemasan dapat terjadi akibat adanya stimulus berupa suatu pemberitahuan yang dirasa tidak aman dimana merespon kemampuan dirinya untuk mengendalikan diri dari situasi kondisi tersebut. Di asumsikan bahwa stimulus kecemasan terkait dengan pengalaman bisa jadi berupa tindakan *bullying*, sehingga remaja tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya. Kecemasan pada remaja bisa terjadi karena karakteristik mereka dalam merespon kecemasan, yang dimana dalam perkembangan emosi pada remaja yaitu masih labilnya kontrol terhadap dirinya yaitu bereaksi cepat dan emosional, mereka masih mengalami peningkatan emosi dan jika emosi itu diperlihatkan, perilaku mereka menggambarkan perasaan tidak aman, ketegangan dan kebingungan. Kecemasan pada remaja yang mengalami *bullying* bisa jadi disebabkan oleh memikirkan tindakan *bullying* yang mungkin mereka alami kedepannya dan memikirkan bagaimana cara untuk menghindar dari

tindakan *bullying*. Pada penelitian ini didapatkan beberapa gejala kecemasan yang sering dirasakan responden yaitu merasa dalam situasi yang membuat cemas dan lega ketika berakhir, berkeringat berlebihan meski tidak adanya suhu tinggi atau aktifitas fisik, merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas, menyadari peningkatan kerja jantung, merasa mudah panik, merasa takut akan terhambat oleh tugas sepele yang tidak biasa dilakukan, merasa sangat ketakutan, merasa takut tentang situasi dimana merasa panik dan mempermalukan diri sendiri dan merasa gemetar pada tangan.

#### **4.2.3 Analisis hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat kecemasan remaja.**

Hasil analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman rho* di peroleh nilai  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya bahwa ada hubungan perilaku *bullying* dengan tingkat kecemasan remaja di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo. Semakin tinggi perilaku *bullying* yang dialami remaja maka semakin meningkat kecemasan yang dialami remaja dan semakin rendah perilaku *bullying* yang dialami maka remaja tidak mengalami cemas atau kecemasan normal.

Hasil Penelitian dari Gayatri (2017) di kediri didapatkan hubungan korelasi perilaku *bullying* dengan tingkat kecemasan dengan nilai korelasi sebesar 0,51 dan  $p\text{-value } 0,00 > \alpha (0,05)$  yang berarti semakin tinggi perilaku *bullying* yang diterima murid maka semakin berat tingkat kecemasan yang dialami. Penelitian ini juga selaras dengan penelitian dari Mega Lestari Khoirunnisa, Lia Hikmatul Maula (2018) nilai korelasi

sebesar 0,215 dan p-value  $0,033 > \alpha (0,05)$  yang berarti semakin tinggi perilaku *bullying* yang diterima murid maka semakin berat tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu penelitian (Hinduja & Patchin, 2012) di United Kingdom mengungkapkan bahwa 20% dari 200 remaja yang menjadi korban *bullying* melaporkan memiliki pikiran untuk bunuh diri, dan telah ada sejumlah contoh di Amerika Serikat dimana remaja yang menjadi korban *bullying* akhirnya mengambil keputusan untuk bunuh diri. Salah satu faktor yang membuat korban memiliki keinginan untuk bunuh diri adalah karena merasa malu, cemas, depresi, terabaikan dan memiliki harga diri rendah.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo bulan Februari 2020 dari 278 responden, terdapat 37 (13,3%) murid yang mengalami *bullying* rendah terdapat 26 (9,3%) murid mengalami kecemasan normal dan 11 (3,9%) murid mengalami kecemasan ringan. Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Rochman, 2010). Kecemasan adalah emosi, perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap stres psikis dan ancaman terhadap nilai –nilai yang berarti bagi individu. Kecemasan sering digambarkan sebagai perasaan yang tidak pasti, ragu-ragu, tidak berdaya, gelisah,

kekhawatiran, tidak tenang yang sering disertai dengan keluhan fisik (Azizah, L.M, Zainuri, I, & Akbar, A., 2016). Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan pada tingkat ini menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Adanya kewaspadaan menjadikan seseorang lebih berhati-hati dalam melakukan tindakan. misalnya kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan kreativitas (Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, 2015).

Sumber koping merupakan sumber yang dapat membantu individu mengurangi atau mengatasi masalah yang dapat menimbulkan kecemasan. Dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan (Safaria, 2015). Sumber koping merupakan sumber yang dapat membantu individu mengurangi atau mengatasi masalah yang dapat menimbulkan kecemasan. Dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan (Safaria, 2015). Hasil penelitian dari Ramadanti (2018) di Bandung menunjukkan bahwa dari jumlah 163 responden yang mengalami tindakan *bullying* lebih dari setengahnya atau sebanyak 83 responden (51%) menggunakan mekanisme koping adaptif dan kurang dari setengahnya atau sebanyak 80 responden (49%)

menggunakan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif yang banyak digunakan adalah masalah yang terjadi bukan merupakan kesalahan saya, Ketika dalam masalah, saya bersikap menghadapi masalah, saya tidak menjauhkan diri (menghindar) dari orang lain ketika dalam masalah. Mekanisme koping maladaptif yang banyak digunakan adalah ketika penyebab sebuah masalah adalah saya, maka saya tidak akan memperbaikinya, saya mengharapkan agar saya dapat mengubah apa yang terjadi, saya mencoba supaya orang lain tidak tahu tentang masalah yang saya alami. Hasil penelitian dari Lina Marliyani, Mariyati (2020) dapat diketahui siswa yang mengalami *bullying* sebagian besar menggunakan mekanisme koping yang adaptif 61 % (87) siswa , presentase mekanisme koping maladaptif 38.7 % (55) siswa. Berdasarkan hasil observasinya yaitu bahwa ada siswa yang memakai mekanisme koping adaptif maupun mekanisme koping maladaptif untuk mempertahankan dirinya jika sedang mengalami kejadian *bullying*. Ditemukan beberapa siswa yang menerima tindakan *bullying* siswa tersebut cenderung mendingkan pelaku atau tidak membalas tindakan *bullying* tersebut. Ada juga satu siswa pada saat dilakukan tindakan *bullying* siswa tersebut membalas dan memberikan perlakuan yang sama seperti mendorong dan membentak. Hasil kuesioner didapatkan bahwa cara remaja menggunakan mekanismenya dengan menghindari dari orang lain, suka menyendiri, tidak percaya diri, menghindari keramaian dan menjadi marah pada orang lain.

Pada penelitian ini terdapat 26 (9,3%) siswa yang mengalami mengalami kecemasan normal, hal tersebut bisa saja terjadi karena mereka tidak merasa terganggu dan menganggap bahwa tindakan *bullying* wajar dialami setiap orang. Bisa jadi pada saat di *bully* oleh temannya, mereka menghindar atau membalas perlakuan *bullying* yang diterimanya. terdapat juga 11 (3,9%) siswa yang mengalami kecemasan ringan, pada siswa yang mengalami kecemasan ringan mereka akan menjadi waspada sehingga mereka menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan kegiatan yang mungkin dapat memancing pelaku *bullying* untuk membullynya. Didapatkan pada kuesioner perilaku *bullying* yang dialami oleh siswa tersebut kebanyakan mengalami *bullying* verbal, hal tersebut dikarenakan jenis tersebut mudah dikeluarkan dengan ucapan.

Hasil dari tabel 4.6 didapatkan didapatkan bahwa di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo bulan Februari 2020, 209 (75%) murid yang mengalami *bullying* sedang mengalami kecemasan tingkat normal sebanyak 104 (37,4%) murid, mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 49 (17,6%) murid dan kecemasan tingkat sedang sebanyak 56 (20,1%) murid. Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan perhatian pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah (Yusuf, A., Fitryasari, R., Nihayati, 2015). Penelitian dari (Mega Lestari Khoirunnisa, Lia Hikmatul Maula, 2018) di dapatkan remaja yang mengalami *bullying* mayoritas mengalami



kecemasan ringan 34%, sedang 19 %, berat 8% dan tidak mengalami kecemasan sebanyak 39%.

Ramalah (2003) dalam (Safaria, 2015) mengungkapkan ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu pengendalian diri, yaitu segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya. Dukungan, yaitu dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan. Tindakan fisik, yaitu melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan. Tidur, yaitu tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran. Mendengarkan musik, yaitu mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan. Individu yang mempunyai modal kemampuan pengalaman menghadapi kecemasan dan punya cara menghadapinya akan cenderung lebih menganggap kecemasan yang berapapun sebagai masalah yang bisa diselesaikan. Tiap pengalaman merupakan sesuatu yang berharga dan belajar dari pengalaman dapat meningkatkan keterampilan menghadapi kecemasan (Mubarak, W., Indrawati, L., dan Susanto, 2015).

Pada penelitian ini terdapat siswa yang mengalami *bullying* dengan intensitas sedang dan memiliki kecemasan normal sebanyak 104 (37,4%) siswa, hal tersebut bisa terjadi karena mereka merasa terbiasa dengan tindakan *bullying* yang mereka terima. Adanya pengalaman yang berpengaruh dimana murid yang mempunyai pengalaman di *bully*

sebelumnya, mereka dapat semakin belajar dengan poin *bullying* yang sering mereka terima seperti *bullying* verbal, yang awalnya mengancam menjadi tidak mengancam karena mereka mampu mengatasinya dengan cara mereka. Sehingga mereka mampu mengatasi dampak psikologis yang diakibatkan oleh *bullying* seperti kecemasan. Adanya dukungan dari guru, dimana murid yang mengalami *bullying* dapat meminta bantuan kepada guru mengenai *bullying* yang mereka alami, dengan adanya bantuan guru dapat menindak lanjuti masalah yang dialami murid seperti *bullying*. Mereka menjadi merasa aman karena ada guru yang membantunya. Adanya dukungan dari teman juga bisa dapat menurunkan kecemasan, mereka saling memberi saran dan solusi terhadap suatu masalah yang dihadapinya. Karena remaja harus dapat beradaptasi menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memiliki keterampilan mengatasi permasalahan yang diadapinya.

Pada penelitian ini terdapat mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 49 (17,6%), hal ini bisa terjadi karena mereka cukup mampu mengontrol diri dari kecemasan yang dialaminya meskipun masih merasa harus berhati-hati dalam setiap melakukan tindakan yang dapat memicu teman dapat membullyinya. Berdasarkan kuesioner, perilaku bullying yang dialami remaja kebanyakan mengalami *bullying* verbal (memanggil nama yang ukan semestinya, mengejek kekurangan fisik dan menyebarkan berita yang tidak benar) dan *bullying* mental ( dipandang sinis, dikucilkan, diabaikan, dan dipelototi). Pada penelitian ini terdapat 56 (20,1%) siswa

yang mengalami *bullying* dengan intensitas sedang dan memiliki kecemasan sedang, hal ini dapat terjadi karena *bullying* yang dialami secara berulang akan menyebabkan seseorang menjadi khawatir dan selalu waspada, dalam kecemasan sedang ini membuat seseorang memusatkan perhatian pada hal penting dan mengesampingkan yang lain seperti bagaimana cara menghindari perilaku *bullying* yang mungkin dialami di kemudian hari, namun mereka masih bisa menerima atau mengikuti saran dan bantuan orang lain dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Berdasarkan kuesioner didapatkan bahwa *bullying* yang dialami kebanyakan yaitu *bullying* verbal dan fisik.

Hasil dari tabel 4.6 didapatkan bahwa dari 32 (11,5%) murid yang mengalami *bullying* tinggi, mengalami 10 (3,5%) murid mengalami kecemasan tingkat berat, mengalami kecemasan tingkat sedang 21 (7,5%) murid dan kecemasan tingkat ringan 1 (0,3%) murid. Murid yang mengalami perilaku *bullying* dengan intensitas tinggi dan yang mengalami kecemasan berat terdapat di tiap masing-masing tingkat kelas, dimana 3 murid berada di kelas tujuh, 4 murid di kelas delapan dan tiga murid di kelas delapan dan 3 murid di kelas sembilan.

*Bullying* memberikan rasa tidak aman dan nyaman, membuat para korban merasa takut dan terintimidasi, rendah diri, sulit berkonsentrasi dalam belajar, enggan bergaul, enggan pergi ke sekolah, sulit berfikir jernih sehingga prestasi akademisnya dapat terancam merosot, kehilangan rasa percaya kepada lingkungannya yang banyak menyakiti dirinya (Sejiwa,

2008). Dampak psikologis yang dialami korban *bullying* yaitu menurunnya kesejahteraan psikologis seperti penyesuaian sosial yang buruk, prestasi akademik yang menurun karena mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar, bahkan berkeinginan untuk bunuh diri daripada harus menghadapi tekanan-tekanan berupa hinaan dan hukuman, mengalami emosi negatif seperti marah, dendam, kesal, tertekan, malu, sedih, merasa tidak nyaman, terancam dan cemas (Wiyani, 2012). Rasa cemas seperti selalu khawatir pada masalah keselamatan diri, menjadi pemurung, tampak rendah diri, menjadi pemalu, dan menarik diri dari pergaulan (Priyatna, 2010). Tindakan *bullying* di sekolah juga berdampak pada ingin pindahnya atau keluarnya seorang siswa dari sekolah dan sering tidak masuk sekolah, selain itu juga mengakibatkan perasaan rendah diri dan prestasi akademik terganggu (Wiyani, 2012). Penelitian dari Laila (2018) di Bandung didapatkan bahwa sebagian besar murid yang mengalami *bullying* tidak mengalami kecemasan sebanyak 51 (81%), kecemasan ringan sebanyak 10 (16%) dan kecemasan sedang 2 (3%). Hasil penelitian Lindo (2016) di Manado terdapat murid yang mengalami *bullying* memiliki tingkat kecemasan normal 246 (78,09%), kecemasan ringan 41 (13,02%), sedang 21 (6,67%), dan berat 7 (2,22%). Stressor psikologis yang menyebabkan seseorang cemas adalah salah satunya trauma. Tindakan *bullying* yang dilakukan secara terus-menerus terhadap korban akan mengakibatkan korban trauma dengan menyimpan rasa cemas yang disimpan sendirian oleh korban *bullying* akan mengakibatkan korban

stres bahkan dapat melakukan bunuh diri (Gayatri, 2017). Sedangkan, menurut penelitian Arrasyid (2017), bentuk kecemasan yang dialami remaja yang mengalami *bullying* yaitu mereka memikirkan hari esok dimana apakah mereka akan mengalami *bullying* seperti sebelumnya atau tidak, atau ada hal yang lebih parah lagi, kekhawatiran untuk berangkat sekolah dan bertemu dengan orang lain.

Pada penelitian ini terdapat 1 (0,3%) siswa yang mengalami *bullying* tinggi dan mengalami kecemasan ringan, hal ini dapat terjadi karena murid tersebut mampu mengontrol kecemasan yang dialaminya, adanya suatu pengalaman di *bully* sebelumnya, menjadikan *bullying* adalah suatu tindakan yang wajar dialami setiap orang, dalam kusionernya, terdapat perilaku *bullying* yang paling diterimanya yaitu *bullying* verbal. *Bullying* verbal sering diterimanya karena *bullying* ini mudah untuk dikeluarkan oleh seseorang baik disadari maupun tidak disadari. Hal ini menjadikan siswa tersebut bisa belajar dari poin yang menjadi bahan *bullyannya* dan menghiraukannya, namun siswa tersebut merasa waspada dan berhati-hati dalam melakukan tindakan apapun. Pada penelitian ini terdapat 21(7,5%) siswa yang mengalami *bullying* tinggi dan mengalami kecemasan sedang, Penelitian dari Ndoily, L. J., Pratiwi, A. (2016) mengungkapkan, korban *bullying* dengan kecemasan sedang sudah cukup mampu untuk berinteraksi dengan orang lain. Dalam kehidupan sehari-hari mereka akan cenderung merasa waspada ketika akan berinteraksi dengan orang lain. Perilaku *bullying* yang dialami berkali-kali akan mengganggu

aktifitas siswa sehari-sehari, siswa akan lebih selektif pada satu hal yang menurutnya penting dan mengesampingkan yang lain seperti memikirkan *bullying* dan mengesampingkan kegiatan yang lain namun mereka yang mempunyai kecemasan sedang masih bisa menerima masukan dari teman yang lain dan melakukan aktifitas sehari-hari meski masih terdapat perasaan khawatir dan waspada saat beraktifitas. Pada kuesioner didapatkan *bullying* yang sering dialami adalah *bullying* verbal dan fisik.

Pada penelitian ini terdapat 10 (3,5) siswa yang mengalami *bullying* tinggi dan mengalami kecemasan berat. Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Individu cenderung untuk memusatkan atau berfokus pada sesuatu yang terperinci, spesifik dan tidak dapat berpikir tentang yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat berfokus pada suatu area lain (Yusuf, A., Fitriyarsi, R., Nihayati, 2015). Mereka yang mengalami perilaku *bullying* tinggi dan mengalami kecemasan berat adalah mereka yang sering memberikan penilaian negatif tentang diri mereka sendiri karena merasa tidak mampu atau merasa takut jika apa yang mereka tampilkan tidak sesuai dengan apa yang lain pikirkan sehingga muncul perasaan kecemasan pada setiap tindakan yang mereka lakukan Ndoily, L. J., Pratiwi, A. (2016). Pada penelitian ini siswa yang mengalami kecemasan berat sangat membutuhkan arahan dari orang lain yang mampu memberi saran atas kecemasan yang dialaminya. Kecemasan berat ini dapat

mengganggu aktifitas sehari-hari karena mereka merasa takut terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan, dalam kuesioner terdapat gejala kecemasan yang sering mereka alami seperti merasa goyah, mendapati diri dalam situasi yang membuatnya cemas dan lega ketika hal tersebut berakhir, merasa berkeringat berlebihan pada tangan, takut akan terhambat oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa dilakukan, merasa sangat ketakutan, merasa khawatir tentang situasi yang membuatnya panik dan mempermalukan diri dan mengalami gemetaran pada tangan. Perilaku bullying yang sering dialami yaitu bullying fisik dan verbal, dimana *bullying* fisik ini seperti di jundu, dipukul pada anggota tubuh yang lain, bertabrakan bahu, dan dilempari barang ).

Berdasarkan penelitian ini, tingkat kecemasan yang dialami murid juga bervariasi mulai dari kecemasan tingkat normal, ringan, sedang, hingga berat. Dalam penelitian ini faktor tersebut bisa dipengaruhi oleh tingkat *bullying* yang dialami murid. Perilaku *bullying* yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menyebabkan kecemasan, karena *bullying* memberikan rasa yang tidak aman terutama di lingkungan sekolah. Murid yang *dibully* dapat menyebabkan murid menjadi khawatir akan keselamatan dirinya sehingga dalam kegiatan di sekolah menjadi tidak maksimal, perasaan seperti khawatir pada setiap tindakan yang dilakukan menjadi salah dimata teman yang lain, kekhawatiran tentang perilaku *bullying* yang mungkin diterimanya dikemudian hari. Adanya suatu ancaman baik secara verbal dan fisik yang seperti kemungkinan adanya

bekas luka atau lebam juga menjadikan anak menjadi trauma dan mengalami kecemasan. Kecemasan dapat timbul dari adanya ketidaksetujuan dan penolakan terhadap ekistensi diri oleh orang lain, seperti penolakan atau diabaikan oleh teman sebaya yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian dan permusuhan. Namun sebagian murid mengalami kecemasan sedang dan rendah meskipun *bullying* yang dialami merupakan perilaku *bullying* dengan tingkat tinggi dan kecemasan normal, ringan dan sedang yang mengalami kecemasan sedang. Hal tersebut bisa saja terjadi karena murid mampu mengontrol diri dan merasa terbiasa dengan tindakan *bullying* yang diterima. Bisa jadi murid banyak menggunakan mekanisme coping adaptif dan maladaptif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya, namun mereka masih merasa waspada dan was-was dengan lingkungan sekitar. Sebagian siswa semakin bisa belajar tentang aspek yang paling menjadi fokus di *bully* seperti mengancam dan mengejek kekurangan, dari yang awalnya begitu mengancam menjadi tidak begitu mengancam karena kemampuan kontrol diri mereka yang meningkat.