



Hubungan kejadian *bullying* dengan *phobia social* pada remaja Kelas XI SMAN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

The relationship between bullying incidents and social phobia in grade xi adolescents of SMAN 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

Janu Sari¹, Niken Setyaningrum², Eka Oktavianto³, Supriyadi⁴

^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 25 June 2025

Revised : 31 May 2026

Accepted: 31 May 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/csjpk/index>

Keywords: *Adolescents; bullying; social phobia.*

Kata Kunci: *bullying; fobia sosial; remaja.*

Correspondence (TMS, 10 pts)

Name: Janu Sari

Phone: 0852-3906-7491

E-mail: jhanjhan284@gmail.com

E-ISSN: 3064-3163

ABSTRACT

Background: *Bullying is a traumatic experience for adolescents, especially when it occurs over a long period. It can lead to helplessness, hopelessness, social anxiety, and depression due to a lack of coping strategies.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between bullying incidents and social phobia in adolescents at SMAN 1 Banguntapan, Bantul..*

Methods: *This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The analysis technique used was the Kendall's Tau correlation test. The study population was 252 11th-grade students of SMAN 1 Banguntapan, with a sample of 155 students taken using the Slovin formula and proportional sampling. The degree of significance used was a p value <0.05.*

Results: *The majority of respondents experienced low levels of bullying (51.6%) and mild social phobia (47.7%). Statistical test results showed a significant relationship between bullying and social phobia with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) and a correlation value of $r = 0.274$, indicating a weak positive relationship between the two.*

Conclusion: *There is a significant positive relationship between bullying and social phobia (p value = 0.0001/ p value < 0.05), the higher the level of bullying, the higher the tendency of a person to experience social phobia.*

ABSTRAK

Latar belakang: *Bullying merupakan pengalaman yang traumatis bagi remaja, terutama ketika terjadi dalam jangka panjang. Hal ini dapat menyebabkan ketidakberdayaan, keputusan, kecemasan sosial dan depresi akibat kurangnya strategi penanggulangannya.*

Tujuan: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian bullying dengan phobia social pada remaja di SMAN 1 Banguntapan, Bantul.*

Metode: *Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik Analisa yang digunakan adalah uji korelasi Kendall's Tau. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMAN I Banguntapan sebanyak 252 dengan sampel sebanyak 155 siswa yang diambil menggunakan rumus slovin dan proportional sampling. Derajat kemaknaan yang digunakan adalah nilai $p < 0,05$.*

Hasil: *Mayoritas responden mengalami tingkat bullying rendah (51,6%) dan phobia social ringan (47,7%). Hasil uji statistic menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara bullying dan phobia social dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi $r = 0,274$, yang menunjukkan hubungan positif lemah antara keduanya.*

Kesimpulan : *Terdapat hubungan positif yang signifikan antara bullying dengan phobia social (nilai $p = 0,001$ / nilai $p < 0,05$), semakin tinggi tingkat bullying, semakin tinggi pula kecendrungan seseorang mengalami phobia social.*

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (2017), mendefinisikan remaja sebagai masa tumbuh kembang manusia setelah masa anak-anak dan sebelum masa dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun. Remaja mengalami perubahan ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat baik segi fisik, emosi, kognitif, dan sosial. Remaja berusaha melepas ketergantungan kepada orang tua dan berusaha mencapai

kemandirian sehingga dapat diterima dan diakui orang dewasa. Kondisi ini menyebabkan terjadinya proses perubahan pola pikir remaja yang ingin mengetahui hal-hal baru sehingga timbul keinginan untuk mencoba hal baru (Sukmana, 2020). Kenakalan remaja yang terjadi di sekolah semakin banyak terjadi dan sering terdengar di dunia massa. Kenakalan yang diberitakan antara lain dilakukan oleh oknum guru kepada muridnya, kakak kelas dengan adik kelasnya ataupun antar teman sebaya. Salah satu jenis kenakalan yang sedang marak terjadi di kalangan pelajar Indonesia adalah *bullying* (Christina, 2011).

Bullying merupakan fenomena yang tersebar di seluruh dunia. Prevalensi *bullying* diperkirakan 8 hingga 50% di beberapa negara Asia, Amerika, dan Eropa. Sebuah riset yang dilakukan oleh LSM Plan International dan *International Center for Research Women* (ICRW) pada negara Asia, yakni Vietnam, Kamboja, Nepal, Pakistan dan Indonesia yang dirilis pada awal maret 2015 melibatkan 9 ribu siswa, guru, orang tua, kepala sekolah dan perwakilan LSM. Di tingkat Asia, kejadian *bullying* pada siswa di sekolah mencapai angka 70%. Apsari (dalam SEJIWA (2008), juga menemukan bahwa setidaknya 84% siswa di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah. (Sejiwa, (2008) dalam Andini & Kurniasari, (2021)).

Hasil penelitian yang dilakukan di lima negara Asia oleh *International Center for Research on Women* (ICRW) pada tahun 2015, menyebutkan bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama dalam kejadian *bullying* di sekolah dengan presentase 83%. Hasil survei lain di salah satu SMP di Klaten menunjukkan angka kejadian *bullying* mencapai 74% dan mengalami *bullying* hingga lima kali dalam seminggu. Berdasarkan data yang di rilis oleh KPAI pada februari 2023, tercatat Studi lain juga menunjukkan bahwa korban *bullying* pada anak-anak dan remaja memiliki efek kecemasan jangka panjang dan dapat bertahan hingga dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Pontillo et al., (2019), menemukan bahwa 90 remaja menunjukkan gejala *phobia sosial* dan gangguan cemas yang diindikasikan karena kejadian *bullying*. Korban *bullying* dapat mengalami ketidakberdayaan, keputusasaan, beresiko mengalami depresi karena kurangnya strategi untuk mengatasi *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Holt et al., (2015), juga menunjukan bahwa remaja yang diidentifikasi sebagai korban *bullying* atau pelaku *bullying* memiliki masalah yang lebih tinggi mengenai kesehatan mental seperti depresi, gangguan cemas, gangguan makan, bahkan percobaan bunuh diri (Holt et al., 2015).

Salah satu masalah kesehatan jiwa yaitu adanya kecemasan sosial atau *phobia social* yang dialami individu. Gangguan kecemasan sosial ditandai dengan adanya ketakutan atau kecemasan yang intens dalam situasi sosial dimana individu merasa dirinya akan diamati oleh orang lain. Ketika dihadapkan pada situasi sosial seperti itu, individu tersebut takut bahwa dia akan dievaluasi secara negatif oleh orang lain. *Phobia social* seringkali mulai muncul pada usia remaja dan terpusat pada rasa takut diperhatikan oleh orang lain dalam kelompok yang relatif kecil (berlawanan dengan orang banyak), yang menjurus kepada penghindaran terhadap situasi sosial. *Phobia social* biasanya disertai dengan harga diri yang rendah dan takut akan kritik. Kecenderungan menghindar seringkali tampak jelas dan dalam keadaan ekstrem dapat menjurus keisolasi sosial yang total (Fausta &Purnamasari, 2023).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 19 juli 2024 di SMAN 1 Banguntapan, jumlah seluruh siswa sebanyak 737 anak. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling (BK) didapatkan hasil bahwa beberapa siswa yang mengalami masalah dengan kesehatan mentalnya sehingga peserta tersebut mendapatkan perhatian khusus dan pendampingan oleh guru (BK). Bahkan ada beberapa siswa

sedang yang juga sedang mengalami pengobatan di psikiater. Guru BK juga mengatakan memberikan perhatian khusus bagi siswa yang mulai mengalami penurunan dalam akademiknya. Selain itu, perhatian khusus juga di berikan kepada siswa yang mengalami perubahan sikap dari yang terlihat aktif menjadi pendiam, baik dalam kegiatan ajar-mengajar dikelas maupun dalam peroses sosialisasi dengan teman sebaya. Hal tersebut diketahui oleh guru BK melalui laporan dari wali kelas ataupun guru pengajar lainnya. Dijelaskan juga bahwa di sekolah tersebut bahwa belum ada skrining rutin terkait kesehatan mental siswa didiknya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa di dapatkan hasil bahwa salah satu siswa menceritakan pengalaman ketika ia diejek oleh teman-teman sekolahnya saat SMP, karna ia pernah menyukai seseorang. sehingga hal tersebut mengakibatkan ia merasa tidak percaya diri dan sering menyendiri. Siswa lainnya juga mengatakan bahwa ia pernah mendapatkan perlakuan yang kurang baik secara verbal karena kondisi fisiknya, yang mengakibatkan rasa percaya diri yang rendah dan kesulitan untuk bersosialisasi.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMAN 1 Banguntapan juga belum pernah ada penelitian terkait kejadian *bullying*. Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *phobia social* dengan kejadian *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian *bullying* dengan *phobia social* pada remaja di SMAN 1 Banguntapan, Bantul.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *cross-sectional*. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berupa angka-angka untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Banguntapan yaitu berjumlah 252 orang. data ini didapatkan dari kepala sekolah SMAN 1 Banguntapan dengan data siswa pada September 2024. Penentuan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling* berjumlah 155 siswa kelas XI SMAN 1 Banguntapan. Dengan menggunakan metode *probability sampling*. Dengan perhitungan menggunakan rumus slovin dan rumus proporsional sampel. Uji statistik yang digunakan adalah uji kendal tau. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang sudah valid dan reliabel. Penelitian ini sudah melewati uji etik dengan No Surat: 3.30/KEPK/SSG/XI/2024.

HASIL

Data umum dalam penelitian yang dijelaskan dengan menggunakan Tabel 1 yang meliputi umur dan jenis kelamin. Data tersebut tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin (n=155 siswa).

Karakteristik	n	%
Umur		
15	1	0,6
16	72	46,5
17	79	51,0
18	3	1,9
Jenis kelamin		
Laki –laki	58	37,4
Perempuan	97	62,6
Jumlah	155	100,0

Berdasarkan Tabel di atas, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini berjumlah 155 siswa dan berusia berkisar 15 hingga 18 tahun. berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 97 responden dengan persentase 62,6%. Sedangkan berdasarkan usia, mayoritas responden memiliki rentang usia 17 tahun yaitu sebanyak 79 responden dengan persentase 51,0%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian *bullying* (n=155 siswa).

Variable kejadian <i>bullying</i>	n	%
Tidak ada <i>bullying</i>	60	38,7
<i>Bullying</i> rendah	80	51,6
<i>Bullying</i> sedang	14	9,0
<i>Bullying</i> tinggi	1	0,6
<i>Bullying</i> sangat tinggi	0	0
Total	155	100

Berdasarkan tabel.2 di atas menunjukan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami tingkat kejadian *bullying* rendah, sebanyak 80 siswa dengan persentase (51,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi *phobia social* (n=155 siswa).

Variable <i>Phobia social</i>	(n)	%
Tidak ada <i>phobia social</i>	38	24,5
<i>Phobia social</i> ringan	74	47,7
<i>Phobia social</i> sedang	28	18,1
<i>Phobia social</i> berat	15	9,7
<i>Phobia social</i> sangat berat	0	0
Total	155	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami tingkat *phobia social* ringan, sebanyak 74 seswa dengan persentase (47,7%).

Tabel 4. Crosstab kejadian *bullying* dan *phobia social* (n=155 siswa).

<i>bullying</i>	<i>Phobia Social</i>								Total		Nilai p	Nilai r
	Tidak ada <i>phobia social</i>		<i>Phobia social</i> ringan		<i>Phobia social</i> sedang		<i>Phobia social</i> berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak ada <i>bullying</i>	24	15,5%	24	15,5%	6	3,9%	6	3,9%	60	38,8%	0,001	0,274
<i>Bullying</i> rendah	13	8,4%	45	29,0%	20	12,9%	2	1,3%	80	51,6%		
<i>Bullying</i> sedang	1	0,6%	4	2,6%	2	1,3%	7	4,5%	14	9,0%		
<i>Bullying</i> tinggi	0	0%	1	0,6%	0	0%	0	0%	1	0,6%		
Total	38	24,5%	74	47,7%	28	18,1%	15	9,7%	155	100%		

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis crostab antara kejadian *bullying* dengan *phobia sosial* menunjukan bahwa mayoritas responden yang mengalami tingkat kejadian *bullying* rendah cenderung memiliki *phobia social* ringan. Hal ini menunjukan bahwa semakin tinggi tingkat kejadian *bullying* maka semakin tinggi pula tingkat *phobia social* yang dialami seseorang. Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan nilai koefisien *Kendall's Tau* sebesar 0,274, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Artinya semakin

tinggi tingkat *bullying*, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *phobia social* pada remaja. Dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat *bullying* dengan *phobia social* pada sampel penelitian ini.

PEMBAHASAN

Bullying adalah sebuah perilaku intimidasi yang dilakukan dengan sengaja oleh pihak yang lebih kuat yaitu pelaku *bullying*, terhadap pihak yang lebih lemah yaitu korban *bullying*, secara berulang-ulang yang bertujuan untuk melukai pihak yang lebih lemah baik fisik maupun emosional yang dapat terjadi dalam bentuk verbal, fisik dan psikologis (Fitria and Lestari (2023). Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami tingkat kejadian *bullying* rendah, sebanyak 80 siswa dengan persentase (51,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavianto et al., (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian *bullying* dalam kategori yang rendah yaitu sebanyak 30 responden (63,8%). Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian *bullying* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Tawangmangu. Hasil uji korelasi *kendall's tau* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,366 dan *p value* sebesar 0,009, (nilai $p < 0,05$).

Berdasarkan dari artikel diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *bullying* adalah salah satu perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja dan secara berulang kepada korbanya. Pelaku *bullying* lebih banyak dilakukan oleh laki-laki, sedangkan yang menjadi korban lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan, dan mayoritas responden diatas mengalami tingkat kejadian *bullying* rendah.

Gangguan kecemasan yang umumnya terjadi pada individu yang mengalami *bullying* adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial menyebabkan individu akan mengalami kesulitan dalam semua aktivitas yang memerlukan interaksi dengan orang lain baik interaksi perorangan maupun interaksi dengan kelompok. Di sekolah, kesulitan ini akan tampak pada saat remaja melakukan kegiatan akademik yang memerlukan interaksi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi saat berada di kelas, sehingga akan berakibat pada penurunan prestasi akademik. Gangguan kecemasan yang terjadi pada masa remaja dapat berlanjut ke masa dewasa dan menyebabkan penurunan kualitas hidup, yaitu adanya gangguan kesehatan umum, masalah kesehatan mental dan penurunan fungsi sosial. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada performa pekerjaan dan interaksi sosial. Berdasarkan hasil penelitian oleh Andini & Kurniasari (2021), mengatakan terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan gangguan cemas ($p=0.002$). Selain itu, terdapat juga hubungan antara kejadian *bullying* dengan gangguan cemas pada pelajar SMA ($p=0.000$) (Junita et al., 2023).

Berdasarkan tabel.3 diatas, menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas mengalami tingkat *phobia social* ringan, sebanyak 74 siswa dengan persentase (47,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliani et al. (2020), didalam penelitiannya menjelaskan bahwa dari 102 responden sebagian besar mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 57 responden (55.9%). Didalam penelitian yang dilakukan oleh Damaiyanti et al., (2022), juga menunjukkan bahwa dari 46 orang

responden, terdapat lebih dari separuhnya yaitu sebanyak 26 orang (56,5%) responden adalah siswa dengan tingkat kecemasan sosial termasuk kategori sedang. Tingkat kecemasan sosial tertinggi yang menjadi temuan pada penelitian ini adalah ketidakpercayaan diri responden saat bertemu dengan orang-orang baru yang belum mereka kenali, dimana responden menyatakan merasa gugup bertemu, berkomunikasi dan melakukan kegiatan dengan orang-orang baru yang tidak mereka kenali.

Dari beberapa artikel diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa *phobia social* atau yang sering disebut dengan kecemasan sosial dapat mengganggu kualitas hidup seseorang, seperti adanya gangguan kesehatan umum, masalah kesehatan mental dan penurunan fungsi sosial, dan mayoritas responden diatas mengalami Tingkat *phobia social* ringan. Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan nilai koefisien *Kendall's Tau* sebesar 0,274, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Artinya semakin tinggi tingkat *bullying*, semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya *phobia social* pada remaja. Dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat *bullying* dengan *phobia social* pada sampel penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh Oktavianto et al. (2023), menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian *bullying* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Islam Al-Irsyad Tawangmangu. Hasil uji korelasi *kendall's tau* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,366 dan *p value* sebesar 0,009, (nilai $p < 0,05$). Kejadian *bullying* pada remaja usia sekolah dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Penelitian oleh Silva MAI, et al. menemukan bahwa lebih banyak remaja laki-laki yang menjadi pelaku *bullying* dan korban *bullying* dibandingkan perempuan, dengan jenis *bullying* fisik yang tersering.

Sumber kecemasan sosial dan trauma masa lalu dapat disebabkan oleh ketidakcocokan remaja dengan temannya. Rasa takut atau cemas dalam berinteraksi dominan pada penelitian ini masuk dalam kategori tahap ringan. Hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Marcellyna menjelaskan bahwa rasa ketakutan akibat perbuatan yang tidak menyenangkan dievaluasi dalam enam bulan, sebanyak 21,2% bayangan akan rasa takut memudar dan berganti dengan antisipasi terhadap kecemasan. Rasa takut akan kecemasan sosial akan dievaluasi ulang sehingga remaja dengan pengalaman perundungan memiliki alasan kuat untuk lebih peduli dengan orang lain. Pada akhirnya, remaja mampu memandang positif terhadap dirinya dan tidak khawatir dengan penilaian orang lain (Novianti et al., 2023).

Respons responden terhadap penyebab kecemasan ditemukan tertinggi dengan cara kadang-kadang menghindari situasi tertentu. Hasil studi dan penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah menjelaskan bahwa remaja yang mengalami *bullying* berupa 39,4% menghindari situasi sosial yang menekan dengan orang lain. Respon menghindari situasi sosial dari rasa tertekan terhadap situasi baru adalah bentuk manifestasi kecemasan sosial dimana remaja akan berusaha semaksimal mungkin menghindari situasi asing atau orang lain yang tidak dikenal agar terhindar dari perundungan. Remaja tidak ingin peristiwa yang sama di masa lalu terulang kembali dalam hidupnya. Data tersebut menjelaskan bahwa dampak dari perundungan mengakibatkan remaja tidak dapat mengatasi situasi baru yang ada di depannya sehingga tanda gejala kecemasan sosial akan muncul. Situasi yang dapat memunculkan gejala kecemasan sosial seperti berada di hadapan orang banyak yang tidak

dikenal, harus menyampaikan sesuatu, situasi saat ia diminta mengekspresikan pendapatnya, dan situasi ketika ia diamati oleh orang lain ketika bekerja (Novianti et al., 2023).

Bullying yang terjadi semasa sekolah dapat menyebabkan terjadinya gangguan kecemasan. Perubahan kesehatan mental pada remaja dan praremaja dapat terjadi pada remaja yang merupakan korban, pelaku, dan korban sekaligus pelaku. Penelitian oleh Khoirunnisa, et al. menemukan bahwa sebagian besar (61%) korban *bullying* mengalami gangguan kecemasan. Kejadian *bullying* pada remaja yang cukup tinggi dan gangguan cemas pada remaja yang dapat memberikan dampak bagi kehidupan individu di masa selanjutnya menjadi alasan dilakukannya penelitian ini (Andini and Kurniasari 2021). Berdasarkan penjelasan dari beberapa artikel diatas peneliti menyimpulkan bahwa kejadian *bullying* bisa menyebabkan *phobia social* pada remaja, dan mayoritas pelaku *bullying* lebih banyak di lakukan oleh laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kejadian *bullying* dengan *phobia social* pada remaja, dengan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan korelasi $r = 0,274$. Ini berarti semakin tinggi tingkat *bullying* yang dialami, semakin tinggi pula kecendrungan siswa mengalami *phobia social*, demikian pula sebaliknya.

Bagi guru bimbingan konsling (BK) hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan program skrining Kesehatan mental serta intervensi dini terkait *bullying* dan *phobia social* di sekolah. Bagi siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental dan membangun lingkungan sosial yang positif. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas atau pendekatan kualitatif untuk mendalami pengalaman korban *bullying* secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Laras Sheila, and Kurniasari Kurniasari. (2021). "Bullying Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan Cemas Pada Pelajar SMA." *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* 4(3):99–105. doi: 10.18051/jbiomedkes.2021.v4.99-105.
- Damaiyanti, Siska, Silvia Intan Suri, And Diana Octavia. (2022). "Hubungan Obesitas Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa Sma Negeri Kota Bukittinggi." *Jurnal Ners* 7(1):27–31. doi: 10.31004/jn.v7i1.8343.
- Fitria, Syiva, and Dwi Lestari. (2023). "Bullying Dan Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Aceh." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 4 No.(1):1–9. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.5934>
- Haslan, Muhammad Mabrur, Sawaludin Sawaludin, and Ahmad Fauzan. (2022). "Faktor-Faktor Mempengaruhi Terjadinya Perilaku Perundungan(Bullying) Pada Siswa SMPN Se-Kecamatan Kediri Lombok Barat." *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 9(2):24. doi: 10.31764/civicus.v9i2.6836.
- Junita, Nursan, Riza Musni, Ika Amalia, Syahnaz Panggabean Mardhatillah, Cut Azizah, and Husnawesnate Husnawesnate. (2023). "Expressive Writting Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying." *Jurnal Diversita* 9(1):78–84. doi: 10.31289/diversita.v9i1.8333.
- Kapailu, Fani Rama, Indah Farih Ululi, Muhammad Reza Ginanjar Mukti, and A. Said Hasan Basri. (2021). "Penerapan Terapi Kognitif Untuk Remaja Yang Mengalami Fobia Sosial: Sebuah Kajian Kepustakaan [Implementation of Cognitive Therapy To Adolescent With Social Phobia: A Literature Review]." *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications* 1(1):13–20. doi: 10.59027/aiccra.v1i1.84.
- Lutfia Fausta, and Alfi Purnamasari. (2023). "Cognitive Behavior Therapy Pada Individu Yang Mengalami Phobia Sosial." *Psyche 165 Journal* 16(1):1–7. doi: 10.35134/jpsy165.v16i1.210.

- Novianti, Evin, Insyafiatul Aminah, and Duma Lumban Tobing. (2023). "Kecemasan Sosial Pada Remaja Yang Mengalami Perundungan Di Desa Ragajaya." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 15(1):13–17. doi: 10.52022/jikm.v15i1.238
- Muliani, Nuria, Alfian Prima Ginanjar, and . Yusnita. (2020). "Bullying Meningkatkan Kecemasan Siswa Smk Muhammadiyah 1 Padang Ratu Lampung Tengah." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9(2):83–87. doi: 10.52657/jik.v9i2.1234.
- Oktavianto, Eka, Dina Wahyu Melinda, and Endar Timiyatun. (2023). "Kejadian *Bullying* Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja." *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat* 18(1):8–15. doi: 10.32504/sm.v18i1.745
- Pragholapati, Andria, Rizki Muliani, and Fita Lia Aryanti. (2020). "Hubungan *Bullying* Dengan Kemampuan Sosial Pada Remaja Di SMK X Kota Bandung." *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 9(1):34–40. doi: 10.21009/jppp.091.06.
- Rahmat, Nurul isnaeni, Intan Dwi Hastuti, and Muhammad Nizaar. (2023). "Analisis Faktor-Faktor Yang Menyebabkan *Bullying* Di Madrasah Ibtidaiyah." *Jurnal Basicedu* 7(6):3804–15. doi: 10.31004/basicedu.v7i6.6432.
- Sukmana, irsyad hidayat. (2020). "Hubungan Harga Diri Dengan Perilaku Bully Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Pleret Bantul." *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4910%0Ahttp>