



Hubungan *Bullying* Verbal Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri

Ananda Rezkina Tasya¹, Alini², Rizki Rahmawati Lestari³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

anandarezkinatasa@gmail.com, alendra178@gmail.com, rizkirahmawati48@gmail.com

Abstrak

Bullying verbal pada remaja putri merupakan salah satu permasalahan yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, terutama peningkatan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 4–10 Februari 2026 dengan jumlah populasi sebanyak 101 orang. Sedangkan jumlah sampel sebanyak 100 orang dan 1 orang menjadi kriteria eksklusi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *bullying* verbal dan tingkat stres (*Perceived Stress Scale* / PSS-10). Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *bullying* verbal kategori sedang sebanyak 78 responden (78%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori sedang sebanyak 86 responden (86%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p \leq 0,05$). Disarankan kepada pihak pesantren dan lingkungan sekitar untuk meningkatkan pengawasan serta memberikan edukasi guna mencegah terjadinya *bullying* verbal dan dampak psikologis yang ditimbulkan.

Kata Kunci : *Bullying* verbal, tingkat stres, remaja putri.

Abstract

*Verbal bullying among adolescent girls is a significant issue that can lead to negative psychological impacts, particularly increased stress levels. Objective: This study aims to determine the relationship between verbal bullying and stress levels among adolescent girls at Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih. Methods: This was a quantitative study with a cross-sectional design. The research was conducted from February 4 to 10, 2026, with a population of 101 individuals. The sample consisted of 100 respondents, with 1 individual meeting the exclusion criteria, using a total sampling technique. Data were collected using verbal bullying questionnaires and the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis involved univariate and bivariate analysis using the chi-square test. Results: The findings showed that the majority of respondents experienced moderate verbal bullying (78 respondents or 78%) and most respondents had moderate stress levels (86 respondents or 86%). The chi-square test results indicated a significant relationship between verbal bullying and stress levels in adolescent girls with a *p-value* = 0.001 ($p \leq 0.05$). Conclusion: It is recommended that the boarding school authorities and the surrounding environment increase supervision and provide education to prevent verbal bullying and its associated psychological impacts.*

Keywords: *Verbal bullying, stress levels, adolescent girls*

Address : Bangkinang
Email : anandarezkinatasa@gmail.com
Phone : 081364113581

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara intensif. Pada masa ini remaja mulai membentuk identitas diri, menghadapi tuntutan akademik, serta berupaya menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks. Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis remaja dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental (Sari et al., 2024).

Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja adalah *bullying*. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh individu atau kelompok terhadap seseorang yang dianggap lebih lemah (Anggana et al., 2025). Bentuk *bullying* yang paling sering ditemukan pada remaja adalah *bullying* verbal, yaitu tindakan menyakiti orang lain melalui kata-kata seperti mengejek, menghina, memberikan julukan negatif, mengancam, maupun menyebarkan rumor yang merendahkan korban. Perilaku agresif seperti *bullying* diketahui berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis, penurunan fungsi sosial, serta hambatan dalam pencapaian pendidikan (UNICEF, 2020).

Kasus *bullying* masih menjadi masalah yang cukup tinggi diberbagai negara. Menurut (WHO, 2025), remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai bentuk kekerasan dan perundungan yang berdampak pada kesehatan mental. Di Indonesia, Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) melaporkan sebanyak 573 kasus kekerasan terjadi di lingkungan pendidikan sepanjang tahun 2024. Jumlah tersebut meningkat dibandingkan tahun 2023 yang tercatat sebanyak 285 kasus, tahun 2022 sebanyak 194 kasus, tahun 2021 sebanyak 142 kasus, dan tahun 2020 sebanyak 91 kasus (JPPI, 2024).

Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sepanjang tahun 2021 terdapat 2.982 pengaduan terkait perlindungan anak, dimana 1.138 kasus di antaranya berkaitan dengan kekerasan fisik, verbal, dan psikologis (KPAI, 2022). Selain itu, survei Jakpat menunjukkan bahwa *bullying* verbal merupakan bentuk *bullying* yang paling banyak dialami korban dengan persentase sebesar 87,6%, lebih tinggi dibandingkan *bullying* fisik sebesar 27,5% dan *cyberbullying* sebesar 19,6% (Naurah, 2023).

Bullying verbal yang terjadi secara berulang dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis remaja. Meskipun tidak menimbulkan luka fisik, *bullying* verbal dapat menurunkan harga diri, menimbulkan rasa tidak aman, serta memicu terjadinya stres psikologis (Man et al., 2022). Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang dipersepsikan mengancam kesejahteraan fisik maupun psikologis individu. Apabila tidak ditangani dengan baik, stres dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, bahkan meningkatkan risiko bunuh diri (WHO, 2025).

Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami stres dibandingkan remaja laki-laki karena lebih sensitif terhadap tekanan sosial, hubungan pertemanan, citra diri, serta penilaian dari lingkungan sekitar. Selain itu, kurangnya dukungan sosial, tekanan kelompok sebaya, dan rendahnya literasi kesehatan mental dapat meningkatkan risiko terjadinya *bullying* verbal pada remaja putri (Haslan et al., 2022). Penelitian Fitriyani et al. (2025) menunjukkan bahwa 67,5% remaja putri yang mengalami *bullying* verbal memiliki tingkat stres yang tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pengalaman *bullying* verbal dengan kondisi psikologis remaja.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 03–04 Desember 2025 di Pondok Pesantren Al-Fauzan, Pondok Pesantren Al-Amanah Al-Islami, dan Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih, ditemukan bahwa Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih memiliki jumlah santri dengan tingkat *bullying* verbal dan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dua pondok pesantren lainnya. Dari 10 santri yang menjadi responden, terdapat 6 santri mengalami *bullying* verbal tingkat rendah, 2 santri mengalami *bullying* verbal tingkat sedang, dan 1 santri mengalami *bullying* verbal tingkat tinggi. Selain itu, hasil pengukuran tingkat stres menunjukkan 5 santri mengalami tingkat stres tinggi. Beberapa santri juga mengungkapkan keluhan berupa perasaan tertekan, cemas, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan gangguan tidur.

Berdasarkan uraian tersebut, *bullying* verbal masih menjadi permasalahan yang ditemukan pada remaja putri di lingkungan pondok pesantren dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis berupa stres. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan *Bullying* Verbal dengan Tingkat Stres pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Tahun 2026.**"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada tanggal 4–10 Februari 2026 di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih, Kabupaten Kampar. Populasi penelitian berjumlah 101 santriwati dengan sampel sebanyak 100 responden menggunakan teknik *total sampling*, sedangkan 1 santriwati tidak diikutsertakan karena sedang sakit dan termasuk kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi santriwati yang aktif dan berdomisili di pondok pesantren serta berada di kelas VII, VIII, dan IX. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *bullying* verbal dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang merupakan instrumen baku. Kuesioner *bullying* verbal terdiri dari 12 pernyataan dengan nilai validitas 0,676–0,909 dan reliabilitas 0,909, sedangkan PSS-10 terdiri dari 10 pertanyaan dengan nilai validitas 0,312–0,735 dan reliabilitas 0,825. Pada kuesioner PSS-10, item *favourable* terdapat pada nomor 4, 5, 7, dan 8, sedangkan item *unfavourable* terdapat pada nomor 1, 2, 3, 6, 9, dan 10. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Pondok Pesantren Asalam Naga Beralih

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia			
1	12 Tahun	6	6
2	13 Tahun	22	22
3	14 Tahun	47	47
4	15 Tahun	24	24
5	16 Tahun	1	1
Kelas			
1	7	15	15
2	8	32	32
3	9	53	53
Jumlah		100	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dapat diketahui bahwa dari 100 responden, sebagian besar santriwati berusia 14 tahun yaitu sebanyak 47 orang (47%), dan mayoritas berada di kelas 9 sebanyak 53 orang (53%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *bullying* verbal di Pondok Pesantren Asalam Naga Beralih

NO	<i>Bullying</i> Verbal	N	Persentase(%)
1	Tinggi	8	8%
2	Sedang	78	78%
3	Rendah	14	14%
Total		100	100%

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa ari 100 responden di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih, sebagian responden mengalami *bullying* verbal pada kategori sedang yaitu sebanyak 78 santriwati (78%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat stres pada remaja di Pondok Pesantren Asalam Naga Beralih

No	Tingkat Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Stres Tinggi	7	7
2	Stres Sedang	86	86
3	Stres Rendah	7	7
Total		100	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 100 responden di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih, mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang yaitu sebanyak 86 santriwati (86%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan *Bullying* Verbal dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Asalam Naga Beralih

Tingkat Stres									
<i>Bullying</i> Verbal	Tinggi		Sedang		Rendah		Total		P Value
	N	%	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	3	37.5%	3	37.5%	2	25%	8	100%	0,001
Sedang	2	2.6%	72	92.3%	4	5.1%	78	100%	
Rendah	2	14.3%	11	78.6%	1	7.1%	14	100%	
Total	7	7%	86	86 %	7	7%	100	100%	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa dari 8 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi terdapat 2 responden (25%) dengan tingkat stres rendah, dari 78 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori sedang terdapat 2 responden (2%) mengalami tingkat stres tinggi. Sedangkan dari 14 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori rendah terdapat 2 responden (2%) yang mengalami tingkat stres tinggi. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001 \leq \alpha (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 100 responden terdapat 8 responden (8%) mengalami *bullying* verbal kategori tinggi, 78 responden (78%) mengalami *bullying* verbal kategori sedang, dan 14 responden (14%) mengalami *bullying* verbal kategori rendah. Selain itu, diketahui bahwa terdapat 7 responden (7%) mengalami tingkat stres tinggi, 86 responden (86%) mengalami tingkat stres sedang, dan 7 responden (7%) mengalami tingkat stres rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *bullying* verbal dan tingkat stres pada kategori sedang.

Menurut asumsi peneliti, tingginya jumlah responden yang mengalami *bullying* verbal kategori sedang

Hubungan *Bullying* Verbal Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri

disebabkan karena kehidupan di lingkungan pondok pesantren memungkinkan terjadinya interaksi sosial yang intensif antar santri. Interaksi yang berlangsung setiap hari dapat menimbulkan berbagai bentuk perilaku verbal yang kurang menyenangkan seperti ejekan, sindiran, pemberian julukan, maupun komentar yang dapat menyinggung perasaan teman sebaya. Namun demikian, sebagian besar responden berada pada kategori sedang karena adanya pengawasan dan pembinaan yang diterapkan oleh pihak pondok pesantren sehingga perilaku *bullying* verbal yang lebih berat dapat diminimalkan.

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres kategori sedang. Menurut asumsi peneliti, kondisi ini dapat terjadi karena masa remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan akademik sehingga remaja lebih rentan mengalami stres. Meskipun demikian, sebagian besar responden masih mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tekanan yang dihadapi sehingga tingkat stres yang dialami berada pada kategori sedang. Selain itu, dukungan dari teman sebaya, guru, dan lingkungan pondok pesantren turut membantu responden dalam menghadapi berbagai masalah yang dialami selama masa remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriyani et al. (2025) yang menyatakan bahwa *bullying* verbal merupakan salah satu bentuk *bullying* yang paling sering dialami remaja putri dan dapat memengaruhi kondisi psikologis korban. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang mengalami *bullying* verbal cenderung mengalami tingkat stres kategori sedang hingga tinggi akibat tekanan emosional yang dirasakan secara terus-menerus.

Menurut Man et al. (2022), *bullying* verbal merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui komunikasi verbal seperti ejekan, hinaan, ancaman, maupun pemberian julukan negatif yang bertujuan menyakiti individu lain. *Bullying* verbal yang berlangsung secara berulang dapat memengaruhi kesehatan mental korban dan meningkatkan risiko munculnya stres psikologis (Prastiti & Anshori, 2023). WHO (2025) menjelaskan bahwa stres merupakan respons tubuh terhadap berbagai tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Oleh karena itu, semakin sering remaja menerima perlakuan verbal negatif dari lingkungan sosialnya, maka semakin besar risiko remaja tersebut mengalami stres.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 8 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi, terdapat 2 responden (25%) yang mengalami tingkat stres rendah. Sedangkan dari 14 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori rendah, terdapat 2 responden (14,3%) yang mengalami tingkat stres tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh *bullying* verbal, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut (Fitriyani et al., 2025), dampak *bullying* verbal pada setiap individu dapat berbeda tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, mekanisme coping, serta dukungan sosial yang dimiliki. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *P-value* = 0,001 ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih.

Bullying verbal merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui kata-kata seperti mengejek, menghina, mengancam, memberi julukan yang merendahkan, atau menyebarkan rumor yang dapat menyakiti perasaan korban. Perlakuan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada kondisi emosional remaja. Pada masa remaja, individu cenderung lebih sensitif terhadap penerimaan sosial dan penilaian dari lingkungan sekitar sehingga perlakuan verbal yang bersifat negatif dapat memengaruhi kesehatan mental serta meningkatkan risiko terjadinya stres (Fitriyani et al., 2025). Menurut asumsi peneliti, responden yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi lebih rentan mengalami stres karena perlakuan negatif yang diterima secara terus-menerus dapat menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta menyebabkan remaja merasa tidak diterima dalam lingkungan sosialnya.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 8 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi, masih terdapat 2 responden (25%) yang memiliki tingkat stres rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi akan mengalami tingkat stres yang tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya kemampuan individu dalam mengelola emosi dan menghadapi tekanan sosial yang berbeda-beda. Beberapa remaja memiliki mekanisme coping yang baik sehingga mampu mengendalikan stres yang muncul akibat perlakuan *bullying* verbal. Selain itu, dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar dapat membantu remaja menghadapi tekanan psikologis yang dialaminya. Menurut (Fitriyani et al., 2025), dampak *bullying* verbal pada setiap individu dapat berbeda tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola emosi dan dukungan sosial yang dimiliki. Menurut asumsi peneliti, adanya responden yang mengalami *bullying* verbal kategori tinggi namun memiliki tingkat stres rendah kemungkinan disebabkan oleh kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan sosial serta adanya dukungan emosional yang memadai dari orang-orang terdekat.

Namun di sisi lain, ditemukan bahwa dari 78 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori sedang, terdapat 2 responden (2,6%) yang mengalami tingkat stres tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa *bullying* verbal dalam kategori sedang tetap dapat menimbulkan dampak psikologis yang berat pada sebagian individu. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, kedua responden tersebut memiliki faktor lain yang turut memengaruhi tingkat stres yang dialami. Salah satu responden sedang menghadapi masalah pribadi yang memperberat kondisi psikologisnya, sedangkan responden lainnya memiliki dukungan sosial yang kurang sehingga tidak memiliki tempat untuk berbagi perasaan maupun masalah yang dihadapi. Menurut Haslan et al. (2022), individu yang memiliki kemampuan coping rendah dan minim dukungan sosial cenderung lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi tekanan psikologis. Oleh karena itu, meskipun *bullying* verbal yang

Hubungan *Bullying* Verbal Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri

dialami berada pada kategori sedang, keberadaan faktor lain dapat memperparah kondisi psikologis individu hingga menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

Selain itu, dari 14 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori rendah, terdapat 2 responden (14,3%) yang mengalami tingkat stres tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh *bullying* verbal yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Setelah dilakukan penelusuran lebih lanjut, diketahui bahwa responden tersebut memiliki mekanisme coping yang kurang optimal dalam menghadapi tekanan sosial di lingkungan pesantren. Hal ini ditunjukkan oleh kecenderungan menghindari masalah, kesulitan mengungkapkan perasaan secara terbuka, serta respons emosional yang berlebihan ketika menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, salah satu responden juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah karena merasa kurang mampu dalam bidang akademik dibandingkan teman-temannya. Menurut Putri et al. (2025), meskipun intensitas *bullying* verbal yang diterima rendah, remaja yang memiliki kerentanan psikologis tertentu tetap berisiko mengalami stres yang tinggi. Menurut asumsi peneliti, kondisi psikologis individu, masalah pribadi, rendahnya kepercayaan diri, serta kurangnya dukungan emosional menjadi faktor yang memperbesar risiko stres pada responden tersebut.

Sedangkan dari 14 responden yang mengalami *bullying* verbal kategori rendah, terdapat 12 responden (85,7%) yang memiliki tingkat stres rendah. Hal ini dapat disebabkan karena responden jarang mengalami perlakuan *bullying* verbal sehingga tekanan psikologis yang dirasakan relatif lebih rendah. Selain itu, adanya dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pesantren dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa remaja. Dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan rasa aman, rasa diterima, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi sehingga risiko terjadinya stres menjadi lebih rendah (Haslan et al., 2022). Berdasarkan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *bullying* verbal yang dialami oleh remaja putri, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang berpotensi muncul. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *bullying* verbal yang dialami, maka tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *bullying* verbal berhubungan dengan tingkat stres pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa perlakuan verbal yang berupa ejekan, hinaan, maupun perkataan yang merendahkan dapat menimbulkan tekanan emosional yang berdampak pada peningkatan tingkat stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriyani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa *bullying* verbal memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja, dimana semakin tinggi frekuensi *bullying* verbal yang diterima maka semakin besar risiko munculnya stres dan gangguan psikologis lainnya.

Menurut Fitriyani et al. (2025), masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cukup kompleks sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami stres. Pada masa ini remaja cenderung memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penilaian dan perlakuan dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, pengalaman *bullying* verbal dapat memberikan dampak yang lebih besar terhadap kondisi emosional remaja. Dengan demikian, *bullying* verbal merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada remaja putri. Namun demikian, tingkat stres tidak hanya dipengaruhi oleh *bullying* verbal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kemampuan manajemen emosi, mekanisme coping, tingkat kepercayaan diri, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta kondisi lingkungan sosial tempat remaja berinteraksi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan *bullying* verbal melalui edukasi, peningkatan kemampuan pengelolaan emosi, serta penciptaan lingkungan yang aman dan suportif agar dampak negatif *bullying* verbal terhadap kesehatan mental remaja dapat diminimalkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 100 responden, diketahui bahwa sebagian besar santriwati mengalami *bullying* verbal kategori sedang yaitu sebanyak 78 responden (78%) dan sebagian besar memiliki tingkat stres kategori sedang yaitu sebanyak 86 responden (86%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *bullying* verbal dengan tingkat stres pada remaja putri di Pondok Pesantren Assalam Naga Beralih Tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggana, A., Alini, & Aprilla, N. (2025). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Bullying Pada Siswa/I Di Smp Negeri 2 Bangkinang Kota. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(3).
- Fitriyani, T., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan Kejadian Perilaku *Bullying* Verbal dengan Tingkat Stres (Korban) pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 8494.
- Haslan, M. M., Sawaludin, S., & Fauzan, A. (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.

Hubungan *Bullying* Verbal Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Putri

<https://doi.org/10.31764/civicus.v9i2.6836>

- JPPI. (2024). Data kasus *bullying* terbaru 2024. Detikedu, (Kasus Kekerasan di Sekolah dan pesantren di 2024 naik 100% dari 2023). detik.com / JPPI BAB 1 <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7705564/573-kasus-kekerasan-di-sekolah-dan-pesantren-di-2024-jppi-naik-100-dari-2023?>
- KPAI. (2022). Catatan pelanggaran hak anak tahun 2021 dan proyeksi pengawasan perlindungan anak tahun 2022.
- Man, X., Liu, J., & Xue, Z. (2022). *Effects of Bullying Forms on Adolescent Mental Health and Protective Factors: A Global Cross-Regional Research Based on 65 Countries*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042374>
- Naurah, N. (2023). Kekerasan Verbal Jadi Jenis *Bullying* yang Paling Banyak Dialami Masyarakat. <https://goodstats.id/article/kekerasan-verbal-jadi-jenis-bullying-yang-paling-banyak-dialami-masyarakat-rkXuT>
- Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek Sosial dan Psikologis Perilaku *Bullying*. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7, 69–77.
- Putri, A., A, S. hennyati, Mellyanti, M., & Yuliandri. (2025). Hubungan Kejadian *Bullying* Verbal dengan Tingkat Stress pada Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang.
- Sari, A. P., Elliya, R., & Triyoso. (2024). Hubungan Perilaku *Bullying* Dengan Tingkat Stress pada Remaja di SMA Persada Bandar Lampung. *Jurnal Maternitas Aisyah*.
- UNICEF. (2020). *Bullying in Indonesia: Key Facts, Solustions, and Recomendations*.
- WHO. (2025, September). *Mental Health Of Adolescents*.