

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Korban Perundungan

Azizah Rofifatun Nauroh Gunadi^{1*}, Wahyu Endang Setyowati², Betie Febriana³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: azizaahrffin@gmail.com¹

Article Info :

Received:

26-10-2025

Revised:

28-11-2025

Accepted:

25-12-2025

Abstract

Bullying is a form of psychosocial violence that frequently occurs among adolescents and can lead to long-term negative impacts on mental health, including anxiety. In such conditions, social support from family, peers, and the surrounding environment plays an important protective role in helping adolescents reduce anxiety levels and accelerate psychological recovery. To determine the relationship between social support and anxiety levels among bullying victims. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 63 bullying victims, all of whom were selected using a total sampling technique. Research instruments included the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data analysis was conducted using the Spearman Rank test. Most respondents were aged 16–25 years and were predominantly university students. Based on variable distribution, the majority of respondents reported low social support and moderate levels of anxiety. Bivariate analysis indicated a significant relationship between social support and anxiety levels with $p = 0.00$ ($p < 0.05$), meaning that higher social support is associated with lower anxiety. There is a strong and significant negative relationship between social support and anxiety levels among bullying victims at UPTD PPA Kota Bogor.

Keywords: Social Support, Anxiety, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zung Self-Rating Anxiety Scale, Bullying.

Abstrak

Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu bentuk kekerasan psikososial yang banyak terjadi pada remaja dan dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental, termasuk kecemasan. Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar berperan penting sebagai faktor pelindung yang dapat membantu remaja mengurangi tingkat kecemasan dan mempercepat proses pemulihan psikologis. Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada korban perundungan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian terdiri dari 63 korban perundungan, dengan teknik total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Mayoritas responden berusia 16–25 tahun dan mayoritas responden berstatus mahasiswa. Berdasarkan distribusi variabel, diketahui bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan sosial rendah dan mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada korban perundungan di UPTD PPA Kota Bogor.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kecemasan, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zung Self-Rating Anxiety Scale, Perundungan.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Perundungan atau *bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang, baik oleh individu maupun kelompok, terhadap individu yang berada pada posisi lebih lemah secara fisik, psikologis, atau sosial. Bentuk perundungan sangat beragam, mulai dari tindakan fisik, verbal, relasional, hingga perundungan digital yang semakin masif seiring perkembangan teknologi komunikasi. Fenomena ini telah lama diidentifikasi sebagai masalah serius karena dampaknya yang

merusak kesejahteraan psikologis korban dan mengganggu proses perkembangan sosial yang sehat. Kerugian yang dialami korban perundungan tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi meninggalkan dampak jangka panjang yang memengaruhi kualitas hidup individu (Misyakah et al., 2023).

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap dampak perundungan karena berada pada fase perkembangan psikososial yang krusial. Pada tahap ini, individu sedang membentuk identitas diri, konsep harga diri, serta pola relasi sosial yang akan berpengaruh hingga dewasa. Teori perkembangan psikososial menjelaskan bahwa kegagalan memenuhi tugas perkembangan pada masa remaja dapat menimbulkan konflik internal dan gangguan emosional yang berkelanjutan. Tekanan sosial akibat perundungan dapat menghambat pencapaian perkembangan psikososial yang optimal dan memperbesar risiko munculnya masalah kesehatan mental (Kamilla et al., 2022).

Di Indonesia perundungan di lingkungan pendidikan masih menjadi fenomena yang mengkhawatirkan dengan angka kejadian yang relatif tinggi. Data nasional menunjukkan bahwa sekitar 24,4% peserta didik pernah mengalami perundungan di sekolah, sementara laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat sekitar 3.800 kasus perundungan sepanjang tahun 2023. Angka tersebut mengindikasikan bahwa perundungan bukanlah kejadian sporadis, melainkan masalah sistemik yang memerlukan perhatian lintas sektor. Kondisi ini menempatkan remaja Indonesia pada risiko psikologis yang signifikan apabila tidak ditangani secara komprehensif (Andini & Kurniasari, 2021).

Salah satu dampak psikologis yang paling sering dialami korban perundungan adalah kecemasan. Kecemasan pada dasarnya merupakan respons emosional yang wajar terhadap ancaman, namun paparan perundungan yang berulang dapat menyebabkan kecemasan berkembang menjadi gangguan yang menetap dan mengganggu fungsi sehari-hari. Korban perundungan sering melaporkan perasaan takut, tidak aman, dan kewaspadaan berlebihan dalam situasi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perundungan memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami perundungan (Novianti et al., 2023).

Kecemasan yang dialami korban perundungan berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, hubungan sosial, dan stabilitas emosional. Ketidakmampuan mengelola kecemasan dapat memicu penarikan diri dari lingkungan sosial, penurunan kepercayaan diri, serta kesulitan beradaptasi di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini juga meningkatkan kerentanan terhadap masalah psikologis lain seperti stres dan depresi. Temuan empiris memperlihatkan adanya hubungan yang konsisten antara pengalaman perundungan dengan kejadian gangguan cemas pada remaja (Andini & Kurniasari, 2021).

Dalam upaya meminimalkan dampak psikologis perundungan, dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang penting. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh individu dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial yang lebih luas. Keberadaan dukungan sosial dapat memberikan rasa diterima, aman, dan dihargai, sehingga membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok remaja dan mahasiswa (Meliantini et al., 2024; Arisgo et al., 2024).

Peran dukungan sosial menjadi semakin signifikan pada korban perundungan karena pengalaman negatif yang mereka alami seringkali merusak rasa percaya terhadap lingkungan sosial. Dukungan dari teman sebaya terbukti berhubungan dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa sekolah menengah, sementara dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga stabilitas emosional remaja awal. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai moderator dalam proses psikologis positif seperti empati, pemaafan, dan pembentukan harga diri pada remaja. Penelitian terkini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang bermakna dalam proses pemulihan psikologis korban perundungan (Pande et al., 2024; Susilawati et al., 2025).

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus menyoroti korban perundungan masih menunjukkan kebutuhan akan penguatan bukti empiris. Beberapa studi menemukan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan penurunan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan, namun hasil tersebut perlu diuji dalam konteks yang lebih luas dan beragam. Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada korban perundungan menjadi relevan untuk memperkaya perspektif keilmuan, khususnya dalam bidang keperawatan jiwa. Kajian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi

pengembangan intervensi yang berorientasi pada penguatan dukungan sosial sebagai strategi penanganan kecemasan pada korban perundungan (Aleeya & Suhesty, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yaitu pengukuran variabel dilakukan hanya sekali pada waktu tertentu. Populasi penelitian berjumlah 63 orang dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *total sampling*, maka seluruh populasi menjadi sampel pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu kuesioner *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS/SAS). Seluruh kuesioner tersebut telah melalui uji validitas dan reabilitas untuk memastikan akurasi pengukuran. Proses pengumpulan data dilakukan secara online melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *google form*. Sedangkan prosedur pengumpulan data dimulai dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian, hak kerahasiaan data, dan perolehan *informed consent* dari responden. Data yang terkumpul kemudian diolah melalui tahap *editing* untuk validitas jawaban, *coding* untuk konversi jawaban skala Likert menjadi skor numerik, dan *data entry* ke dalam perangkat lunak statistik. Analisis data selanjutnya menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Analisis yang dilakukan meliputi univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan kategorisasi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk menguji hubungan antar variabel. Penarikan kesimpulan didasarkan pada interpretasi nilai koefisien korelasi (*r*) dan nilai signifikansi (*p-value*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden (n=63)

Usia	Frekuensi F	Percentase %
16-25	55	87,3
26-35	6	9,5
36-55	2	3,2
Total	63	100,0

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa responden yang berusia 16-25 tahun berjumlah 55 orang (87,3%), usia 26-35 tahun berjumlah 6 orang (9,5%), dan usia 36-55 tahun berjumlah 2 orang (3,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Responden (n=63)

Aktivitas Saat Ini	Frekuensi F	Percentase %
Pelajar	5	7,9
Mahasiswa	44	69,8
Pekerja	12	19,0
Lainnya	2	3,2
Total	63	100,0

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas responden sedang beraktivitas sebagai mahasiswa yaitu sebanyak 44 orang (69,8%), kemudian disusul oleh responden pekerja sebanyak 12 orang (19%), kemudian responden pelajar sebanyak 5 orang (7,9%), dan terakhir responden dengan aktivitas lainnya sebanyak 2 orang (3,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Sosial Responden (n=63)

Dukungan Sosial	Frekuensi F	Percentase %
Rendah	40	63,5
Sedang	15	23,8
Tinggi	8	12,7
Total	63	100,0

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa responden yang mendapat dukungan sosial rendah berjumlah 40 orang (63,5%), responden yang mendapat dukungan sosial sedang berjumlah 15 orang (23,8%), dan responden yang mendapat dukungan sosial tinggi berjumlah 8 orang (12,7%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan (n=63)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi F	Percentase %
Normal	12	19,0
Cemas Ringan	9	14,3
Cemas Sedang	36	57,1
Cemas Berat	6	9,5
Total	63	100,0

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami cemas sedang yaitu dengan jumlah 36 orang (57,1%), sedangkan responden yang tidak terindikasi cemas berjumlah 12 orang (19%). Sementara itu, responden yang mengalami cemas ringan berjumlah 9 orang (14,3%), dan responden yang mengalami cemas berat berjumlah 6 orang (9,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan (n=63)

		Tingkat Kecemasan								r	Nilai p	
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Total		
		F	%	f	%	F	%	F	%	f	%	
Dukung an Sosial	Rendah	1	1,6	2	3,2	31	49,2	6	9,5	40	63,5	- 0,716 0,000
	Sedang	5	7,9	6	9,5	4	6,3	0	0,0	15	23,8	
	Tinggi	6	9,5	1	1,6	1	1,6	0	0,0	8	12,7	
Total		12	19	9	14,	36	57,1	6	9,5	63	100	
3												

Sumber: Data Olahan Peneliti, 2026.

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil p value <0,05 yang berarti terdapat hubungan diantara kedua variabel. Sedangkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,716 yang berarti terdapat hubungan kuat dan berarah negatif diantara kedua variabel. Dengan demikian peningkatan nilai pada dukungan sosial cenderung diikuti oleh penurunan nilai pada tingkat kecemasan, demikian pula sebaliknya.

Karakteristik Responden

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas korban perundungan berada pada rentang usia 16–25 tahun sebesar 87,3% dan sebagian besar berstatus sebagai mahasiswa dengan persentase 69,8%. Kelompok usia ini berada pada fase perkembangan remaja akhir hingga dewasa muda yang ditandai oleh tuntutan pembentukan identitas, kemandirian, dan penyesuaian peran sosial

yang kompleks. Tekanan akademik, dinamika relasi sebaya, serta ekspektasi sosial yang tinggi menjadikan kelompok ini lebih rentan terhadap pengalaman perundungan dan dampak psikologisnya. Kondisi tersebut sejalan dengan tahapan perkembangan psikososial yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam menjaga stabilitas emosi individu pada fase transisi ini (Kamilla et al., 2022).

Tingginya proporsi responden mahasiswa juga dapat dikaitkan dengan intensitas interaksi sosial yang luas dan beragam. Lingkungan pendidikan tinggi mempertemukan individu dengan latar belakang, nilai, dan pola komunikasi yang berbeda, sehingga potensi konflik sosial dan perundungan menjadi lebih terbuka. Bentuk perundungan tidak selalu bersifat fisik, namun kerap muncul dalam bentuk verbal, relasional, maupun digital yang sulit terdeteksi secara langsung. Fenomena ini memperkuat temuan bahwa pelajar dan mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi terpapar perundungan dalam kehidupan sehari-hari (Surur et al., 2024; Sirait, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, yaitu sebesar 63,5%. Rendahnya dukungan sosial ini mencerminkan keterbatasan individu dalam memperoleh rasa diterima, dihargai, dan didukung secara emosional oleh lingkungan terdekat. Dalam perspektif kebutuhan dasar manusia, pemenuhan kebutuhan akan rasa memiliki dan kasih sayang memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu lebih mudah mengalami perasaan terasing, tidak aman, dan rentan terhadap kecemasan (Putri et al., 2024).

Kondisi dukungan sosial yang rendah pada korban perundungan berimplikasi langsung terhadap kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis. Minimnya dukungan dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan sosial dapat melemahkan mekanisme coping adaptif dan memperpanjang proses pemulihan emosional. Situasi ini memperbesar kemungkinan korban untuk memendam pengalaman negatif secara internal tanpa saluran dukungan yang memadai. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga dan lingkungan memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan pada remaja yang berada dalam situasi penuh tekanan (Arisgo et al., 2024; Pebriyani et al., 2020).

Distribusi tingkat kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang dengan persentase 57,1%. Kecemasan pada tingkat ini mencerminkan adanya gangguan emosional yang cukup signifikan, ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, ketegangan, dan penurunan kemampuan adaptasi sosial. Bagi korban perundungan, kecemasan sedang sering muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis yang berulang dan rasa tidak aman dalam berinteraksi sosial. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dampak perundungan telah memengaruhi fungsi psikologis korban secara nyata (Novianti et al., 2023).

Kecemasan sedang sudah menunjukkan adanya gangguan adaptasi yang berpotensi berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih berat apabila tidak ditangani secara tepat. Kecemasan yang dialami korban perundungan tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi akademik, relasi interpersonal, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kecemasan pada remaja berkaitan erat dengan gangguan tidur, penurunan konsentrasi, serta kelelahan emosional yang berkepanjangan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan akibat perundungan merupakan masalah multidimensional yang memerlukan perhatian serius (Richard & Adjie, 2022; Andini & Kurniasari, 2021).

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan pada korban perundungan. Dukungan dari teman sebaya terbukti berkaitan dengan tingkat kecemasan, stres, dan depresi pada siswa sekolah menengah, sementara dukungan keluarga berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi remaja awal. Penelitian lain juga menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan. Konsistensi temuan ini memperkuat bukti bahwa dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam kesehatan mental korban perundungan (Pande et al., 2024; Aleeya & Suhesty, 2025).

Dukungan sosial juga berperan dalam proses psikologis positif lain seperti peningkatan empati, harga diri, dan kemampuan memaafkan. Dukungan sosial dapat memperkuat sumber daya internal individu sehingga korban lebih mampu memaknai pengalaman perundungan secara adaptif. Proses ini berkontribusi pada pemulihan kesejahteraan psikologis dan mencegah dampak jangka panjang yang

lebih berat. Peran dukungan sosial sebagai moderator dalam berbagai aspek psikologis remaja telah banyak ditegaskan dalam kajian empiris terkini (Susilawati et al., 2025; Juwita & Kustanti, 2020).

Rendahnya dukungan sosial berkaitan erat dengan tingginya tingkat kecemasan pada korban perundungan, khususnya pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa muda. Temuan penelitian memperkuat bukti bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental korban perundungan. Implikasi praktis dari hasil ini menekankan perlunya intervensi keperawatan jiwa dan program pendampingan psikososial yang berfokus pada penguatan dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Upaya tersebut diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis korban perundungan secara berkelanjutan (Basaria, 2025; Saputri et al., 2025; Misyakah et al., 2023).

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Korban Perundungan

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada korban perundungan dengan nilai p sebesar 0,000 dan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,716$. Nilai korelasi ini menandakan hubungan yang kuat dengan arah negatif, yang berarti peningkatan dukungan sosial berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada korban perundungan. Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu yang mengalami tekanan akibat perundungan. Hubungan yang kuat ini menegaskan bahwa dukungan sosial bukan sekadar faktor pendukung, melainkan elemen sentral dalam kesehatan mental korban perundungan (Sirait, 2023).

Kuatnya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut dapat dipahami melalui karakteristik pengalaman psikologis korban perundungan. Perundungan seringkali menimbulkan rasa takut, tidak aman, dan kehilangan kontrol atas lingkungan sosial, yang kemudian berkembang menjadi kecemasan yang menetap. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber rasa aman yang dapat mengurangi persepsi ancaman dan ketidakberdayaan pada korban. Kondisi ini memperlihatkan bahwa keberadaan orang-orang signifikan di sekitar korban memiliki pengaruh langsung terhadap intensitas reaksi emosional yang dialami (Novianti et al., 2023).

Temuan penelitian ini konsisten dengan studi Aleeya dan Suhesty (2025) yang menemukan hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan berbicara di depan umum pada remaja korban perundungan dengan nilai korelasi sebesar $-0,524$. Meskipun fokus kecemasan yang diteliti berbeda, kesamaan arah dan signifikansi hubungan menunjukkan pola yang relatif seragam. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran lintas situasi dalam menurunkan berbagai bentuk kecemasan yang dialami korban perundungan. Konsistensi hasil ini memperkuat validitas temuan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif yang bersifat universal (Aleeya & Suhesty, 2025).

Penelitian lain pada populasi mahasiswa juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan temuan ini. Meliantini et al. (2024) menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan pada mahasiswa baru, yang berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Santo dan Alfian (2021) juga melaporkan korelasi negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai r sebesar $-0,437$. Kesamaan hasil di berbagai kelompok usia dan situasi tekanan psikologis menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penyangga stres yang konsisten sepanjang rentang perkembangan individu.

Peran dukungan sosial sebagai penyangga tekanan psikologis juga ditegaskan oleh Wardani et al. (2023), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu individu mengelola tuntutan akademik dan emosional secara lebih adaptif. Dukungan emosional memberikan rasa diterima dan dipahami, dukungan instrumental membantu menyelesaikan masalah praktis, sementara dukungan informasional menyediakan arahan yang memperkuat kemampuan pengambilan keputusan. Kombinasi ketiga bentuk dukungan ini memungkinkan individu menghadapi situasi sulit dengan tingkat kecemasan yang lebih terkendali. Pada korban perundungan, mekanisme ini berperan penting dalam menurunkan dampak traumatis pengalaman negatif yang dialami (Wardani et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Andini dan Kurniasari (2021) yang menyatakan bahwa perundungan berhubungan erat dengan kejadian gangguan kecemasan pada pelajar. Ketika korban tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai, pengalaman perundungan cenderung dipersepsikan sebagai ancaman yang berkelanjutan. Kondisi tersebut memperbesar risiko

berkembangnya kecemasan yang lebih berat dan berkepanjangan. Dukungan sosial dalam hal ini berfungsi sebagai faktor pelindung yang mampu menghambat transisi kecemasan dari respons adaptif menjadi gangguan psikologis (Andini & Kurniasari, 2021).

Dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memperkuat sumber daya psikologis internal korban perundungan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan harga diri, empati, dan kemampuan memaafkan, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Korban yang merasa didukung cenderung memiliki pandangan diri yang lebih positif dan tidak sepenuhnya menginternalisasi pengalaman negatif yang dialaminya. Proses ini membantu korban memulihkan rasa kontrol dan makna diri setelah mengalami perundungan (Susilawati et al., 2025; Juwita & Kustanti, 2020).

Dukungan sosial juga berperan dalam menekan dampak lanjutan kecemasan terhadap aspek kesehatan lainnya. Kecemasan yang tidak terkelola dapat memengaruhi kualitas tidur, konsentrasi, dan daya tahan emosional remaja. Dukungan sosial membantu menstabilkan kondisi emosional sehingga risiko gangguan kesehatan lanjutan dapat diminimalkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang mengaitkan kecemasan remaja dengan gangguan tidur dan kelelahan psikologis (Richard & Adjie, 2022).

Kuatnya hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial memiliki potensi besar dalam penanganan korban perundungan. Program penguatan dukungan teman sebaya, keterlibatan keluarga, serta layanan konseling psikososial dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecemasan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada sistem sosial yang mengelilinginya. Bukti empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial yang terstruktur dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan fungsi psikososial korban perundungan (Pande et al., 2024; Arisgo et al., 2024).

Dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dan berarah negatif dengan tingkat kecemasan pada korban perundungan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif utama dalam kesehatan mental korban perundungan di berbagai konteks. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya kolaborasi antara keluarga, institusi pendidikan, dan layanan kesehatan mental dalam membangun lingkungan yang suportif. Upaya penguatan dukungan sosial diharapkan mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan resiliensi, dan mempercepat pemulihan psikologis korban perundungan secara berkelanjutan (Basaria, 2025; Saputri et al., 2025; Misyakah et al., 2023).

Penelitian ini memiliki dua keterbatasan utama yang harus dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Keterbatasan pertama terletak pada cakupan variabel dan metode penelitian. Variabel yang dikaji masih terbatas pada hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan, sehingga temuan ini belum mampu menjelaskan peran dari faktor internal lain, seperti tingkat resiliensi individu, strategi coping, dan harga diri (*self-esteem*) korban perundungan. Penggunaan instrumen *self-report* (kuesioner) berpotensi menimbulkan bias subjektivitas (*social desirability bias*), di mana jawaban responden mungkin tidak sepenuhnya akurat karena kecenderungan untuk memberikan respons yang diterima secara sosial. Keterbatasan kedua berkaitan dengan desain dan generalisasi penelitian. Penelitian ini menggunakan desain korelasi *cross-sectional* dan berlokasi spesifik sehingga desain ini membatasi kemampuan generalisasi hasil ke populasi korban perundungan di wilayah atau konteks yang berbeda. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel tambahan yang komprehensif dan memperluas cakupan sampel atau menggunakan desain yang lebih dalam (misalnya, *mixed method* atau *longitudinal*) untuk memperoleh gambaran yang lebih holistik mengenai dinamika psikologis korban dan intervensi keperawatan jiwa yang efektif.

KESIMPULAN

Penelitian mengenai hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Korban Perundungan ini menyimpulkan bahwa sebagian besar responden, yang didominasi oleh kelompok usia 16–25 tahun dan berstatus mahasiswa, berada pada kategori dukungan sosial rendah dan mayoritas mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan berarah negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh korban, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami, dan sebaliknya. Berdasarkan penelitian ini, disarankan kepada institusi terkait (seperti UPTD PPA) untuk memperkuat program pendampingan

psikososial yang berfokus pada peningkatan dukungan sosial, melalui support group dan pelibatan aktif keluarga maupun teman sebaya. Keluarga dan orang terdekat korban didorong untuk memberikan dukungan emosional dan informasi yang lebih intensif. Bagi korban perundungan sendiri, disarankan untuk lebih proaktif mencari dukungan dari lingkungan sosial dan profesional serta menghindari isolasi diri. Untuk penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan populasi dan memasukkan variabel lain yang relevan seperti resiliensi, *self-esteem*, strategi coping, atau intervensi keperawatan jiwa untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleeya, A., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Remaja Korban Bullying. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(02), 406-417. <https://doi.org/10.57008/jjp.v5i02.1394>.
- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 4(3), 99–105. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2021.v4.99-105>
- Arisgo, R., Rahman, A., & Amalia, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 22 Krui Pesisir Barat Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 1510-1517. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15095>.
- Basaria, D. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Pada Remaja Akhir Korban Bullying. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(04), 320-338. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v11i04.9628>.
- Juwita, V. R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20196>.
- Kamilla, K. N., Alifia Nur Elga Saputri, Dayang Astri Fitriani, Sofie Aulia Az Zahrah, Putri Febiane Andryana, Istighna Ayuningtyas, & Indah Salsabila Firdausia. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>.
- Meliantini, N. P. D., Krisnawati, K. M. S., Sulistiowati, N. M. D., & Febriyanti, P. S. (2024). Hubungan Penyesuaian Diri, Mekanisme Koping dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(3), 779. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.3.2024.779-792>
- Misykah, Z., Wahyuni, N., Panggabean, D. S., & Widystija, D. (2023). Identifikasi Anak dengan Gangguan Psikologis Akibat Bullying pada Siswa Sekolah Dasar: Strategi Dampak dan Intervensi. *Bima Journal of Elementary Education*, 1(1), 9-14. <https://doi.org/10.37630/bijee.v1i1.881>.
- Novianti, E., Aminah, I., & Tobing, D. L. (2023). Kecemasan Sosial pada Remaja yang Mengalami Perundungan di Desa Ragajaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 13–17. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.238>
- Pande, N. L. P. I. P., Wulandari, N. P. D., & Wijaya, I. P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Abiansemal: The Correlation Between Peer Support on The Levels of Anxiety, Stress, and Depression on the Ten Grade Students at Senior High School 2 Abiansemal. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v3i1.48>.
- Pebrriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v1i1.221>
- Putri, A. P. L., Fernando, I., Jenira, J., & Yulandari, R. (2024). Cinta dan Kasih Sayang Menurut Pemikiran Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(3). <https://doi.org/10.29300/istikyfa.v2i3.2441>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.29261>.

- Richard, D. D., & Adjie, E. K. K. (2022). Hubungan Gangguan Kecemasan dan Kualitas Tidur Remaja di SMA Santo Yosef Selama Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3293–3302. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7508>
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Saputri, S., Nuriyyatiningrum, N. A. H., & Ikhrom, I. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Dalam Mengurangi Dampak Social Anxiety Pada Korban Cyberbullying. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 291-300. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.5116>
- Sirait, P. N. S. (2023). Mengeksplosiasi Pengalaman Psikologis Remaja Korban Bullying. *Wacana Psikokultural*, 1(01), 53–62. <https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.10058>
- Surur, M., Cahaya Suksma, Adinda Ramadhanti, Mahendra Agus H., & Dyan Yuliana. (2024). Analisis Tindak Perundungan Verbal Pada Proses Pembelajaran: Dampak Pada Motivasi dan Prestasi Belajar Siswi Kelas X Studi Kasus di Madrash Aliyah Negeri 2 Situbondo. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(2), 103–115. <https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i2.318>
- Susilawati, H., Sugiharto, D. Y. P., Sunawan, S., & Mugiarso, H. (2025). Understanding forgiveness in adolescents: the role of religiosity, self-esteem, and empathy with social support as a moderator. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(2), 286-296. <https://doi.org/10.29210/1151700>.
- Wardani, T. A., Prasetiyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>.