

## Hubungan Kejadian *Bullying* dengan Gangguan Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara

I Putu Satyawan Rama Natha<sup>1</sup>, Putu Asih Primatanti<sup>2\*</sup>, Ni Putu Diah Witari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Bagian Psikiatri, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

<sup>3</sup>Bagian Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

\*email : dr.asih@gmail.com

### Abstrak

Tindakan *bullying* seringkali terjadi di lingkungan sekolah. Perilaku *bullying* secara fisik maupun secara non fisik akan berdampak pada emosional, sosial, fisik, hingga psikologis. Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui kaitan *bullying* dan gangguan tidur terhadap siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara. Penelitian ini berjenis analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel ditentukan dengan metode *simple random sampling* sejumlah 104 orang. Pelaksanaan dijalankan pada bulan Februari-Mei 2024. Analisis data menggunakan *Chi-Square* memperlihatkan total  $p < 0.05$  (0,046) yang berarti ada kaitan antara *bullying* dan gangguan tidur siswa. Siswa diharapkan dapat berpartisipasi dalam upaya pencegahan *bullying* di sekolah dan penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti faktor lain yang mempengaruhi hubungan kejadian *bullying* dengan gangguan tidur.

**Kata Kunci:** *bullying*, gangguan tidur, siswa SMA

### Abstract

[Correlation between *Bullying* and Sleep Disorder in students of SMA Negeri 1 Kuta Utara]

*Bullying* often occurs in the school environment. Physical and non-physical *bullying* behavior will have an impact on emotional, social, physical, and psychological. The purpose of this research is to find out the relationship between *bullying* and sleep disorders for students of SMA Negeri 1 Kuta Utara. This research is an analytical type with a *cross-sectional* approach. The sample was determined by a simple random sampling method of 104 people. The implementation will be carried out in February-May 2024. Data analysis using *Chi-Square* showed a total  $p < 0.05$  (0.046) which means that there is a link between *bullying* and student sleep disorders. Students are expected to participate in *bullying* prevention efforts in schools and further research is expected to examine other factors that affect the relationship between *bullying* incidents and sleep disorders.

**Keywords:** *bullying*, sleep disorders, high school students.

### PENDAHULUAN

Perbuatan kasar yang cenderung didapati di sekolah sering terjadi akhir-akhir ini. Hal ini diakibatkan oleh banyaknya pemberitaan tentang peristiwa kekerasan yang ditayang lewat media sosial. Komisi perlindungan anak mencatat adanya 37.381 aduan tindakan yang terjadi sejak 2011 sampai 2019, dan 2.473 diantaranya adalah kasus *bullying*.<sup>(1)</sup>

Kekerasan pada kasus ini amat

mungkin ada di lingkungan mana saja seperti di rumah ataupun sekolah. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Saferius (2022) menyebutkan bahwa tindakan *bullying* pada lingkungan siswa SMA masih marak terjadi. Perilaku *bullying* yang cenderung ada di kalangan siswa yakni secara fisik seperti memukulkan teman, mendorong, dan mengacaukan teman saat jam pembelajaran. Sedangkan, perilaku *bullying* secara non fisik yakni menghina

teman, memanggil teman dengan nama orang.<sup>(2)</sup>

Kejadian *bullying* banyak terjadi pada lingkungan sekolah dimana hal ini dilakukan untuk mendapatkan pengakuan dan juga penghargaan di lingkungannya sehingga pembulian tersebut dianggap lazim untuk dilakukan.<sup>(3)</sup> Kejadian ini bisa memberikan efek buruk kepada korban yang terkena, seperti gangguan emosional. Bagi mereka yang terkena tindakan ini tentu merasakan ketakutan, hingga terganggunya jam tidur yang dapat mengakibatkan pada pola tidur yang tidak baik, serta berdampak pada psikologisnya yang terjadi pada korban. Perilaku *bullying* bila terus menerus dilakukan tentu mengganggu proses penyampaian informasi serta berkaitan dengan interpersonalnya dan tentu bisa memberikan dampak negatif terhadap banyak hal yakni contohnya memiliki kesulitan saat tidur.<sup>(5)</sup>

Gangguan tidur sangat umum di antara kalangan pelajar saat ini. Sebuah penelitian yang dijalankan Qian (2020) menunjukkan bahwa korban *bullying* di sekolahan yang menjadi indikator terjadinya *sleep loss over worry* (SLOW) atau terjadinya kesulitan tidur diakibatkan kecemasan yang berlebihan terhadap remaja di Asia Tenggara.<sup>(6)</sup> Didapatkan pada penelitian lainnya yang dijalankan Agostini saat 2019 yang dimana penelitian ini memperlihatkan bahwa remaja yang terkena *bullying* banyak terkena *sleep loss over worry* SLOW yang mengakibatkan gangguan pada kesehatan, dari 503 para responden yang mengisi kuesioner 41,7% terkena maka sulit bagi mereka untuk tidur sampai 1-2 jam saja dibanding dengan biasanya dan 14,3% terkena *social jetlag* >1/42 jam diakibatkan stres berdasar nilai PSQ.<sup>(7)</sup>

Penelitian di Indonesia tahun 2019 menyebutkan tindakan *bullying* terbukti memberi dampak besar pada tingkat kecemasan dimana kecemasan tersebut memberi dampak pada kualitas tidur korban. Sampel yang digunakan adalah pelajar yang berjumlah 155 orang, dari

jumlah tersebut terbukti 55% diantaranya mengalami tindakan *bullying* mental, 18% mendapatkan *bullying* fisik dan 6% sisanya mendapatkan *bullying* verbal. Berdasarkan data tersebut, 61% korban menghadapi kecemasan berat serta 34% menghadapi kecemasan ringan.<sup>(8)</sup>

Peneliti mempunyai daya tarik terkait permasalahan kejadian *bullying* dikarenakan seringnya terkena terhadap murid terutamanya lewat siswa kelas 10, kaitan ini didukung lewat studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Kuta Utara pada siswa kelas 10, 11, dan 12 dari 25 siswa yang peneliti tanyakan mengakui bahwa mereka lebih banyak mengalami *bullying* pada saat masa pengenalan lingkungan sekolah. Beberapa siswa yang merasa terkena kejadian *bullying* menambahkan mereka menjadi susah untuk tidur selama masa pengenalan lingkungan sekolah karena adanya tugas dan tekanan oleh senior. Kejadian ini memperlihatkan bahwa peristiwa *bullying* tetap ada pada siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara. Berdasarkan permasalahan mengenai kejadian *bullying* yang masih banyak terjadi di kalangan pelajar, maka perlu dilakukan penelitian tentang dampak kejadian *bullying* khususnya pada gangguan tidur.

## METODE

Penelitian ini ialah penelitian analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini yaitu semua siswa kelas 10 SMA Negeri 1 Kuta Utara, dengan pemilihan secara acak menggunakan *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan dari Februari 2024 sampai Mei 2024.

## HASIL

Penelitian ini dimulai pada Februari 2024 yang berlokasi di SMA Negeri 1 Kuta Utara. Terdapat 106 orang siswa kelas 10 menjadi responden. Dari 106 responden terdapat 2 responden yang termasuk pada kriteria eksklusi, karena memiliki gangguan medis. Sehingga jumlah responden yang dianalisis yakni 104 responden.

Karakteristik responden yang diteliti yakni berdasarkan umur serta jenis kelamin yang ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N=106)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
15 Tahun	3	2,9
16 Tahun	101	97,1
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	45	43,3
Perempuan	59	56,7

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian ini didominasi lewat usianya yang 16 tahun sejumlah 101 (97,1%), dan sisanya berusia 15 tahun sejumlah 3 (2,9%). Berdasarkan jenis kelaminnya yang perempuan sejumlah 59 orang (56,7%) serta jenis kelamin laki-laki sejumlah 45 orang (43,3%).

Distribusi kejadian *bullying* di SMA Negeri 1 Kuta Utara ditunjukkan pada tabel 2. Berdasarkan rumus untuk mencari kategori kejadian *bullying* yaitu ( $X > \text{mean/median}$ ) yang artinya siswa tersebut mengalami *bullying* didapatkan nilai mean yaitu 68.8. Nilai *mean* tersebut dijadikan acuan nilai X untuk menentukan kategori tingkat kejadian *bullying*. Hasil penelitian didapatkan bahwa didominasi oleh siswa yang tidak mengalami *bullying* sebanyak 57 orang (54,8%) dan sisanya mengalami *bullying* sebanyak 47 orang (45,2%).

Tabel 2. Distribusi Kejadian *Bullying*

Kejadian <i>Bullying</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Mengalami</b>	47	45,2
<b>Tidak Mengalami</b>	57	54,8
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100,0</b>

Distribusi kejadian gangguan tidur di SMA Negeri 1 Kuta Utara ditunjukkan pada tabel 3. Berdasarkan rumus untuk mencari kategori gangguan tidur yaitu ( $X > \text{mean/median}$ ) yang artinya siswa tersebut

mengalami gangguan tidur didapatkan nilai mean yaitu 26.1. Nilai *mean* tersebut dijadikan acuan nilai X untuk menentukan kategori tingkat gangguan tidur. Responden yang mengalami kesulitan tidur sejumlah 52 orang (50,0%) serta sisanya tidak terkena gangguan tidur sejumlah 52 orang (50,0%)

Tabel 3. Distribusi Gangguan Tidur

Gangguan Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Mengalami</b>	52	50,0
<b>Tidak Mengalami</b>	52	50,0
<b>Total</b>	<b>104</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4. Hubungan *Bullying* dengan Gangguan Tidur

Gangguan Tidur	Kejadian <i>Bullying</i>		P-value
	Mengalami	Tidak Mengalami	
<b>Mengalami</b>	28	24	0,046
<b>Tidak Mengalami</b>	19	33	
<b>Total</b>	<b>47</b>	<b>57</b>	

Hasil penelitian didominasi oleh murid yang tidak terkena *bullying* serta tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 33 orang dan murid yang terkena *bullying* serta dialaminya gangguan tidur sebanyak 28 orang. Berdasarkan analisa *Chi-square* diperoleh nilai *p-value* = 0,046 yang berarti terdapat hubungan signifikan antara *bullying* dan gangguan tidur pada siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara.

## PEMBAHASAN

Penelitian Jenita (2021) mengenai hubungan perilaku *bullying* dan efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Tana Toraja, didapatkan 79,5% berusia 16-18 tahun. Para ahli mengatakan bahwasanya sebagian besar siswa berusia 16-18 tahun dimana usia tersebut merupakan masa remaja.<sup>(9)</sup>

Berdasarkan penelitian lain karakter jenis kelamin searah lewat penelitian yang sedang dilakukan, Rizka (2023) mengenai

hubungan *bullying* lewat kualitas tidurnya terhadap murid SMA Negeri 1 Pecangaan Jepara didapatkan dari 144 responden terdapat 53 responden dengan jenis kelamin laki-laki serta 91 responden dengan jenis kelamin perempuan. Para peneliti berpendapat perolehan banyaknya siswa didominasi lewat jenis kelamin perempuan.<sup>(10)</sup>

*Bullying* menurut Peter (2019) merupakan sebuah perilaku agresif yang bersifat penindasan berupa memukul, mendorong, mengambil uang, menceritakan kisah-kisah buruk, pelecehan, dan intimidasi hingga pengucilan sosial yang dijalankan lewat disengaja serta mengakibatkan tekanan yang bersifat fisik pada korban.<sup>(11)</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizka (2023) mengenai hubungan *bullying* dengan kualitas tidur pada siswa didapatkan bahwa dari 144 responden, 134 responden (93,1%) tidak mengalami *bullying* dan sisa responden mengalami *bullying* sebanyak 10 orang (6,9%). Menurut analisis data menunjukkan bahwa responden yang mengalami *bullying* berjumlah 10 orang responden yang mana lebih sedikit dari responden yang mengalami *bullying*.<sup>(10)</sup> Hasil penelitian oleh Laras (2021) terkait antara *bullying* lewat kecemasan pada siswa SMA didupatkannya bahwa dari 97 responden, 51 responden terkena *bullying* dan sisa responden yang tidak mengalami *bullying* sebanyak 46 responden. Menurut pendapat peneliti bahwa responden yang mengalami *bullying* berjumlah 51 responden lebih banyak dari responden yang tidak mengalami *bullying*. Remaja yang terkena *bullying* mempunyai nilai cemas yang tinggi dari pada tidak yang terkenanya.<sup>(12)</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faradian (2019) mengenai terganggunya kualitas tidur terhadap murid di SMA Negeri 9 Binsus Manado, dari 173 responden dapat 121 (69,8%) responden kesulitan tidur dan 52 (30,2%) responden tidak memiliki kesulitan tidur. Kesulitan tidur yang terjadi pada siswa dipengaruhi oleh situasi stres serta kecanduan *smartphone* yang bisa berdampak pada

kualitas tidur responden.<sup>(13)</sup>

Penelitian yang dijalankan Viola (2020) terkait bentuk serta akibat terjadinya *bullying* didapat lewat perolehan yang bagian besarnya dari penjawab mengalami rasa tertindas sesampainya kehilangan Tingkat percaya dirinya. Kehilangan kepercayaan diri yang terjadi pada siswa tentu memicukan rasa cemas yang berlebihan hingga berdampak pada pola tidur.<sup>(14)</sup>

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2020) terkait tingkatan kecemasan yang timbul akibat berkurangnya rasa percaya dirinya serta kesulitan saat fokus bisa meningkatkan kecemasan<sup>(15)</sup>

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dijalankan terkait hubungan *bullying* dan gangguan tidur terhadap murid SMA Negeri 1 Kuta Utara, responden penelitian yang tidak mengalami *bullying* sebanyak 57 orang (54,8%) serta *bullying* sejumlah 47 orang (45,2%). Sedangkan responden penelitian yang terkena gangguan tidur sejumlah 52 orang (50,0%) serta sisanya tidak terkena kesulitan tidur sejumlah 52 orang (50,0%). Hasil analisis *chi-square* didapatkan nilai ( $p = 0,046$ ) yang berarti terdapat hubungan antara *bullying* dengan gangguan tidur pada siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada seluruh pihak SMAN 1 Kuta Utara yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Tradisi *Bullying* di satuan. 2020 [cited 2022 Jun 4]. Available from: <https://www.kemendpppa.go.id>
2. Saferius B, Sri FL, Zagoto, Bestari L. Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mencegah *Bullying* di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021. Jurnal

3. Bimbingan dan Konseling. 2022;2(1). Muhammad W, Amanda B, Nickerson. Identifying and Addressing Bullying. StatPearls Publishing; 2024.
4. Ana PS, Nicole H, Ainoa M, Maia MH. Personality Traits and Self-esteem in Traditional Bullying and Cyberbullying. *Pers Individ Dif*. 2021;177–110809.
5. Crivello, Antonino, Barsocchi. The Meaning of Sleep Quality: A Survey of Available Technologies. *Research Gate*. 2019;PP.
6. Qian W, Yujie L, Komi M. Bully Victimization is a Correlate of Sleep Loss Over Worry (SLOW) among adolescents in four South-East Asian countries. *Sleep Med*. 2020;69:179–88.
7. Agostini, Lushington, Dorrian. Sleep, Bullying, and Physical and Mental Health in Adolescence. *Elsevier*. 2019 Dec 1;64:S4.
8. Mega LK, Lia HM, Desri A. Hubungan Tindakan *Bullying* dengan Tingkat Kecemasan Pada Pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) PGRI 1 Tangerang. *Jurnal JKFT:Universitas Muhammadiyah Tangerang*. 2019;3:59–69.
9. Jenita LS, Siprianus A, Agustina LM, Asnia M. Hubungan Antara Perilaku *Bullying* dengan Efikasi Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*. 2021;4 (2):83–8.
10. Rizka D. Hubungan Antara *Bullying* (korban) dengan Kualitas Tidur pada Siswa. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung; 2024.
11. Peter KS. Bullying: definition, types, causes, consequences and intervention: bullying. *Soc Personal Psychol Compass*. 2019;10(9):519–32.
12. Laras SA, Kurniasari K. *Bullying* Berhubungan dengan Kejadian Gangguan Cemas pada Pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*. 2021;4(3):99–105.
13. Faradian T, Afnal A, Fima LFG, Langi. Hubungan Tingkat Stres dan Kecanduan Smartphone dengan Gangguan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal KESMAS*. 2019;7 (5).
14. Viola A, Septia W. Bentuk dan Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan dan Kepengurusan Sekolah*. 2020;5 (1).
15. Adam S, Rafiq Z. Studi Kasus Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA . *Prosiding Sesiomadika*. 2019;2(1).