

PENGARUH BULLYING VERBAL DAN STRATEGI KOPING PROBLEMATIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN TATABOGA UNIMED

Annisa Salsahira¹, Laura Stepani Br Pasaribu², Laurena Ginting³, Vina Gabriella Saragih⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Tata Boga Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan

e-mail: annisasalsahira870@gmail.com¹, laurapasaribu2007@gmail.com²

aurenaginting2087@gmail.com³, vinageby@unimed.ac.id⁴

ABSTRAK

Kecemasan di kalangan mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara tekanan eksternal, seperti intimidasi verbal, dan mekanisme internal individu dalam merespons stres. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *verbal bullying* dan strategi coping problematik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Program Studi Tataboga UNIMED angkatan 2023. Menggunakan pendekatan kuantitatif, studi ini melibatkan 60 responden yang dipilih secara sukarela dari total populasi. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert yang telah tervalidasi dan reliabel, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa model regresi secara signifikan memprediksi tingkat kecemasan dengan kontribusi sebesar 60,4% ($R^2 = 0.604$). Analisis lebih lanjut mengungkap bahwa strategi coping problematik memiliki pengaruh parsial yang dominan dan signifikan terhadap kecemasan, sedangkan pengaruh langsung *verbal bullying* tidak signifikan ketika variabel coping diperhitungkan. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak *bullying* terhadap kecemasan dimediasi oleh cara mahasiswa menangani masalah tersebut. Simpulan utama studi ini menekankan urgensi intervensi yang berfokus pada pengembangan strategi coping adaptif dan penciptaan lingkungan kampus yang bebas perundungan guna menjaga kesehatan mental mahasiswa vokasi.

Kata Kunci: *bullying verbal; strategi coping problematik; kecemasan; mahasiswa Tataboga.*

ABSTRACT

Anxiety among college students is a complex phenomenon influenced by the interaction between external pressures, such as verbal intimidation, and an individual's internal mechanisms for responding to stress. This study aims to empirically examine the influence of verbal bullying and problematic coping strategies on anxiety levels among students in the Culinary Arts Study Program, UNIMED, intake of 2023. Using a quantitative approach, this study involved 60 respondents voluntarily selected from the total population. Data were collected through a validated and reliable Likert-scale questionnaire, then analyzed using multiple linear regression. The research findings showed that the regression model significantly predicted anxiety levels, contributing 60.4% ($R^2 = 0.604$). Further analysis revealed that problematic coping strategies had a dominant and significant partial effect on anxiety, while the direct effect of verbal bullying was insignificant when other coping variables were taken into account. This indicates that the impact of bullying on anxiety is mediated by students' coping strategies. The main conclusion of this study emphasizes the urgency of interventions focused on developing adaptive coping strategies and creating a bullying-free campus environment to maintain the mental health of vocational students.

Keywords: *verbal bullying; problematic coping strategies; anxiety; culinary arts students.*

PENDAHULUAN

Kecemasan di kalangan remaja dan dewasa muda saat ini telah berkembang menjadi isu kesehatan mental yang mendesak dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Fenomena ini bukan sekadar perasaan khawatir sesaat, melainkan kondisi psikologis yang dapat menghambat performa akademik, merusak interaksi sosial, dan mengganggu kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang (Shaikh et al., 2024). Berbagai studi menunjukkan bahwa gejala kecemasan yang tidak tertangani memiliki korelasi kuat dengan penurunan prestasi belajar, rendahnya kualitas hidup, serta peningkatan risiko masalah mental lainnya seperti depresi (Bharata & Widyaningrum, 2021; Kuswidayawati et al., 2025; Putra et al., 2024; Warsah et al., 2023). Pada fase perkembangan ini, individu berada dalam masa transisi yang rentan, di mana mereka harus beradaptasi dengan tuntutan kemandirian yang lebih besar sekaligus menghadapi tekanan sosial yang kompleks. Ketika kecemasan mendominasi, kemampuan kognitif untuk memproses informasi menjadi terganggu, yang pada akhirnya menciptakan lingkaran setan kegagalan akademik dan tekanan emosional (Melinda et al., 2025). Oleh karena itu, memahami akar penyebab dan mekanisme terjadinya kecemasan menjadi langkah awal yang krusial untuk mencegah dampak destruktif yang lebih luas terhadap masa depan generasi muda.

Secara teoritis, munculnya gangguan kecemasan pada individu tidak terjadi secara vakum, melainkan dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor eksternal dan internal. Pendekatan teori transaksional stres dan *coping* menjelaskan bahwa respons psikologis seseorang sangat bergantung pada bagaimana mereka menilai ancaman dan sumber daya yang mereka miliki untuk menanganinya. Faktor eksternal seperti tekanan lingkungan atau intimidasi berinteraksi dengan sumber daya internal, seperti kemampuan regulasi emosi (Afriyani & Saputra, 2025; Sahrani & Hungsie, 2025). Di sinilah peran strategi *coping* atau mekanisme penanggulangan masalah menjadi penentu utama. Individu yang mengadopsi strategi *coping* yang tidak sehat, seperti menyangkal realitas, menghindari masalah, atau terus-menerus memikirkan hal negatif, cenderung akan mengalami eskalasi gejala kecemasan. Sebaliknya, penggunaan strategi yang adaptif, seperti mencari solusi atau dukungan sosial, dapat meredam dampak stresor. Namun, sayangnya, banyak remaja yang belum memiliki kematangan emosional justru terjebak dalam pola *maladaptive coping* yang memperburuk kondisi mental mereka.

Salah satu faktor eksternal yang paling signifikan dalam memicu kecemasan adalah pengalaman menjadi korban perundungan atau *bullying*, khususnya yang bersifat verbal. Data empiris dari berbagai konteks budaya secara konsisten menunjukkan hubungan kausalitas yang kuat antara pengalaman intimidasi dan hasil negatif pada kesehatan mental. *Bullying* verbal, yang mencakup tindakan mengolok-olok, menghina, memberikan julukan menyakitkan, hingga ancaman kata-kata, sering kali dianggap sepele namun memiliki dampak psikologis yang mendalam dan traumatis (Dania et al., 2024; Karliani et al., 2023; Kusumawati, 2023). Paparan yang berulang terhadap serangan verbal ini dapat menggerus rasa percaya diri korban secara perlahan, meningkatkan kewaspadaan berlebih atau hipervigilansi terhadap lingkungan sosial, dan memicu keinginan kuat untuk menarik diri dari interaksi. Ketika seseorang terus-menerus merasa terancam oleh kata-kata orang lain, sistem saraf mereka akan selalu berada dalam mode "waspada", yang merupakan manifestasi klinis dari gangguan kecemasan sosial maupun umum.

Dampak buruk dari *bullying* verbal terhadap kecemasan sering kali diperparah oleh cara korban merespons situasi tersebut. Dalam banyak kasus, korban intimidasi verbal cenderung mengembangkan strategi *coping* yang bermasalah sebagai mekanisme pertahanan diri yang instan namun merugikan. Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penggunaan strategi seperti penghindaran masalah, penyalahan diri sendiri, atau

penyangkalan dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Strategi *coping* yang tidak fungsional ini bertindak sebagai mediator yang memperkuat hubungan antara paparan stres sosial dan gejala depresi atau kecemasan. Artinya, bukan hanya tindakan *bullying* itu sendiri yang menyakitkan, tetapi cara korban yang memendam masalah atau lari dari kenyataan justru membuat luka psikologis semakin dalam (Tuersunniyazi et al., 2023; Vacca et al., 2023). Memahami peran mediasi dari strategi *coping* ini sangat penting karena intervensi yang hanya berfokus pada penghentian *bullying* tanpa memperbaiki mekanisme *coping* korban mungkin tidak akan cukup untuk memulihkan kesehatan mental mereka sepenuhnya.

Konteks lingkungan pendidikan vokasi, seperti pada program studi Tataboga atau kuliner, memiliki dinamika unik yang berpotensi memperkuat risiko kecemasan tersebut. Mahasiswa di jurusan ini dihadapkan pada tuntutan sosial-akademik yang spesifik, seperti tekanan kerja sama tim yang intens di dapur praktik, evaluasi keterampilan yang dilakukan secara langsung dan terkadang keras, serta budaya senioritas atau interaksi antar angkatan yang kental. Lingkungan dapur yang panas, serba cepat, dan berisiko tinggi menciptakan atmosfer di mana komunikasi sering kali menjadi tegas, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat bergeser menjadi *bullying* verbal. Dalam situasi tekanan tinggi seperti ini, pemilihan strategi *coping* menjadi sangat krusial. Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan dapur dan justru menggunakan mekanisme *coping* yang salah akan sangat rentan mengalami gangguan kecemasan yang dapat menghambat performa mereka dalam menguasai keterampilan kuliner yang membutuhkan fokus dan ketenangan.

Meskipun urgensi masalah ini sangat nyata, terdapat kesenjangan yang signifikan antara kondisi ideal pendidikan yang diharapkan dengan realitas di lapangan. Idealnya, lingkungan pendidikan tinggi vokasi harus menjadi tempat yang aman dan supportif bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan teknis dan mentalitas profesional. Namun, realitasnya sering kali menunjukkan bahwa aspek kesehatan mental terabaikan demi mengejar standar kompetensi teknis. Selain itu, literatur mengenai kesehatan mental remaja dan mahasiswa di Indonesia masih menunjukkan perlunya studi yang lebih kontekstual. Penelitian empiris yang secara spesifik menguji interaksi simultan antara *bullying* verbal, strategi *coping* bermasalah, dan kecemasan pada mahasiswa vokasi kuliner di Indonesia masih sangat terbatas. Ketiadaan data yang spesifik ini menyulitkan institusi pendidikan untuk merancang program intervensi yang tepat sasaran guna melindungi kesejahteraan mental mahasiswa mereka dari tekanan akademik dan sosial yang spesifik.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan kesenjangan tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan (*novelty*) yang signifikan. Penelitian ini mengajukan model hipotesis bahwa *bullying* verbal berfungsi sebagai stresor sosial yang dapat meningkatkan kecemasan, baik secara langsung maupun melalui mediasi penggunaan strategi *coping* yang tidak adaptif. Fokus penelitian ini diarahkan pada mahasiswa Pendidikan Tataboga di Universitas Negeri Medan (UNIMED), sebuah populasi yang merepresentasikan tantangan pendidikan vokasi yang unik. Tujuan utama penelitian adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *bullying* verbal dan strategi *coping* bermasalah terhadap tingkat kecemasan, serta mengeksplorasi peran *coping* dalam mekanisme hubungan tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan dasar bagi pengembangan strategi mitigasi kesehatan mental yang lebih efektif di lingkungan pendidikan vokasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan mengidentifikasi pengaruh intimidasi verbal dan strategi *coping* yang maladaptif terhadap tingkat kecemasan

mahasiswa. Data utama dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk menggali intensitas dan frekuensi pengalaman intimidasi serta pola *coping* yang digunakan responden. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Program Studi Tataboga Universitas Negeri Medan (UNIMED) angkatan 2023 yang berjumlah 85 orang, sedangkan sampel terdiri dari 60 mahasiswa yang secara sukarela berpartisipasi setelah memberikan *informed consent*. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kemauan dan ketersediaan mengisi kuesioner. Instrumen pengukuran menggunakan skala Likert lima poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju) untuk setiap variabel. Pengukuran intimidasi verbal (X_1) diadaptasi dari instrumen Olweus, mencakup indikator seperti olok-an, julukan, dan ancaman lisan, sedangkan variabel *coping* maladaptif (X_2) dan tingkat kecemasan (Y) diukur mengikuti format skala asli dari instrumen pembandingnya.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan distribusi kuesioner melalui tautan digital yang dikirimkan kepada seluruh populasi yang dapat dijangkau. Partisipasi bersifat sukarela dan dijaga kerahasiaannya tanpa mencantumkan identitas pribadi, untuk memastikan anonimitas data. Pengisian dilakukan dalam rentang waktu tertentu sesuai jadwal penelitian. Setelah proses pengumpulan selesai, data yang terkumpul dikodekan dan dimasukkan ke perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* untuk dianalisis. Pada tahap awal, dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi, termasuk deteksi entri ganda atau data yang tidak valid. Data hilang ditangani dengan pendekatan berbasis proporsi dan pola kehilangan agar tidak memengaruhi hasil. Seluruh tahapan pengumpulan dan pengolahan data mengikuti prinsip etika penelitian yang berlaku di lingkungan akademik.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur. Tahap pertama meliputi analisis statistik deskriptif untuk memperoleh nilai N, rata-rata, simpangan baku, nilai minimum dan maksimum, serta ukuran distribusi seperti *skewness* dan *kurtosis* bagi setiap variabel. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi item-total Pearson, di mana item dinyatakan valid jika nilai korelasinya di atas 0.30. Reliabilitas instrumen diuji dengan koefisien Cronbach's α dan dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0.70$. Sebelum dilakukan uji regresi linear berganda, diuji terlebih dahulu asumsi klasik meliputi normalitas (dengan uji Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov serta inspeksi *plot P-P* atau *histogram residual*). Tahapan ini memastikan bahwa data memenuhi kriteria analisis inferensial dan uji regresi yang menjadi analisis utama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden dalam penelitian ini berjumlah 60 orang dengan klasifikasi kelamin laki-laki sebanyak 44,3% yang berjumlah 27 orang dan perempuan sebanyak 55,7% yang berjumlah 33 orang.

Statistik deskriptif

Skor skala dihitung sebagai rata-rata item pada tiap konstruk (skala 1–5). Ringkasan:

Tabel 1. Statistik deskriptif

Skala	N	Mean	SD	Min	Median	Max
Bullying verbal (X_1)	60	2.985	0.820	1.00	3.20	4.65
Koping problematik (X_2)	60	3.042	0.757	1.00	3.175	4.85
Kecemasan (Y)	60	3.275	0.695	1.60	3.30	4.45

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Berdasarkan data statistik deskriptif yang tersaji pada Tabel 1, gambaran umum kondisi psikologis dari 60 responden menunjukkan kecenderungan pada level moderat. Rata-rata skor untuk variabel bullying verbal tercatat sebesar 2.985 dan koping problematik sebesar 3.042,

sementara tingkat kecemasan memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu 3.275 pada skala 1 hingga 5. Sebaran data yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi berkisar antara 0.695 hingga 0.820 mengindikasikan variasi jawaban yang cukup wajar. Secara keseluruhan, data ini merefleksikan bahwa mahasiswa mengalami tekanan verbal dan kecemasan dalam intensitas menengah, yang memerlukan perhatian lebih lanjut dalam analisis hubungan antar variabel.

Reliabilitas

Uji reliabilitas internal (Cronbach's α) untuk setiap konstruk

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Batas Keputusan	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
Bullying verbal (X_1)	> 0.60	0.924	Reliabel
Koping problematik (X_2)	> 0.60	0.900	Reliabel
Kecemasan (Y)	> 0.60	0.876	Reliabel

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Hasil pengujian konsistensi internal instrumen penelitian dirangkum dalam Tabel 2 menggunakan metode Cronbach's Alpha. Ketiga variabel utama menunjukkan nilai koefisien yang sangat memuaskan dan jauh melampaui ambang batas minimal 0.60. Variabel bullying verbal mencatatkan reliabilitas tertinggi dengan nilai 0.924, disusul oleh koping problematik sebesar 0.900, dan tingkat kecemasan sebesar 0.876. Dengan seluruh nilai alpha berada di atas angka 0.80, instrumen ini dikategorikan memiliki reliabilitas yang sangat baik. Hal ini menjamin bahwa kuesioner yang digunakan mampu menghasilkan data yang konsisten dan stabil untuk digunakan dalam tahapan pengujian hipotesis selanjutnya tanpa kekhawatiran akan validitas pengukuran.

Hubungan antar-variabel (korelasi Pearson)

Hubungan antar skor skala:

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson

		Bullying Verbal	Koping Problematis	Kecemasan
Bullying Verbal	Pearson korelasi	1 60	0.732 .012	0.663 .001
	sig. (2 tailed)		60	60
	N			
Koping Problematis	Pearson korelasi	0.732 .012 60	1	0.762 .038
	sig. (2 tailed)		60	60
	N			
Tingkat Kecemasan	Pearson korelasi	0.663 .001 60	0.762 .038	1
	sig. (2 tailed)		60	60
	N			

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Analisis hubungan antar variabel yang ditampilkan pada Tabel 3 menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan adanya keterkaitan yang positif dan signifikan pada seluruh variabel. Hubungan terkuat terlihat antara koping problematik dan tingkat kecemasan dengan nilai korelasi 0.762, diikuti oleh hubungan antara bullying verbal dan koping problematik sebesar 0.732. Sementara itu, korelasi antara bullying verbal dan kecemasan tercatat sebesar 0.663. Nilai signifikansi yang seluruhnya berada di bawah taraf 0.05 mengonfirmasi bahwa hubungan ini valid secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi paparan bullying verbal dan penggunaan strategi koping yang salah, semakin tinggi pula tingkat kecemasan mahasiswa.

Uji asumsi klasik

a. Uji Normalitas

Copyright (c) 2025 TEACHING : Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	0.73760101
Normal Parameters	Absolute	0.110
	Positive	0.094
	Negative	-0.110
Test Statistic (D)		0.110
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.070 (Lilliefors correction)

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Pengujian prasyarat analisis data dilakukan melalui uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov sebagaimana tertera pada Tabel 4. Berdasarkan hasil perhitungan terhadap nilai residual, diperoleh nilai signifikansi asimtotik atau Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.070. Mengacu pada dasar pengambilan keputusan statistik, nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf nyata 0.05. Hal ini membuktikan bahwa data residual dalam model penelitian ini terdistribusi secara normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka data dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik parametrik seperti analisis regresi linier tanpa melanggar asumsi dasar pendistribusian data statistik.

b. Uji Multikolinealitas

Tabel 5. Uji Multikolinealitas

Coefficients			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Konstanta)	—	—
	Bullying Verbal (X ₁)	0.464	2.154
	Koping Problematik (X ₂)	0.464	2.154

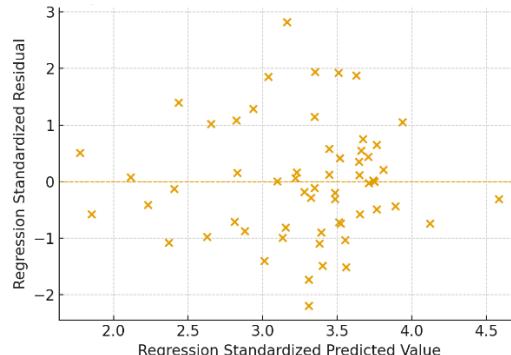
a. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Deteksi terhadap masalah korelasi antar variabel bebas dilakukan melalui uji multikolinearitas yang hasilnya disajikan dalam Tabel 5. Hasil analisis menunjukkan nilai Tolerance untuk variabel bullying verbal dan koping problematik sebesar 0.464, yang berada di atas batas minimal 0.10. Sejalan dengan itu, nilai Variance Inflation Factor atau VIF yang diperoleh adalah 2.154, jauh di bawah ambang batas maksimal 10.00. Angka-angka tersebut menegaskan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi ini. Artinya, tidak terdapat korelasi yang berlebihan antara variabel independen, sehingga model regresi layak digunakan untuk memprediksi tingkat kecemasan secara akurat dan tidak bias.

c. Uji Heteroskedastisitas

Dengan melihat skala *scatter plot* sebagai dasar, Uji Heteroskedastisitas pada penelitian ini mengambil keputusan sebagai berikut:



Gambar 1. Output Heteroskedastisitas

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Visualisasi penyebaran data residual untuk mendeteksi varians error ditampilkan pada Gambar 1 melalui scatterplot. Berdasarkan pengamatan terhadap pola penyebaran titik-titik data pada grafik, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak baik di atas maupun di bawah angka nol pada sumbu Y dan tidak membentuk pola tertentu yang teratur seperti gelombang atau corong. Ketiadaan pola yang jelas ini mengindikasikan bahwa model regresi bebas dari masalah heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas terpenuhi, yang berarti varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain dalam model regresi ini adalah tetap atau konstan.

d. Uji Autokorelasi

Tabel 6. Uji Autokorelasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	0.77	0.604	0.590	0.750	1.492
a. Predictors: (Constant), Verbal Bullying, Koping Problematik					
b. Dependent Variable: Tingkat Kecemasan					

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Pemeriksaan terhadap korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan periode t-1 dilakukan menggunakan uji Durbin-Watson yang hasilnya terangkum dalam Tabel 6. Nilai statistik Durbin-Watson yang dihasilkan dari model regresi adalah sebesar 1.492. Berdasarkan perbandingan dengan nilai tabel dL dan dU untuk jumlah sampel 60 dan dua variabel independen, posisi nilai hitung tersebut berada pada area yang menunjukkan tidak adanya autokorelasi positif maupun negatif yang serius. Hal ini menyimpulkan bahwa model regresi linier yang dibangun telah memenuhi asumsi klasik autokorelasi, sehingga persamaan regresi yang dihasilkan bersifat valid untuk digunakan dalam penarikan kesimpulan penelitian.

Analisis regresi linear berganda

Tabel 7. Koefisien Regresi

Model	Coefficients		
	Unstandardized coefficient		Standardized coefficient
	B	Std.Error	Beta
1	(Konstanta)	1.037	0.247

	Bullying verbal (X ₁)	0.191	0.104	$\beta = 0.225$
	Koping problematik (X ₂)	0.548	0.112	$\beta = 0.597$

Dependent Variable: Tingkat Kecemasan

Sumber: SPSS Versi 25, pengolahan penulis.

Hasil estimasi tabel 7 menunjukkan intercept $a=1,037$ koefisien Bullying Verbal $b_1=0,191$ (SE = 0,104), dan koefisien Koping Problematis $b_2= 0,548$ (SE = 0,112). Koefisien terstandarisasi menunjukkan pengaruh relatif Koping Problematis ($\beta = 0,597$) lebih besar dibanding Bullying Verbal ($\beta = 0,225$). Dengan demikian, meskipun Bullying Verbal berkorelasi positif dengan kecemasan, dalam model simultan hanya Koping Problematis yang menunjukkan pengaruh parsial yang signifikan terhadap tingkat kecemasan.

Pembahasan

Analisis deskriptif terhadap data demografi dan variabel psikologis mahasiswa menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental di lingkungan akademik memerlukan perhatian serius. Berdasarkan data dari 60 responden yang didominasi oleh perempuan, ditemukan bahwa tingkat kecemasan, paparan *bullying verbal*, dan penggunaan *coping problematik* berada pada rentang moderat. Meskipun rata-rata skor tidak berada pada level ekstrem, tingginya standar deviasi mengindikasikan adanya variasi pengalaman yang signifikan antarindividu. Secara khusus, skor rata-rata kecemasan yang paling tinggi dibandingkan variabel lainnya menandakan bahwa mahasiswa sedang berada dalam kondisi tekanan psikologis yang nyata. Fenomena ini menggambarkan bahwa lingkungan pendidikan vokasi seperti tata boga, yang menuntut performa tinggi dan kerja tim yang intens, berpotensi menjadi lahan subur bagi stresor interpersonal. Data ini menjadi landasan empiris bahwa isu kesejahteraan mental bukan sekedar kasus kasuistik, melainkan fenomena kolektif yang dialami oleh sebagian besar populasi mahasiswa dalam intensitas menengah (Cholifah et al., 2025; Sugito & Arianti, 2025).

Hubungan antara *bullying verbal* dan kecemasan menunjukkan dinamika statistik yang menarik untuk ditelaah lebih dalam. Secara bivariat, terdapat korelasi positif yang kuat antara kedua variabel tersebut, yang mengonfirmasi bahwa semakin sering mahasiswa menerima ejekan atau hinaan, semakin tinggi tingkat kecemasan mereka. Temuan ini sejalan dengan berbagai literatur psikologi yang menempatkan perundungan sebagai prediktor utama gangguan emosional. Namun, dalam analisis regresi berganda, pengaruh langsung *bullying verbal* terhadap kecemasan terbukti tidak signifikan secara statistik ketika variabel *coping* dimasukkan ke dalam model. Hal ini mengindikasikan bahwa perundungan verbal hanyalah pemicu awal atau stresor eksternal. Dampak psikologis dari perundungan tersebut tidak serta-merta menciptakan kecemasan yang parah secara langsung, melainkan bergantung pada bagaimana mekanisme internal individu dalam memproses dan merespons perlakuan negatif tersebut di dalam pikiran mereka (PUTRA et al., 2024; Sembiring et al., 2025).

Analisis regresi menyoroti bahwa *coping problematik* merupakan faktor determinan yang paling dominan dalam memprediksi tingkat kecemasan mahasiswa. Dengan nilai koefisien pengaruh yang sangat signifikan, temuan ini menegaskan bahwa cara mahasiswa menangani masalah jauh lebih berdampak daripada masalah itu sendiri. Mahasiswa yang cenderung menggunakan strategi maladaptif, seperti lari dari masalah, menyalahkan diri sendiri, atau memendam perasaan, terbukti mengalami lonjakan kecemasan yang drastis. Strategi penyelesaian masalah yang keliru ini bukannya meredakan ketegangan, justru memperburuk kondisi mental karena akar permasalahan tidak pernah terselesaikan. Akumulasi dari emosi yang tidak tersalurkan dan penumpukan masalah akibat penghindaran menciptakan

beban kognitif yang berat. Oleh karena itu, *coping problematik* bukan berfungsi sebagai pelindung, melainkan sebagai akselerator yang mengubah tekanan eksternal menjadi gangguan kecemasan internal yang persisten dan mengganggu fungsi akademik mahasiswa (Alya & Muslima, 2025; Kalandoro & Suparman, 2025).

Keterkaitan erat antara *bullying verbal* dan pemilihan strategi *coping problematik* juga menjadi temuan krusial dalam penelitian ini. Korelasi positif yang tinggi di antara keduanya menyiratkan adanya pola perilaku di mana korban perundungan cenderung terjebak dalam mekanisme pertahanan diri yang pasif dan destruktif. Individu yang kerap menerima serangan verbal sering kali merasa tidak berdaya, sehingga mereka memilih untuk menarik diri atau menghindari konfrontasi sebagai upaya perlindungan diri sesaat. Tekanan intimidasi sosial membuat korban kehilangan kepercayaan diri untuk menghadapi situasi secara asertif, sehingga mereka beralih pada strategi penghindaran. Pola ini menciptakan lingkaran setan; perundungan mendorong penggunaan *coping* yang buruk, dan *coping* yang buruk tersebut justru membuat individu semakin rentan terhadap stres dan kecemasan. Hal ini membuktikan bahwa perundungan merusak struktur pertahanan psikologis korban, memaksa mereka mengadopsi respons yang justru merugikan kesehatan mental mereka sendiri (Egajaya et al., 2025; Låftman et al., 2024; Prastiti & Anshori, 2023).

Ditinjau dari perspektif teoretis, hasil penelitian ini memperkuat teori transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori ini menekankan bahwa reaksi emosional seseorang tidak hanya ditentukan oleh stimulus eksternal, tetapi oleh penilaian kognitif dan sumber daya *coping* yang dimiliki. Ketidaksignifikansi pengaruh langsung *bullying verbal* dalam uji simultan, namun kuatnya pengaruh *coping problematik*, menguatkan dugaan adanya peran mediasi. Artinya, *bullying verbal* memicu kecemasan melalui perantara strategi *coping* yang buruk. Mahasiswa menjadi cemas bukan semata-mata karena diejek, melainkan karena mereka merespons ejekan tersebut dengan cara yang salah, seperti memikirkannya berlebihan atau mengisolasi diri. Temuan ini memberikan pemahaman baru bahwa intervensi psikologis tidak bisa hanya berfokus pada penghapusan perilaku *bullying* semata, tetapi harus menyentuh aspek internal korban, yaitu bagaimana mereka meregulasi emosi dan strategi penyelesaian masalah saat menghadapi tekanan (camargo et al., 2023; Cooley et al., 2021; Huang et al., 2024).

Keterbatasan metodologis penelitian, seperti ukuran sampel yang relatif kecil, mungkin berkontribusi pada hasil statistik di mana variabel *bullying verbal* tidak memiliki pengaruh parsial yang signifikan. Jumlah responden yang terbatas dapat mengurangi kekuatan uji statistik untuk mendeteksi efek yang sebenarnya ada namun berukuran kecil. Selain itu, konteks spesifik mahasiswa program studi tata boga yang memiliki kultur kerja dapur dengan tekanan tinggi dan komunikasi yang keras mungkin memengaruhi persepsi responden terhadap apa yang didefinisikan sebagai *bullying*. Budaya komunikasi yang tegas dan cepat dalam lingkungan praktik vokasi mungkin dianggap normal oleh sebagian mahasiswa, sehingga dampaknya terhadap kecemasan menjadi bervariasi. Faktor-faktor kontekstual ini menyarankan perlunya kehati-hatian dalam menggeneralisasi hasil penelitian, serta membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel moderator lain seperti dukungan sosial atau iklim akademik.

Implikasi praktis dari penelitian ini menuntut institusi pendidikan untuk melakukan reorientasi dalam program layanan kesehatan mental mahasiswa. Mengingat peran sentral *coping problematik* sebagai prediktor utama kecemasan, pihak kampus disarankan untuk memprioritaskan program *psychoeducation* yang fokus pada pengembangan keterampilan *coping* adaptif. Pelatihan manajemen stres, regulasi emosi, dan teknik pemecahan masalah harus diintegrasikan ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan. Selain itu, meskipun

pengaruh langsungnya tidak signifikan dalam model multivariat, pencegahan *bullying verbal* tetap harus dilakukan untuk memutus mata rantai pemicu stres awal. Penyediaan layanan konseling yang responsif dan penciptaan lingkungan belajar yang aman secara psikologis adalah langkah preventif yang wajib dilakukan. Dengan memperkuat ketahanan mental mahasiswa melalui perbaikan strategi *coping*, diharapkan tingkat kecemasan dapat ditekan sehingga performa akademik dan kesejahteraan psikologis mereka tetap terjaga.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data kuesioner pada 60 mahasiswa Program Tataboga UNIMED, dapat disimpulkan bahwa pendekatan coping bermasalah memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan mahasiswa. Secara statistik, model yang menyertakan intimidasi verbal dan pendekatan coping bermasalah menjelaskan sekitar 60,4% variasi kecemasan. Namun, hanya pendekatan coping bermasalah yang menjadi prediktor signifikan secara parsial terhadap kecemasan (semakin sering mahasiswa menggunakan coping bermasalah, semakin tinggi tingkat kecemasannya). Meskipun terdapat korelasi bivariate yang kuat antara intimidasi verbal dan kecemasan, pengaruh langsung intimidasi verbal menjadi tidak signifikan apabila pengaruh coping diperhitungkan bersama yang menunjukkan kemungkinan bahwa dampak intimidasi verbal terhadap kecemasan banyak "berjalan" melalui pola coping yang tidak adaptif. Instrumen penelitian menunjukkan reliabilitas dan validitas item yang memadai untuk sampel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A., & Saputra, W. N. E. (2025). Beyond the divorce: Membangun strategi coping yang kuat pada remaja melalui CBT. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 706. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4351>
- Alya, R., & Muslima, M. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Prodi Bimbingan Konseling. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 722. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6243>
- Bharata, W., & Widyaningrum, P. W. (2021). The mediating effect of smartphone addiction on students' academic performance. *Jurnal Manajemen*, 12(3), 412. <https://doi.org/10.32832/jm-uika.v12i3.4860>
- Camargo, L. F. de, Rice, K., & Thorsteinsson, E. (2023). Bullying victimization CBT: A proposed psychological intervention for adolescent bullying victims. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1122843>
- Cholifah, N., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2025). Media sosial, kualitas tidur, dan agresivitas mahasiswa di era digital. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(3), 1143. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i3.6948>
- Cooley, J. L., Fite, P. J., & Hoffman, L. (2021). Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 78, 101356. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101356>
- Dania, I. A., Novziransyah, N., & Lubis, A. R. B. (2024). The impact of bullying on the development of mental health in children. *Gema Lingkungan Kesehatan*, 22(2), 122. <https://doi.org/10.36568/gelinkes.v22i2.165>
- Egajaya, A. N., Barida, M., & Kumara, A. (2025). Efektivitas penggunaan buku cerita sebagai media bibliomedik dalam menanamkan nilai antibullying pada siswa. *Learning*:

Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran, 5(2), 755.
<https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.4384>

Huang, Q. L., Ho, W. S., & Cheung, H. N. (2024). Exploring the mediating role of self-regulation in bullying victimization and depressive symptoms among adolescents: A cross-regional and gender analysis. *Healthcare*, 12(15), 1486. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151486>

Kalandoro, A. A., & Suparman, M. Y. (2025). Pengaruh perceived stress terhadap quality of life pada mahasiswa dengan kualitas tidur sebagai mediator. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(1), 77. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i1.3878>

Karliani, E., Triyani, T., Hapipah, N., & Mustika, M. (2023). Implementasi pendidikan karakter cinta damai berbasis nilai sosial spiritual dalam mencegah bullying relasional. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 116. <https://doi.org/10.24036/abdi.v5i1.414>

Kusumawati, N. A. (2023). Karakteristik kategori adopter dalam difusi pengembangan media pembelajaran interaktif berbasis komik digital sebagai sarana edukasi kesehatan mental untuk mencegah perilaku bullying di SMA Dharma Praja. *Sang Acharya: Jurnal Profesi Guru*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.25078/sa.v4i1.3228>

Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>

Låftman, S. B., Grigorian, K., Lundin, A., Östberg, V., & Raninen, J. (2024). Bullying experiences before and after the transition from lower to upper secondary school: Associations with subsequent mental health in a Swedish cohort. *BMC Public Health*, 24(1), 27. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17443-4>

Melinda, M. A. L., Desiyanto, J., & Adhianata, H. (2025). Implementasi P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) sebagai upaya penguatan kemandirian siswa di SMP Negeri 3 Sampang. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1081. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6902>

Prastiti, J. P., & Anshori, I. (2023). Efek sosial dan psikologis perilaku bullying terhadap korban. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.22437/jssh.v7i1.23163>

Putra, I. P. R. E., Marianto, M., & Sriandari, L. P. F. (2024). Evaluasi pemeriksaan psikometri pada tatalaksana awal gangguan cemas menyeluruh dengan gangguan depresif berulang: Sebuah laporan kasus. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 177. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3441>

Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijaksanaan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>

Sembiring, M., Ginting, R. B. B., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>

Shaikh, M. S., Zheng, G., Wang, C., Wang, C., Dong, X., & Zervoudakis, K. (2024). A classification system based on improved global exploration and convergence to examine student psychological fitness. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-78781-w>

- Sugito, I. H., & Arianti, R. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap academic burnout pada mahasiswa UKSW Psikologi. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 567. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6143>
- Tuersunniyazi, M., Tong, M., Wang, L., Zhang, S., Lu, Y., & Shi, H. (2023). Daily chronic stressors in combination with resilience are associated with adolescent school bullying and the mediating role of depressive symptoms. *Future*, 1(2), 46. <https://doi.org/10.3390/future1020007>
- Vacca, M., Cerolini, S., Zegretti, A., Zagaria, A., & Lombardo, C. (2023). Bullying victimization and adolescent depression, anxiety and stress: The mediation of cognitive emotion regulation. *Children*, 10(12), 1897. <https://doi.org/10.3390/children10121897>
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 31. <https://doi.org/10.47498/tadib.v15i1.1763>