



# **PENGARUH BREATHING IMAGERY TERHADAP KECEMASAN ANAK REMAJA KORBAN BULLYING DI MTS MIFTAHUL HUDA WATUAJI KELING JEPARA**

**Nissak Dias Insani**

*nissakdiasi@gmail.com*

**Feri Catur Yuliani**

*yulianiferi55@gmail.com*

**Akbar Amin Abdullah**

*akbarindah45@gmail.com*

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Safin Pati

**Abstrak.** Fenomena bullying di Indonesia masih menjadi permasalahan serius dalam dunia pendidikan. Data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan tahun 2023 menunjukkan sekitar 30% siswa mengalami berbagai bentuk bullying, baik verbal, fisik, sosial, maupun siber. Kasus-kasus bullying yang kerap viral di media sosial semakin menegaskan bahwa lingkungan sekolah, yang seharusnya menjadi tempat aman bagi siswa, justru berpotensi menjadi ruang terjadinya kekerasan psikologis maupun fisik. Kondisi tersebut juga ditemukan di lokasi penelitian, yaitu di MTs Miftahul Huda Watuaji Keling Jepara. Hasil studi pendahuluan dan wawancara dengan guru BK menunjukkan sebanyak 22 siswa kelas VIII mengalami tanda-tanda kecemasan akibat bullying, seperti perasaan takut, menarik diri, kesulitan konsentrasi, dan rendahnya rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa bullying nyata terjadi di lingkungan sekolah tersebut dan memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik breathing imagery terhadap tingkat kecemasan anak remaja korban bullying. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Sebanyak 20 responden dipilih melalui purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner GAD-7. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari 14,15 sebelum intervensi menjadi 7,40 setelah intervensi, dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa teknik breathing imagery efektif menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban bullying. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri, sekaligus menjadi upaya preventif dan kuratif dalam menangani dampak psikologis bullying di kalangan remaja.

**Kata kunci:** bullying, kecemasan, breathing imagery, remaja

## **Pendahuluan**

Perilaku bullying saat ini sangat memprihatinkan bagi dunia Pendidikan, Sekolah yang seharusnya menjadi tempat bagi anak dalam menimba ilmu dan membantu membentuk karakter pribadi yang positif ternyata malah menjadi tempat tumbuhnya perilaku-perilaku bullying. Pada tahun 2024 lalu saja, ada beberapa kasus yang sempat viral di kalangan para pengguna media sosial di Indonesia berkaitan dengan sikap bullying. Setiap kasus yang bermunculan selalu berhasil untuk mengguncang hati siapapun yang membacanya. Para korban bullying yang tidak lagi mampu untuk menahan intimidasi maupun kekerasan yang didapatkan, akhirnya mengungkapkan kejadian tersebut melalui media sosial. Banyak sisi gelap dari interaksi antar anak-anak maupun orang dewasa yang hadir di tengah masyarakat. Berbagai kasus bullying yang sempat

viral tidak hanya berhenti untuk menjadi konsumsi dari publik, tetapi juga meningkatkan pemahaman dan kesadaran terkait dengan tindakan tidak terpuji ini (Yuga Hassani, 2024).

Kesehatan mental remaja merupakan aspek krusial yang mempengaruhi perkembangan individu secara keseluruhan. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1 dari 3 anak di seluruh dunia mengalami bullying di sekolah. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial, yang berperan penting dalam cara remaja berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan orang lain (WHO, 2021). Di Asia sendiri, prevalensi bullying juga menunjukkan angka yang signifikan, dengan laporan yang menyatakan bahwa sekitar 30% anak di kawasan ini menjadi korban bullying (WHO, 2024).

Pada masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja di Indonesia meningkat, dengan sekitar 20% remaja mengalami masalah kesehatan mental pada tahun 2022 (BPS, 2022).

Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tantangan, beradaptasi dengan lingkungan sosial, dan membangun hubungan yang sehat. Sebaliknya, masalah kesehatan mental dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik remaja. Dalam konteks bullying, remaja yang menjadi korban sering kali mengalami dampak yang lebih serius, termasuk kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Dalam hal ini sangat penting untuk memberikan perhatian lebih pada kesehatan mental remaja, terutama mereka yang menjadi korban bullying (Sari, 2023)

Fenomena bullying di kalangan remaja telah menjadi perhatian serius di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Bullying dapat didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang terhadap individu yang lebih lemah, baik secara fisik maupun psikologis (Olweus, 2021). Data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa di Indonesia mengalami bullying dalam berbagai bentuk, baik verbal, fisik, maupun siber (Kemendikbud, 2022).

Bullying tidak hanya terjadi di lingkungan sekolah, tetapi juga dapat terjadi di rumah atau lingkungan sosial lainnya. Remaja yang menjadi korban bullying sering kali merasa terisolasi dan tidak memiliki dukungan sosial yang memadai, yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Sebuah studi menunjukkan bahwa 60% remaja yang mengalami bullying melaporkan tingkat kecemasan yang tinggi, yang berdampak pada kualitas hidup mereka (Rahayu, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan dan wawancara dengan guru BK di MTS Miftahul Huda Watuaji, ditemukan bahwa 22 siswa kelas VIII menunjukkan gejala kecemasan seperti menarik diri, tidak percaya diri, dan kesulitan berkonsentrasi, yang berkaitan dengan pengalaman bullying membutuhkan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita mengenai hubungan antara teknik relaksasi dan kesehatan mental anak remaja, serta memberikan rekomendasi praktis bagi sekolah dan orang tua dalam mendukung anak remaja yang mengalami bullying.

Melihat latar belakang diatas maka perlu adanya upaya untuk melakukan penelitian terkait judul Pengaruh Breathing Imagery Terhadap Kecemasan Anak Remaja Korban Bullying Di Mts Miftahul Huda Watuaji Keling Jepara.

### **Tinjauan Pustaka**

1. Bullying dan Dampaknya: Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang terhadap individu yang lebih lemah (Olweus, 2020). Dampaknya meliputi gangguan psikologis, sosial, dan akademik. Studi WHO (2021) menegaskan bahwa korban bullying lebih rentan mengalami gangguan kecemasan.
2. Kecemasan pada Remaja: Menurut American Psychological Association (2021), kecemasan ditandai dengan rasa takut berlebihan, kesulitan konsentrasi, dan gejala fisik seperti jantung berdebar. Remaja korban bullying cenderung menunjukkan kecemasan dalam interaksi sosial.
3. Breathing Imagery: Smith et al. (2020) melaporkan bahwa breathing imagery efektif menurunkan kecemasan hingga 40%. Teknik ini menekankan pada regulasi pernapasan yang dikombinasikan dengan imajinasi positif, sehingga mampu mengurangi stres dan ketegangan otot.
4. Studi Terdahulu: Penelitian serupa di Indonesia masih terbatas. Beberapa studi menggunakan teknik relaksasi lain seperti progressive muscle relaxation atau mindfulness, namun penelitian mengenai breathing imagery khusus pada korban bullying jarang dilakukan.

### **Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di MTS Miftahul Huda Watuaji Keling Jepara pada bulan Juni–Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII berjumlah 180 siswa, dengan sampel 20 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu siswa berusia 12–15 tahun, mengalami kecemasan sedang hingga tinggi berdasarkan GAD-7, serta bersedia menjadi responden.

Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner identifikasi bullying (modifikasi Olweus, 2020) dan Generalized Anxiety Disorder 7 (GAD-7). GAD-7 memiliki validitas tinggi ( $\alpha = 0,89$ ) dan reliabilitas yang baik dalam mengukur kecemasan.

Prosedur penelitian dilakukan dalam tiga tahap: pretest menggunakan GAD-7, intervensi breathing imagery sebanyak 3 sesi, dan posttest. Setiap sesi intervensi berlangsung selama 20–30 menit dengan panduan relaksasi dan imajinasi positif. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan taraf signifikansi 0,05.

**Tabel 3.1**  
***One Grup Pre-test-Post-test-Design***

<b>Pre-Test</b>	<b>Variabel Terikat</b>	<b>Post-Test</b>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

(Sumber: Juliansyah Nor 2013)

Keterangan :

- O<sub>1</sub> : Kondisi awal kecemasan korban *bullying* sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*)
- X : Adanya perlakuan dengan menggunakan teknik relaksasi

**PENGARUH BREATHING IMAGERY TERHADAP KECEMASAN ANAK REMAJA KORBAN  
BULLYING DI MTS MIFTAHUL HUDA WATUAJI KELING JEPARA**

O<sub>2</sub> : Kondisi akhir kecemasan korban *bullying* setelah diberikan perlakuan (*post test*)

Pada desain tabel di atas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek di depan (*pre-test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*), kemudian peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) tertentu sebanyak 3 kali setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya.

**Kesimpulan**

Dengan menggunakan rumus Slovin dan tingkat kesalahan sebesar 20%, maka jumlah sampel yang diperoleh adalah 22 siswa dari total populasi 180 siswa.

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

**Kriteria inklusi:**

- a. Siswa yang berusia antara 12–15 tahun.
- b. Siswa yang mengalami kecemasan sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pre-test skala kecemasan.
- c. Siswa yang bersedia mengikuti penelitian.

**Kriteria eksklusi:**

- a. Responden yang tidak mengikuti penelitian sampai akhir.

**Hasil**

Alamat MTS Miftahul Huda Watuaji, Keling, Jepara adalah di Desa Watuaji RT. 01 RW. 01, Kecamatan Keling, Kabupaten Jepara, Jawa Tengah. Lebih spesifik, lokasinya berada di dalam wilayah Desa Watuaji, dengan nomor RT/RW 01/01.

Berdasarkan Pengalaman Bullying

Berdasarkan hasil identifikasi menggunakan kuesioner bullying, responden penelitian merupakan siswa yang mengalami berbagai bentuk bullying, baik verbal, fisik, maupun sosial. Karakteristik bullying yang dialami responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Bullying yang Dialami di MTs Miftahul Huda Watuaji Keling Jepara (n=22)

Jenis Bullying	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Bullying Verbal (ejekan, hinaan, panggilan nama)	10	45,5%
Bullying Fisik (dorongan, pukulan, perusakan barang)	4	18,2%
Bullying Sosial (dikucilkan, dijauhi, disebarakan rumor)	6	27,3%
Bullying Campuran (lebih dari satu bentuk)	2	9,0%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100%</b>

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berusia 13–14 tahun, dengan jumlah laki-laki dan perempuan relatif seimbang. Skor kecemasan sebelum intervensi memiliki

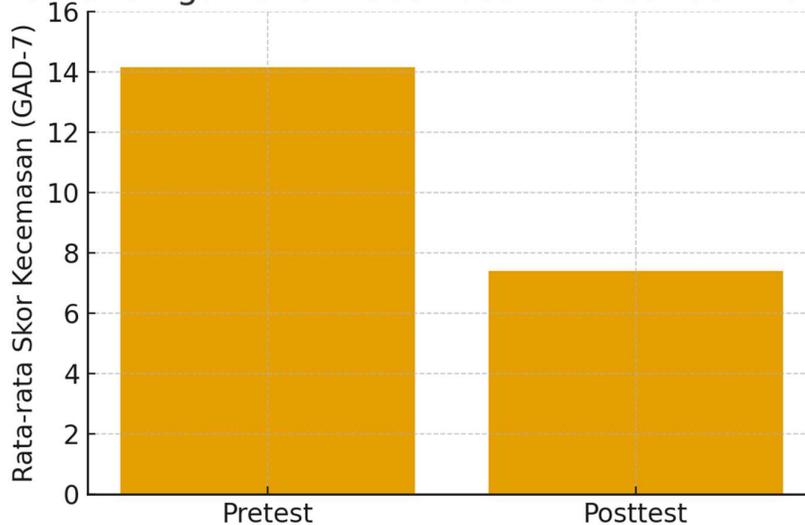
rata-rata 14,15 (kategori sedang-tinggi), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 7,40 (kategori rendah).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Rata-rata Skor Kecemasan Pretest dan Posttest

Variabel	Pretest	Posttest
Skor Kecemasan	14,15	7,40

Perbandingan Skor Kecemasan Pretest dan Posttest



### **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa breathing imagery efektif menurunkan kecemasan pada remaja korban bullying. Temuan ini sejalan dengan Smith et al. (2020) yang melaporkan penurunan kecemasan signifikan melalui teknik relaksasi berbasis pernapasan.

Secara fisiologis, breathing imagery berperan dalam mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan rasa tenang. Secara psikologis, imajinasi positif dapat menggantikan pikiran negatif akibat bullying dengan gambaran yang lebih konstruktif.

Penelitian ini juga mengonfirmasi teori kognitif-behavioral yang menjelaskan bahwa pengendalian pernapasan dan pengalihan pikiran melalui imajinasi dapat mengurangi gejala kecemasan. Dengan demikian, breathing imagery tidak hanya bekerja pada aspek fisik, tetapi juga aspek kognitif.

Keterbatasan penelitian ini adalah desain pre-eksperimental tanpa kelompok kontrol, sehingga sulit untuk membandingkan efektivitas breathing imagery dengan intervensi lain. Selain itu, jumlah sampel relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu sekolah.

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 22 siswa kelas VIII yang mengalami kecemasan sebagai akibat dari bullying, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. **Teknik Breathing Imagery efektif menurunkan tingkat kecemasan** pada anak remaja korban bullying. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi diberikan.
2. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada pada **kategori kecemasan sedang (59,1%) dan tinggi (40,9%)**. Setelah tiga sesi teknik *breathing imagery*, terjadi penurunan signifikan ke kategori **rendah (72,7%) dan sedang (27,3%)**, tanpa adanya responden yang masih berada di kategori kecemasan tinggi.
3. Berdasarkan karakteristik responden, diketahui bahwa **usia 14 tahun** merupakan kelompok usia yang paling dominan mengalami kecemasan, dan **perempuan** menunjukkan proporsi lebih besar dibandingkan laki-laki dalam mengalami kecemasan akibat bullying.
4. Teknik *breathing imagery* terbukti menjadi **intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan efektif** dalam mengatasi kecemasan pada remaja, khususnya dalam lingkungan sekolah.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Sekolah**

- a) Diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan teknik *breathing imagery* ke dalam program bimbingan konseling atau kegiatan relaksasi siswa, terutama bagi siswa yang mengalami kecemasan akibat bullying atau tekanan akademik.
- b) Pihak sekolah juga disarankan untuk meningkatkan deteksi dini terhadap siswa yang menjadi korban bullying agar intervensi psikologis dapat diberikan lebih cepat dan tepat.

### **2. Bagi Guru BK (Bimbingan Konseling)**

- a) Guru BK dapat menggunakan teknik *breathing imagery* sebagai salah satu pendekatan konseling kelompok atau individual untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan.
- b) Diperlukan pelatihan bagi guru BK agar dapat membimbing siswa dengan lebih profesional dalam menerapkan teknik ini.

### **3. Bagi Orang Tua**

- a) Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional yang konsisten kepada anak, serta menciptakan komunikasi terbuka agar anak merasa nyaman bercerita tentang pengalaman negatif, termasuk bullying.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- b) Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang melibatkan kelompok kontrol (*randomized control trial*) agar hasil penelitian lebih kuat secara metodologis.

- c) Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi durasi intervensi yang lebih panjang dan pengaruh jangka panjang dari teknik breathing imagery terhadap kesehatan mental remaja.

#### **5. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat mempraktikkan teknik breathing imagery secara mandiri sebagai bentuk pengelolaan diri dalam menghadapi kecemasan, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

#### **Daftar Pustaka**

- Andriani, D. (2022). *Pengaruh Pola Asuh Keluarga terhadap Tingkat Kecemasan Remaja*. Jurnal Psikologi Keluarga, 9(1), 54–63.
- American Psychological Association. (2021). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. Jakarta: BPS.
- Fitriani, D. (2023). *Kecemasan Remaja sebagai Dampak dari Pengalaman Bullying*. Jurnal Psikologi Klinis Remaja, 11
- World Health Organization. (2021). Mental health: strengthening our response. Retrieved from [WHO website] (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>)
- Sari, Y. (2023). "Understanding Relaxation Techniques for Stress Management." Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 8(3), 78-89.
- Susanto, S. (2022). Penguatan Kemitraan Sekolah Dan Keluarga Untuk Pencegahan Bullying Pada Anak Usia Sekolah. *Jpma - Jurnal Pengabdian Masyarakat As-Salam*, 2(2).
- Olweus, D. (2020). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Pew Research Center. (2022). *Teens and Cyberbullying: A New Look at an Old Problem*.
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2020). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 16(3), 325-350.
- <https://mamikos.com/info/contoh-kasus-bullying-viral> pljr/?halaman=3
- <https://www.detik.com/jabar/hukum-dan-kriminal/d-7990339>
- Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2021). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. *Journal of Adolescent Health*, 68(5), 895-902.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). Laporan hasil survei bullying di sekolah. Retrieved from [Kemendikbud website] (<https://www.kemdikbud.go.id>).