

---

**HUBUNGAN PERILAKU *CYBERBULLYING* DENGAN TINGKAT  
KECEMASAN PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 SINDUE  
TOMBUSABORA**

**Firda Firda<sup>1</sup>, Munifah Munifah<sup>2</sup>, Dhevy Puswiartika<sup>3</sup>, Micha Felayati Silalahi<sup>4</sup>**  
[firdayanti247@gmail.com](mailto:firdayanti247@gmail.com)<sup>1</sup>, [mouneeff.psi@gmail.com](mailto:mouneeff.psi@gmail.com)<sup>2</sup>, [dhevyprodibk@gmail.com](mailto:dhevyprodibk@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[silalahisinagiro0603@gmail.com](mailto:silalahisinagiro0603@gmail.com)<sup>4</sup>  
**Universitas Tadulako**

**ABSTRACT**

*This research aims to analyze the relationship between cyberbullying behavior and anxiety levels among students at SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. The research employed a quantitative method with a descriptive correlational approach. The research population consisted of 240 students from grades X and XI at SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora, and the sample used was 150 students selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. The data collection instruments in this research used a cyberbullying behavior questionnaire and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The descriptive results showed that the highest percentage of students' cyberbullying behavior was in the low category (36.66%), while the lowest percentage was in the very low category (13.33%). For anxiety levels, the highest percentage of students was in the moderate anxiety category (37%), while the lowest percentage was in the no anxiety category (5%). The Product-Moment correlation test results indicate no significant relationship between cyberbullying behavior and anxiety levels among students at SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora, as evidenced by a significance value of 0.505 ( $p > 0.05$ ). This finding indicates that factors such as individual resilience, strong social support, or adaptive coping strategies may play important roles in mitigating the impact of cyberbullying on adolescent anxiety.*

**Keywords:** *Cyberbullying, Anxiety, High School Students..*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 240 siswa yang terdiri dari kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora dan sampel yang digunakan sebanyak 150 siswa yang dipilih dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku *cyberbullying* dan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa persentase tertinggi perilaku *cyberbullying* siswa berada pada kategori rendah (36,66%), sementara persentase terendah pada kategori sangat rendah (13,33%). Pada tingkat kecemasan, persentase tertinggi siswa berada pada kategori kecemasan sedang (37%), sementara persentase terendah pada kategori tidak mengalami kecemasan (5%). Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,505 ( $p > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa, faktor-faktor seperti resiliensi individu, dukungan sosial yang kuat, atau strategi koping adaptif mungkin berperan penting dalam memitigasi dampak *cyberbullying* terhadap kecemasan remaja.

**Kata Kunci:** *Cyberbullying, Kecemasan, Siswa SMA..*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental salah satunya adalah kecemasan (Muslimahayati & Rahmy, 2021; Rasido et al., 2025). Kecemasan merupakan kondisi psikologis individu yang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan, rasa cemas timbul pada saat kejadian yang menimbulkan rasa tidak nyaman, sulit konsentrasi dan sulit rileks (Nadila & Fajariyah, 2023)

Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami wanita dan 24,4 juta kasus dialami pria (WHO, 2021). Menurut Teori kognitif kecemasan Aaron T. Beck (1976; Sari, 2017), kecemasan disebabkan adanya kesalahan subjek dalam mempersepsi dan mengolah informasi kemudian diidentifikasi ke dalam pikiran yang irasional dan berlebihan. Individu dengan pemikiran negatif berlebihan memiliki resiko lebih besar untuk mengalami kecemasan jika dihadapkan pada pengalaman hidup yang menekan (Nevid et al., 2018; Silalahi et al., 2023)

Hasil Penelitian yang dilakukan (Fitria & Ildil, 2021) menunjukkan kecemasan yang dialami remaja berdasarkan pada kategori rendah sebesar 2.1%, kategori sedang 43.9% dan kategori tinggi 54% pada masa pandemi Covid-19. Berdasarkan data awal yang ditemukan di sekolah SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora teramati adanya indikasi kecemasan di kalangan siswa, beberapa siswa menunjukkan perilaku gelisah setelah berinteraksi di media sosial dan cenderung menghindari interaksi sosial langsung di lingkungan sekolah. Kondisi ini mengisyaratkan adanya ketidaknyamanan emosional yang terlihat secara fisik dan sosial di kalangan siswa.

Kecemasan dapat dipicu dari berbagai faktor, salah satunya adalah pengalaman negatif di dunia digital, seperti *cyberbullying*. *Cyberbullying* yang melibatkan intimidasi atau pelecehan melalui media daring, dapat meningkatkan tingkat kecemasan individu akibat tekanan psikologis yang ditimbulkan.

*Cyberbullying* merupakan sebuah tindakan yang dilakukan pelaku atau bentuk kejahatan dari media sosial di mana terdapat perilaku yang dilakukan pelaku atau kelompok untuk menyerang target secara terus menerus dan mengakibatkan targetnya kesulitan melindungi dirinya. Perilaku ini dapat berupa penyebaran rumor palsu, penghinaan, ataupun ancaman (Gunawan, 2021; Arifyadi et al., 2025).

Menurut data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia, jumlah kasus *cyberbullying* terus meningkat dari tahun ketahun. Pada tahun 2016, sebanyak 56 menjadi pelaku *cyberbullying*, kemudian pada tahun 2017, meningkat menjadi 73 kasus, dan di tahun 2018, jumlahnya melonjak menjadi 117 kasus. Data anak yang menjadi korban akibat *cyberbullying* pada tahun 2016 sebanyak 34 kasus, naik menjadi 55 kasus di tahun 2017, dan di tahun 2018 meningkat secara signifikan menjadi 109 kasus (Antama dkk., 2020). Teori pembelajaran Sosial Albert Bandura (1977; Saputra, 2024) Teori ini menekankan pentingnya pengaruh lingkungan dan interaksi sosial untuk pembentukan perilaku individu, perilaku *cyberbullying* dapat dipelajari melalui observasi dan imitasi. Kecenderungan meniru perilaku tersebut meningkat jika individu melihat pelakunya mendapat penguatan positif, seperti dukungan teman atau perhatian di media sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan (Orizani dkk., 2020) kejadian *cyberbullying* dialami dengan kategori tinggi sebanyak 1 responden (1%), *cyberbullying* dialami dengan kategori sedang sebanyak 20 responden (19%), dan *cyberbullying* yang dialami dengan kategori rendah sebanyak 84 responden (80%). Persentase *cyberbullying* terbesar berada pada kategori rendah. Berdasarkan data awal di sekolah SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora terlihat adanya tanda-tanda *cyberbullying*, teramati siswa terlihat tidak nyaman dengan ponselnya, ada kasus pengucilan yang bermula di media sosial, serta penyebaran informasi negatif *online* yang memicu reaksi kurang baik di sekolah, secara nyata ini menunjukkan *cyberbullying* memang menjadi masalah di lingkungan sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Rancangan penelitian yang dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang menunjukkan kaitan dan kedudukan tiap variabel penelitian. Penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bertujuan melihat hubungan antara dua variabel. Rancangan penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi variabel lain, sedangkan variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi sejumlah variabel lain. Variabel independen dari penelitian ini adalah perilaku *cyberbullying* sedangkan variabel dependen dari penelitian ini adalah tingkat kecemasan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Deskriptif Variabel Perilaku *Cyberbullying*

Tabel 1. Distribusi Hasil Frekuensi Perilaku *Cyberbullying*

NO	Bobot	Klasifikasi Perilaku <i>Cyberbullying</i>	Frekuensi	Persentase %
1	80-100	Sangat Tinggi	25	16,66%
2	60-79	Tinggi	50	33,33%
3	40-59	Rendah	55	36,66%
4	20-39	Sangat Rendah	20	13,33%
JUMLAH			150	100

Berdasarkan pada tabel 1. dapat ditinjau bahwa persentase tertinggi perilaku *cyberbullying* siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora berada pada kategori rendah sebesar 55 atau 36,66% sedangkan persentase terendah berada pada kategori sangat rendah sebesar 20 atau 13,33%

### 2. Deskriptif Variabel Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Hasil Frekuensi Tingkat Kecemasan

NO	Bobot	Klasifikasi Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase %
1	28-56	Kecemasan Berat	65	43%
2	21-27	Kecemasan Sedang	55	37%
3	14-20	Kecemasan Ringan	22	15%
4	0-14	Tidak Ada Kecemasan	8	5%
JUMLAH			150	100

Berdasarkan pada tabel 2. dapat ditinjau bahwa persentase tertinggi tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora berada pada kategori sedang sebesar 55 atau 37% sedangkan persentase terendah berada pada kategori tidak mengalami kecemasan sebesar 8 atau 5%

## Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk memastikan data dari variabel penelitian berdistribusi normal. Uji ini dilakukan menggunakan *One-Sample Kalmogorov-Smirnov Test* pada SPSS 25.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		X	Y
N		150	150
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	60.1000	27.3867
	Std. Deviation	14.85037	9.88374
Most Extreme Differences	Absolute	0.077	0.105
	Positive	0.065	0.102
	Negative	-0.077	-0.105
Test Statistic		0.077	0.105
Asymp. Sig. (2-tailed)		.032 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.325 <sup>d</sup>
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0.313
		Upper Bound	0.076

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa nilai signifikansi *Monte Carlo (Monte Carlo Sig. (2-tailed))* adalah 0,325 untuk variabel perilaku *cyberbullying* (X) sehingga nilai *Sig (2-tailed)* sebesar  $0,325 > 0,05$ , sedangkan untuk variabel tingkat kecemasan (Y) adalah 0,070 sehingga nilai *Sig (2-tailed)* sebesar  $0,070 > 0,05$  sehingga disimpulkan bahwa variabel perilaku *cyberbullying* dan tingkat kecemasan berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan mengetahui hubungan yang linear antara variabel perilaku *cyberbullying* (variabel bebas) dan tingkat kecemasan (variabel terikat). Uji linearitas dilakukan menggunakan metode *Test for Leniarity* pada SPSS 25.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas Hubungan Perilaku *Cyberbullying* dengan Tingkat Kecemasan

ANOVA Table						
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F
KECEMASAN * CYBERBULLYING	Between Groups	(Combined)	5356.295	52	103.006	1.086
		Linearity	43.692	1	43.692	0.461
		Deviation from Linearity	5312.603	51	104.169	1.098
	Within Groups		9199.279	97	94.838	
	Total		14555.573	149		

Berdasarkan tabel 4. diketahui nilai *sig linearity* adalah sebesar  $0,499 > 0,05$ , sedangkan nilai *sig deviation from linearity* adalah  $0,341 > 0,05$ , disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel perilaku *cyberbullying* dan tingkat kecemasan.

## 3. Hasil Uji Korelasi

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan program statistik SPSS 25. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Correlations			
		CYBERBULLYING	KECEMASAN
CYBERBULLYING	Pearson Correlation	1	0.055
	Sig. (2-tailed)		0.505
	N	150	150
KECEMASAN	Pearson Correlation	0.055	1
	Sig. (2-tailed)	0.505	
	N	150	150

Berdasarkan tabel 5. data hasil perhitungan diperoleh signifikansi atau *sig.*(2-tailed) sebesar 0,505. Menurut hipotesis (dugaan serta dasar pengambilan keputusan disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Kondisi ini dikarenakan nilai *sig.* (2-tailed) sebesar  $0,505 > 0,05$ , sehingga data yang di peroleh membuktikan bahwa pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa.

### Pembahasan

#### 1. Gambaran Perilaku *Cyberbullying* pada Siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora

Berdasarkan analisis deskriptif, gambaran perilaku *cyberbullying* pada siswa di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora menunjukkan bahwa persentase tertinggi berada pada kategori rendah sebesar 55 atau 36,66%, sedangkan persentase terendah berada pada kategori sangat rendah sebesar 20 atau 13,33%. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan prevelensi yang relatif rendah di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora, fenomena *cyberbullying* secara umum tetap memerlukan perhatian serius, ini sejalan dengan data yang lebih luas di mana Penelitian (Antama dkk., 2020) juga mencatat peningkatan kasus *cyberbullying* di Indonesia meningkat dari tahun ke tahun. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian (Humaira., 2023) yang menegaskan bahwa implikasi dari fenomena *cyberbullying* bahwa masalah ini memerlukan perhatian serius dan kerja sama lintas sektor untuk menangani *cyberbullying* perlu adanya kerjasama dari dinas pendidikan, sekolah, guru, siswa dan orang tua siswa dengan melibatkan berbagai pihak ini dapat diciptakan strategi yang lebih efektif untuk pencegahan dan penanganan *cyberbullying*. Tindakan *cyberbullying* pada remaja di lingkungan sekolah jika dibiarkan akan semakin menjadi kasus yang mengkhawatirkan tindakan tersebut memberikan dampak negatif pada korban dan juga pada pelaku. Dampak yang mengkhawatirkan pada korban tindakan *cyberbullying* di lingkungan sekolah adalah psikologis korban hingga dapat mengganggu kesehatan mental korban, dan berakhir pada fisik korban (Elpemi & Faqih Isro'i, 2020). Tingginya persentase pada kategori rendah dapat dijelaskan dari beberapa faktor salah satu kemungkinan adalah adanya hubungan baik dan interaksi tatap muka yang kuat antar siswa di sekolah dapat mengurangi kecenderungan untuk terlibat pada konflik di dunia maya, hal ini juga didukung dari data wawancara, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa tidak sepenuhnya memahami apa itu *cyberbullying* dan menganggap perilaku tersebut sebagai bercandaan biasa, perilaku mengejek di grup chat atau menyebarkan gambar lucu yang bersifat ejekan sering kali dianggap hal biasa antar teman, ini mengindikasikan bahwa rendahnya skor *cyberbullying* bukan berarti perilaku tersebut tidak ada, melainkan karena para siswa belum sepenuhnya menyadari atau mengidentifikasi perilaku tersebut sebagai bentuk *cyberbullying*. Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura (1977) lingkungan sekolah dengan contoh perilaku pro-sosial dan memiliki sistem kontrol serta konsekuensi yang jelas terhadap

perilaku agresif dapat menurunkan prevalensi *cyberbullying*, ini didukung dari temuan bahwa pengawasan yang baik dari pihak sekolah dan orang tua dapat membatasi ruang gerak siswa untuk melakukan *cyberbullying*, orang tua memiliki peran penting untuk memberikan panduan tentang penggunaan yang aman dan etis dalam berkomunikasi *online*, sementara teman sering menjadi sumber dukungan emosional dan bantuan menghadapi situasi yang sulit (Irmayanti & Grahani, 2023). Karakteristik individu seperti kontrol diri juga berperan penting sebagai faktor pelindung, sebagaimana disebutkan pada penelitian (Malihah, 2018), apabila remaja memiliki kontrol diri yang baik tentu mempunyai peluang yang besar untuk menghindari perilaku menyimpang seperti halnya *cyberbullying*.

Sementara itu persentase berada pada kategori sangat rendah 13,33% mengindikasikan adanya kelompok siswa yang hampir tidak pernah terlibat pada perilaku ini. Kemungkinan yang mendukung hal ini adalah adanya tingkat kontrol diri dan empati yang tinggi pada individu, didukung dari nilai-nilai positif yang ditanamkan melalui pendidikan dan lingkungan. Regulasi emosi yang baik juga dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap perilaku *cyberbullying*, karena remaja dengan kemampuan regulasi emosi yang tinggi lebih cenderung mengatasi konflik secara konstruktif dan menghindari keputusan yang impulsif, remaja mungkin lebih memahami konsekuensi dari tindakan yang akan dilakukan dan menahan diri dari tindakan *cyberbullying* (Tobing & Sari Septiningtyas, 2024). Dukungan ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa kepercayaan diri dan pengendalian diri merupakan faktor yang memengaruhi keterlibatan remaja pada *cyberbullying* individu dengan harga diri dan pengendalian diri yang tinggi cenderung kurang terlibat pada perilaku *cyberbullying* (Wulandari et al., 2024) digital yang memadai dan pemahaman akan etika bermedia sosial juga merupakan faktor penting yang dapat mengurangi keterlibatan *cyberbullying*. Individu yang memiliki literasi digital yang baik cenderung lebih bijak untuk menyikapi informasi, menjaga etika berkomunikasi, serta mampu membedakan antara candaan dan pelecehan daring (Iskandar, 2025; Mardatilla et al., 2025).

## **2. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora**

Gambaran tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora menunjukkan persentase tertinggi berada pada kategori kecemasan sedang sebesar 55 atau 37% sedangkan persentase terendah ditemukan pada kategori tidak mengalami kecemasan 8 atau 5%. Masalah kecemasan sendiri adalah keadaan emosional, pengalaman subyektif individu tanpa objek tertentu karena ketidaktahuan yang mendahului semua pengalaman baru (Pardede, 2020). Kecemasan dapat dialami remaja, yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental termasuk kecemasan (Dumar, 2024; Rasido et al., 2024). Kecemasan yang dialami siswa pada kategori sedang dapat dikaitkan dengan beberapa faktor yang umum terjadi pada remaja, salah satu kemungkinan adalah stres akademik yang merupakan tekanan fisik dan emosional yang dirasakan siswa akibat ekspektasi akademik dari guru atau orang tua (Suriani dkk., 2025), stres ini dapat timbul dari beban tugas yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, atau ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua untuk berprestasi. Fase transisi remaja yang sering kali diwarnai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial, juga memicu ketidakpastian dan kecemasan untuk menghadapi masa depan atau berinteraksi sosial, ini sejalan dengan penelitian (Mahardika, 2023) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dapat dipacu dari pola pikir negatif atau distorsi kognitif terhadap suatu situasi. Distorsi kognitif berupa pemikiran negatif dapat terjadi karena berbagai hal. Individu dengan distorsi kognitif cenderung memiliki pola pikir yang berlebihan pada perspektif ini, cara individu mengelola stres, atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi stres termasuk stres akademik dapat secara signifikan meningkatkan tingkat stres. Penting untuk dipahami bahwa kecemasan bersifat multifaktorial, artinya pemicu kecemasan bisa sangat beragam dan tidak selalu pada satu variabel seperti *cyberbullying*, hal ini didukung dari data wawancara, di mana siswa mengungkapkan bahwa kecemasan siswa

lebih sering dipicu dari faktor-faktor non-*cyberbullying*, seperti tekanan akademik, beban tugas dan masalah pertemanan di dunia nyata. Pemicu kecemasan bisa meliputi faktor lingkungan, faktor emosi yang ditekan dan sebab fisik lain (Annisa, 2018; Silalahi et al., 2023).

Sebaliknya persentase yang rendah pada kategori tidak mengalami kecemasan 8 atau 5% menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa memiliki kesehatan mental yang cukup baik. Kemungkinan yang mendukung hal ini adalah kelompok siswa ini memiliki tingkat resiliensi psikologis yang sangat tinggi karena faktor internal dan dukungan lingkungan yang kuat, mungkin juga memiliki sistem dukungan sosial yang sangat kuat dan positif dari keluarga dan teman, yang memberikan rasa aman dan validasi, sehingga mengurangi resiko kecemasan. Menurut Teori Stres dan Koping Lazarus dan Folkman (1984; Setiawati & Rosyidah, 2025), kemampuan individu untuk mengatasi stres (*coping*) sangat bergantung pada strategi yang digunakan. Strategi ini mencakup koping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping yang berfokus pada regulasi emosi (*emotion-focused coping*). Individu dengan strategi koping yang adaptif dan sumber daya personal seperti dukungan sosial, rasa percaya diri yang kuat cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Penelitian (Arisgo & Rahman, 2024) yang juga menyebutkan dukungan keluarga berperan mengurangi dampak stres pada kesehatan mental remaja, pada konteks penelitian ini, siswa kemungkinan besar memiliki kapasitas untuk mengelola stres, termasuk yang diakibatkan *cyberbullying* melalui interpretasi kognitif yang adaptif dan mekanisme koping yang efektif. Menurut Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984), yang dijelaskan Suganda dkk. (2024), strategi koping adalah metode atau upaya yang digunakan individu untuk mengatasi atau menyikapi masalah, tuntutan internal, maupun tuntutan eksternal yang dirasakan sebagai beban atau ancaman. Artinya, jika siswa menginterpretasikan insiden *cyberbullying* sebagai suatu yang tidak terlalu penting, bersifat sementara, ataupun tidak memperdulikan siapa pelaku, maka pikiran-pikiran adaptif ini dapat mencegah muncul respon kecemasan yang berlebihan. Siswa mungkin memiliki strategi koping yang adaptif seperti mencari dukungan sosial dari guru BK, orang tua, ataupun teman sebaya, memblokir pelaku atau mengalihkan perhatian ke aktivitas positif (hobi, olahraga, belajar). Strategi koping berfungsi sebagai penyangga secara efektif mengurangi potensi dampak negatif pada tingkat kecemasan siswa. Teori efikasi diri dari Albert Bandura (1977) memberikan perspektif penting untuk memahami bagaimana individu mengelola kecemasan, yang dijelaskan (Zahn dkk., 2018) “keyakinan efikasi juga mempengaruhi sejumlah stres dan pengalaman kecemasan individu seperti ketika individu menyibukan diri pada suatu aktifitas”, ini menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi, yaitu keyakinan akan kemampuan untuk berhasil pada situasi tertentu mungkin lebih mampu mengelola kecemasan, bahkan terlepas dari paparan *cyberbullying*, karena individu memiliki keyakinan internal untuk mengatasi tantangan.

### **3. Hubungan Perilaku *Cyberbullying* dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa di SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora, ini dibuktikan melalui hasil uji hipotesis yang menghasilkan nilai signifikansi (*Sig.2-tailed*)  $0,505 > 0,05$  sehingga hipotesis Nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Temuan bahwa tidak ada hubungan signifikan ini, meskipun berbeda dengan beberapa penelitian yang menemukan korelasi positif dapat dijelaskan dan didukung dari beberapa teori dan perspektif yang menekankan kompleksitas hubungan antar variabel psikologis. Pertama, teori penilaian kognitif (*Cognitive Appraisal Theory*) dari Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa respon emosional individu terhadap suatu stresor termaksud *cyberbullying* sangat tergantung pada bagaimana individu menilai atau menginterpretasikan peristiwa tersebut. Siswa pada penelitian ini memiliki koping yang adaptif atau persepsi bahwa individu itu dapat mengelola atau meremehkan situasi *cyberbullying*, sehingga tingkat kecemasan

individu tidak meningkat secara signifikan. Kedua, konsep resiliensi dapat menjadi faktor kunci. Siswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan trauma, termasuk yang berasal dari *cyberbullying*, tanpa mengembangkan kecemasan yang parah. Resiliensi ini bisa di dasari dukungan keluarga yang kuat, lingkungan keluarga yang mendukung, atau keterampilan interpersonal yang baik. Ketiga, ada kemungkinan bahwa kecemasan yang dialami siswa di sekolah ini lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan, seperti tekanan akademik, masalah personal atau dinamika keluarga, sehingga pengaruh *cyberbullying* terhadap tingkat kecemasan menjadi tidak signifikan, pada konteks ini, *cyberbullying* mungkin bukan prediktor tunggal atau paling kuat untuk kecemasan di populasi penelitian ini.

## KESIMPULAN

1. Gambaran Perilaku *Cyberbullying*: Mayoritas siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora paling banyak berada pada kategori rendah (36,66%), dengan persentase terendah pada kategori sangat rendah (13,33%). Rendahnya prevalensi ini utamanya dipengaruhi dari hubungan baik antar siswa, pengawasan dari pihak sekolah dan orang tua, serta tingginya kontrol diri, empati, dan literasi digital siswa.
2. Gambaran Tingkat Kecemasan: Mayoritas siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora tingkat kecemasan siswa tertinggi berada pada kategori sedang (37%), sementara terendah pada kategori tidak mengalami kecemasan (5%). Kecemasan siswa ini umumnya dipicu dari tekanan akademik dan fase transisi remaja, serta bersifat multifaktorial. Siswa dengan kecemasan rendah cenderung memiliki resiliensi dan dukungan sosial yang kuat serta strategi koping yang adaptif.
3. Hubungan Perilaku *Cyberbullying* dengan Tingkat Kecemasan: Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku *cyberbullying* dengan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Sindue Tombusabora (*Sig. 2-tailed* = 0,505;  $p > 0,05$ ), ini menunjukkan bahwa *cyberbullying* yang dialami atau dilakukan siswa tidak secara langsung dan signifikan memengaruhi tingkat kecemasan individu. Ketidakadaan hubungan ini dapat dijelaskan oleh variasi dalam penilaian kognitif individu terhadap stresor, tingkat resiliensi siswa yang tinggi, serta peran faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memicu kecemasan.

## Saran

### Bagi Kepala Sekolah

1. Pengembangan dan Penegakan Kebijakan Sekolah yang Tegas: Kepala sekolah harus memimpin dalam merumuskan dan mengimplementasikan kebijakan anti-*bullying* dan anti-*cyberbullying* yang jelas dan komprehensif.
2. Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Mendukung Kesejahteraan Mental: Kepala sekolah bertanggung jawab untuk menciptakan iklim sekolah yang positif, inklusif, dan mendukung bagi kesehatan mental siswa, ini dapat dicapai dengan mengalokasikan sumber daya yang memadai untuk layanan BK, memastikan ketersediaan guru BK yang kompeten, serta mempromosikan budaya saling menghargai dan empati di seluruh komunitas sekolah.

### Bagi Guru (BK)

1. Program Pencegahan *Cyberbullying* yang Edukatif: Guru BK diharapkan dapat secara langsung proaktif merancang dan melaksanakan program edukasi komprehensif tentang *cyberbullying*. Program ini harus mencakup informasi mengenai bentuk-bentuk *cyberbullying*, dampak psikologisnya, cara melaporkan, dan pentingnya etika digital.
2. Pendampingan dan Intervensi Kecemasan: Mengingat tingginya prevalensi kecemasan

di kalangan siswa, guru BK harus berperan aktif untuk melakukan deteksi dini terhadap siswa yang menunjukkan gejala kecemasan. Penyediaan layanan konseling individual atau kelompok yang mudah diakses dan bersifat rahasia sangat penting.

#### Bagi siswa

1. Peningkatan Literasi Digital, Kesadaran Diri, dan Kepedulian Sosial: Siswa diharapkan untuk lebih meningkatkan literasi digital agar dapat menggunakan media sosial secara bijak, aman, dan bertanggung jawab, hal ini mencakup pemahaman tentang etika berinteraksi di dunia maya dan bahaya *cyberbullying* sebagai pelaku maupun korban. Siswa didorong untuk menumbuhkan kepedulian dan keberanian untuk saling mendukung serta melaporkan insiden *cyberbullying* yang dialami atau disaksikan kepada pihak yang berwenang di sekolah.
2. Pengelolaan Kecemasan dan Pencarian Dukungan: Siswa perlu belajar mengenali gejala kecemasan pada diri sendiri dan mengembangkan strategi koping yang sehat, seperti teknik relaksasi dan partisipasi pada kegiatan positif. Penting bagi siswa untuk tidak sungkan mencari dukungan dari orang dewasa terpercaya misalnya guru BK, orang tua atau teman sebaya jika individu merasa cemas atau tertekan, karena kecemasan dapat disebabkan dari berbagai faktor.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, M. D. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologi*, 10(2).
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor Penyebab Cyberbullying Yang Dilakukan Oleh Remaja Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.18196/jphk.1210>
- Antama, F., Zuhdy, M., & Purwanto, H. (2020). Faktor Penyebab Cyberbullying Yang Dilakukan Oleh Remaja Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Penegakan Hukum Dan Keadilan*, 1(2), 182–202. <https://doi.org/10.18196/jphk.1210>
- Arifyadi, A., Lestari, M., Riyadi, N. E. W., & Hasan, H. (2023). Pengaruh Orang Tua dan Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Perilaku Cyberbullying. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(1), 97–104.
- Arisgo, R., & Rahman, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. 4, 1510–1517.
- Dumar, B. (2024). Body Image Negatif Berdampak Pada Kecemasan Remaja Putri Di Masa Pubertas: Literature Riview. 4(2), 58–67.
- Elpemi, N., & Faqih Isro'i, N. (2020). Fenomena Cyberbullying Pada Peserta Didik. *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 2716–3954.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2021). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i3.530>
- Gunawan, I. M. S. (2021). Korelasi Antara Empati Dengan Perilaku Cyberbullying. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1154–1163.
- Humaira, N. (2023). Pengentasan Cyberbullying di Sekolah : Strategi Pencegahan dan Intervensi Berbasis Bukti. 1. *Journal Social, Administration and Government Review* 1(2),
- Irmayanti, N., & Grahani, F. O. (2023). Bersama Lawan Kekerasan Digital: Peran Orang Tua Dan Teman Sebaya Dalam Mengatasi Cyberviolence. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 296–304. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.4259>
- Iskandar, K. A. R. \*1 R. (2025). Etika Bermedia Sosial: Peran Literasi Digital Dalam Mencegah Cyberbullying. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2(6), 381–387. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Mahardika, A. P. R. (2023). Cognitive Therapy Untuk Mengurangi Pemikiran Negatif. 6(2), 94–99.
- Malihah, Z. A. (2018). Cyberbullying among Teenager and Its Relationship with Self-Control and Parents- Child Communication. 11(2), 145–156.
- Mardatilla, M., Hasan, H., Syahrani, R., Zuniati, M., & Latief, A. A. (2025). Effectiveness of Group Counseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) To Reduce Abuse of Smartphones by

- Students. *Grief and Trauma*, 3(1), 8-16.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi Dan Kecemasan Remaja Ditinjau Dari Perspektif Kesehatan Dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Nadila, S. S., & Fajariyah, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 380–399. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9419>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018a). *Abnormal Psychology: In a changing world*. Pearson Higher Education.
- Orizani, C. M., The, M. G., Keperawatan, P. D., & Husada, S. A. (2020). Cyberbullying Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Kelas Xi SMA Di Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal* 6(1), 19–26.
- Pardede, J. A. (2020). Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 4(1): 1-4.
- Rasido, I., Hasan, H., Nurwahyuni, N., Silalahi, M. F., & Riyadi, N. E. W. (2024). Psikoedukasi literasi kesehatan mental pada guru bimbingan dan konseling di kota palu. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 61-70.
- Rasido, I., Hasan, H., & Riyadi, N. E. W. (2025). Mental Health Literacy Study of Tadulako University Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1).
- Saputra, B. R. (2024). Analisis Perilaku Sosial Siswa Berlandaskan Perspektif Teori Bandura. *Jurnal Pendidikan Sosial*. 11(3). <https://doi.org/10.31571/sosial.v11i3.8145>
- Sari, siti Z. (2017). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Problema Kecemasan. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 3(2), 25–32.
- Setiawati, R., & Rosyidah, H. (2025). Strategi Coping Stres Mahasiswa Baru Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan : Studi Kuantitatif Berbasis Survei. 7(1).
- Silalahi, M., Munifah, M., & Hasan, H. (2023). Analisis Hubungan Antara Stunting dan Kapasitas Kognitif pada Anak Sekolah Dasar Usia 7-10 Tahun: Pendekatan Survei Analitik Desain Cross-Sectional. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 7(2), 203-210.
- Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' academic burnout during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 53-58.
- Suganda, T., Mandalika, B. E., Widayanti, S. Y., Anggraini, D. C., Anggraini, S., Sari, I. I., Islam, U., Raden, N., & Lampung, I. (2024). Strategi Koping Remaja Dalam Menghadapi Diskriminasi Dan Cyberbullying : Implikasi. 13(2), 295–304.
- Suriani, O. D., Margaretha, D., & Bone, M. P. (2025). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII f SMP Negeri 16 Kupang. 5(2). <https://doi.org/10.59818/jpi.v5i2.1392>
- Tobing, D. L., & Sari Septiningtyas. (2024). Regulasi Emosi Dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 8(1), 83–89. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v8i1.7445>
- WHO. (2021). *Anxiety Disorder And Other Common Mental Disorders*.
- Wulandari, J., Khairunnisa, N., Yolandari, S., Ar'Roufu, T. M., & Subagja, R. (2024). Pengaruh Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 192. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13281>
- Zahn, F., Schaffer, A., & Froning, H. (2018). Perspektif Teori Kognitif Sosial Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. 4(1), 16–23. <https://doi.org/10.1109/HiPINEB.2018.00011>.