



STRATEGI COPING STRESS PADA KORBAN BULLYING DI SEKOLAH MENENGAH ATAS

Oleh

Christiana¹, Ratriana Y.E. Kusumiati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Jl. Diponegoro No.52-60, Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50711,

(0298)321212

e-mail: ^{1*}christianaa2607@gmail.com, ²ratriana.kusumiati@uksw.edu

Abstract

Strategi coping stress yang dimiliki oleh korban bullying merupakan hal yang penting agar dapat membantu dalam mengatasi serta menerima berbagai tekanan situasi yang tidak dapat diatasinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping yang digunakan korban bullying serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada siswa SMA. Subjek merupakan dua siswa SMA yang pernah mendapatkan tindakan bullying yang dipilih menggunakan Teknik snowball sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan Teknik observasi dan wawancara. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) strategi coping yang dipilih oleh subjek V adalah emotional focused coping dan problem focused coping; dan (2) strategi coping yang dipilih oleh subjek L adalah problem focused coping. Faktor yang mempengaruhi dari masing-masing subjek yaitu kepribadian, tuntutan situasi serta kesenangan

Kata Kunci: Strategi Coping, Korban Bullying, Faktor Yang Mempengaruhi

PENDAHULUAN

Sekolah sangat berpengaruh dalam mencerdaskan generasi-generasi muda. Tidak hanya melahirkan generasi yang baik dan cerdas, sekolah ternyata juga dapat menjadi tempat terjadinya kekerasan, baik yang dilakukan oleh guru terhadap siswa, siswa terhadap guru, maupun siswa terhadap siswa lainnya (Emi et al., 2021). Aksi kekerasan yang dilakukan oleh siswa di sekolah semakin banyak terdengar dan sangat mengkhawatirkan, salah satu kekerasan yang banyak terjadi di lingkungan sekolah saat ini adalah *Bullying* (Emi et al., 2021). *Bullying* sebagai salah satu bentuk tindakan agresif merupakan permasalahan yang sudah mendunia, salah satunya di Indonesia (Tumon, 2014). *Bullying* merupakan suatu tindakan yang bersifat agresif, baik secara fisik maupun verbal yang dilakukan oleh individu (Schoot, 2014). *Bullying*, yang dalam Bahasa Indonesia berarti "penindasan/risak", juga merupakan segala

bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa atas orang lain dengan tujuan untuk menyakiti orang lain dan dilakukan secara terus menerus (kemenpppa, 2016)

Adapun karakteristik *bullying* tampak pada tingkah laku agresif atau kejahatan disengaja, dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, dan dilakukan pada kondisi interpersonal yang tidak seimbang kekuatannya (Olweus, 1993). Penelitian yang dilakukan oleh *Organisation of Economic Co-operation and Development* (OECD) dalam riset *Programme for International Students Assesment* (PISA) tahun 2018 mengungkapkan sebanyak 41,1% murid di Indonesia mengaku pernah mengalami perundungan (Kompas.com, 2021). Di Indonesia sendiri, kasus *bullying* di sekolah menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di sektor pendidikan



dimana setidaknya 37.381 laporan perundungan dalam kurun waktu 2011 hingga 2019. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.473 kasus disinyalir terjadi di dunia pendidikan (KPAI, 2020). Selain itu, pada 2019 KPAI menyatakan bahwa persentase terjadinya kasus bullying pada jenjang SMP sebesar 22% dan pada jenjang SMA persentase terjadinya kasus bullying sebesar 39% (sepanjang 2019, 153 Anak Menjadi Korban Fisik Dan Bullying, 2019). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa kasus *bullying* yang terjadi pada tingkat SMA lebih besar dan sering terjadi dari pada kasus bullying di tingkat SMP Berdasarkan data tersebut, peneliti dalam hal ini mengambil siswa SMA sebagai subjek dalam penelitian ini.

Walaupun kasus *bullying* yang dilaporkan sangat besar, kasus-kasus *bullying* yang terjadi di lembaga pendidikan formal masih menjadi masalah yang tersembunyi karena tidak disadari oleh pendidik dan orang tua, ditambah dengan sikap korban yang memilih untuk menyembunyikan masalah tersebut dengan menutup diri (Wahab et al., 2017). Kasus *bullying* digambarkan empat pelajar SMK yang ditetapkan oleh polisi di daerah Cilincing dimana keempat pelaku tersebut terbukti memukul hingga menendang korban (CNN Indonesia, 2022). Berdasarkan gambaran kasus tersebut, Wahab, Sujadi, dkk (2017) menyebutkan bahwa masih banyak yang menganggap perilaku *bullying* sebagai hal yang tidak berbahaya, padahal sebenarnya *bullying* dapat memberikan dampak negatif bagi korbannya.

Rigby (1999) menyatakan bahwa dampak negatif pada siswa yang menjadi korban termasuk merasa terganggu secara psikologis, seperti gugup, cemas, kurang tidur, takut, tidak mau melakukan apa-apa, membenci sekolah, dan merasa stres setiap pagi ketika mereka harus pergi ke sekolah. Fisik dari anak tersebut akan tampak seperti sakit di kepala, lutut, kaki, atau bahu, dan mungkin demam dan muntah. Sementara menurut hasil studi yang dilakukan oleh Darney et al., (2013) membuktikan bahwa seseorang yang pernah

mengalami *bullying* di sekolah akan berakibat pada keadaan stress dan penurunan harga diri pada masa dewasa. Keadaan stress yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus & Folkman, 1984).

Dalam hal ini, individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, ia melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus (1996) mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan dan konflik internal dan eksternal tertentu, yang dianggap sebagai beban dan melampaui kemampuan seseorang. Coon (2010) juga mengatakan bahwa coping stress strategies merupakan suatu tindakan penerapan untuk mengurangi *stress* serta meningkatkan skill *coping* melalui proses kognitif dan juga tingkah laku. Selain itu *Coping stress* sendiri memiliki dua aspek utama yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi coping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Strategi *coping* berfokus pada emosi (*emotional-focused coping*) adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung (Lazarus & Folkman, 1984)

Berkaitan dengan strategi *coping stress* di atas, Utomo (2016) melakukan penelitian tentang “Strategi Coping Korban *Bullying* Verbal pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 11 Yogyakarta” dimana dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa kedua subjek yang menjadi korban *bullying* di sekolah melakukan beberapa hal yang beragam dalam mengatasi *stress* yang mereka alami seperti pada salah satu subjek yang menggunakan *emotional-focused coping* sedangkan subjek yang lain menggunakan *problem-focused coping*. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, adapun yang membedakan penelitian tersebut dengan penelitian terkait “Strategi *Coping Stress* pada Korban *Bullying* di Sekolah Menengah Atas”



adalah bahwa penelitian ini tidak hanya menjelaskan tentang bagaimana strategi *coping stress* yang digunakan oleh para korban *bullying* di Sekolah Menengah Atas, tetapi juga berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi seseorang dalam mengambil strategi *coping stress* yang dipilih. Maka dari itu topik penelitian ini sangat penting dilakukan mengingat dampak dan juga jumlah korban *bullying* yang semakin meningkat.

LANDASAN TEORI

Menurut pandangan Haber dan Runyon (1984) *coping* adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negative atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stress. Selain itu *coping* juga diartikan sebagai perilaku yang terlihat dan tersembunyi yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologi dalam kondisi yang penuh *stress* (Hamid, 1997). Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping* didefinisikan sebagai usaha kognitif dan perilaku yang selalu berubah yang membuat individu untuk mengelola suatu situasi spesifik yang menyebabkan stress.

Lazarus dan Folkman menggambarkan *coping stress* sebagai upaya seseorang untuk mengimbangi tuntutan-tuntutan mereka dengan kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan. (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping stress* adalah upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan dan konflik internal dan eksternal tertentu, yang dianggap sebagai beban dan melampaui kemampuan seseorang. (Lazarus, 1996). Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti mengambil definisi *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) bahwa *coping stress* merupakan cara individu mengelola stress atau situasi penuh tekanan yang dialaminya. *Coping stress* sendiri memiliki beberapa jenis menurut Lazarus & Folkman (1984) dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotion focused coping* (koping yang berorientasi pada emosi) dan

problem focused coping (koping yang berorientasi pada masalah) adalah sebagai berikut:

1. *Emotion focused coping*

Perilaku *coping* yang berpusat pada emosi terjadi ketika seseorang merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerimanya karena sumber daya mereka tidak cukup untuk mengatasi situasi tersebut. Strategi ini dikenal sebagai *coping* yang berpusat pada emosi. *Emotion focused coping* digunakan untuk mengatur respons emosional terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan obat penenang, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif.

2. *Problem focused coping*

Strategi *coping* berfokus pada masalah adalah suatu Tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. *Problem focused coping* digunakan untuk mengurangi *stress*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode atau fungsi masalah ini lebih sering digunakan oleh orang dewasa.

Selain itu terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Menurut Karyono & Dewi (1998) terdapat faktor eksternal dan faktor internal yang memengaruhi koping. Faktor eksternal yang memengaruhi *coping stress* yaitu dukungan sosial, penguatan positif dan tekanan dari luar. Dukungan sosial dalam hal ini adalah adanya keterlibatan orang lain dalam menyelesaikan masalah. Individu melakukan tindakan kooperatif dan mencari dukungan dari orang lain, karena sumber daya sosial menyediakan dukungan emosional, bantuan nyata dan informasi (Maryam, 2017). Sementara untuk faktor internal yang memengaruhi *coping stress* yaitu isi kognitif, karakteristik kepribadian dan sikap hati yang terbuka. Isi



kognitif salah satunya terdiri dari efikasi diri. Selain ini, menurut Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa cara individu dalam menghadapi masalah juga dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan situasi, dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, peneliti mengambil faktor-faktor yang memengaruhi *coping* stress yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984)

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Tipe desain penelitian yang digunakan yaitu studi kasus. Sehingga desain pada penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana subjek sebagai korban *bullying* memilih strategi *coping stress* apa yang digunakan untuk mengatasi stress akibat tindakan *bullying* yang dialami serta faktor-faktor apa saja yang memengaruhi subjek dalam mengambil keputusan tersebut.

Partisipan Penelitian

Kualifikasi partisipan dalam penelitian ini yaitu mereka yang sudah memenuhi semua kategori subjek dalam penelitian, yaitu siswa Sekolah Menengah Atas yang menjadi korban *bullying*, dan menunjukkan perubahan sikap sebagai akibat dari tindakan *bullying* yang mereka alami. Pada penelitian ini, yang menjadi subjek/partisipan adalah orang-orang yang benar-benar mengalami secara langsung masalah yang diangkat dalam penelitian ini

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam menggali dan mengumpulkan data penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Observasi atau yang disebut juga pengamatan dilakukan untuk mendapatkan data yang tidak bisa didapatkan melalui wawancara. Adapun data yang diperoleh dari orang yang mengalami secara langsung kejadian itu disebut dengan data primer.

Metode Analisa Data

Analisis data dilakukan secara berkelanjutan, terus menerus, dan berulang-ulang sepanjang proses pengumpulan; itu akan dibahas sesuai dengan fokus penelitian dan mencakup kegiatan pelacakan, pengorganisasian, pemecahan dan sintesis, pencarian pola, dan penentuan komponen. Selama proses pengumpulan data, analisis data juga dikenal sebagai interpretasi yang dilakukan untuk meningkatkan fokus pengamatan dan meneliti masalah yang relevan. Analisis data ini sangat penting bagi peneliti untuk melakukan pengamatan yang lebih terfokus pada masalah yang mereka pelajari.

Dalam penelitian kualitatif, analisis data pada dasarnya adalah analisis deskriptif, dimulai dengan pengelompokan data dan interpretasi terkait untuk menjelaskan setiap elemen dan hubungannya satu sama lain. Selanjutnya, elemen dievaluasi atau diinterpretasikan untuk memahami hubungannya satu sama lain. Makna ditafsirkan dengan melihat data dari sudut pandang informan tempat penelitian dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang merupakan murid SMA yang pernah mengalami *bullying* di sekolah. Siswa pertama yaitu berinisial V yang merupakan siswa SMA kelas 2, berusia 17 tahun dan sekarang berdomisili di kota Salatiga. Subjek kedua berinisial L yang merupakan siswa kelas 1 SMA yang berusia 16 Tahun dan berdomisili di kota Salatiga.

2. Hasil Analisis Data

1. Pengalaman subjek saat pertama kali di bully

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek penelitian, diketahui bahwa pengalaman subjek berinisial "V" saat pertama kali di bully dikarenakan dia merupakan anak pindahan dari desa ke kota. Selama berada di



sekolah subjek hanya memiliki beberapa teman saja dan tidak terlalu dekat karena menurut subjek itu hanya teman ketika ingin jajan ke kantin sekolah atau jika ada tugas kelompok. Subjek awalnya kaget ketika pindah ke sekolah barunya dengan melihat teman-temannya yang *bully* nya dengan alasan yang menurut subjek sangat tidak masuk akal. Ketika subjek mengalami *bullying*, subjek merasa takut dan sedih sebagai anak pindahan. Perlakuan yang diterima subjek "V" seperti buku subjek yang di ambil oleh temannya sehingga subjek kesulitan untuk mengerjakan tugas dari gurunya. Pernah juga ketika subjek selesai dari kantin untuk membeli makan, ketika ingin memasuki kelas, makanan subjek malah di lempar sehingga subjek tidak bisa makan pada hari itu padahal uang jajan subjek hanya cukup untuk membeli makan satu kali apalagi jam sekolah yang dari pagi hingga sore membuat subjek merasa kelaparan dan tidak enak untuk meminjam uang kepada teman sekelasnya.

Pada subjek berinisial "L" diketahui bahwa pengalaman pertama kali di *bully* saat subjek memasuki masa SMA. Perlakuan tidak menyenangkan yang diterima subjek pada waktu itu adalah ejekan dari teman sekelas subjek yang mengatakan bahwa subjek gemuk dan juga dekil. Hal ini dialami subjek dari awal masuk SMA. Masa-masa SMA yang seharusnya sangat menyenangkan ternyata bagi subjek "L" menjadi masa yang kurang menyenangkan.

2. Faktor yang mempengaruhi subjek dalam memilih strategi *coping stress*

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa cara individu dalam menghadapi masalah dapat dipengaruhi oleh kepribadian, tuntutan situasi dan peran, penilaian kognitif, kebudayaan, dan kesenangan.

Pada subjek berinisial V, ketika dilakukan wawancara mengenai perlakuan *bullying* yang ia terima, subjek lebih memilih untuk bercerita kepada teman gerejanya dari pada harus bercerita kepada orang tua subjek, hal ini dapat di pengaruhi oleh kepribadian subjek yang lebih memilih untuk memendam segala masalah yang dia miliki seorang diri namun ketika sudah merasa tidak tahan, barulah ia akan bercerita kepada teman gerejanya atau berkonsultasi. Selain dikarenakan kepribadian subjek, hal yang mempengaruhi *coping stress* subjek juga adalah tuntutan situasi dimana waktu itu subjek yang merupakan siswa pindahan dan masih belum terbiasa dengan lingkungan baru di sekolah yang baru.

Pada subjek L, ketika dilakukan wawancara mengenai perlakuan *bullying* yang ia terima, subjek yang awalnya hanya diam, namun akhirnya melakukan perlawanan dan juga memikirkan beberapa rencana yang akan ia lakukan jika ia di *bully* lagi oleh teman sekelasnya. Dari sini dapat dilihat bahwa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* subjek L adalah kepribadiannya yang berani untuk melawan karena merasa bahwa tidak seharusnya ia di *bully* hanya karena fisik yang ia miliki. Selain kepribadian tuntutan situasi serta kesenangan juga yang mempengaruhi strategi *coping* subjek L dimana ketika subjek sudah merasa bahwa hal yang dilakukan oleh teman sekelasnya sudah berlebihan maka ia akan merencanakan sesuatu untuk menyelesaikannya, kemudian kesenangan yang di miliki dalam bidang olahraga yang membuat L merasa bahwa tindakan *bullying* yang ia terima dapat dijadikan motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

3. Strategi *Coping*

1) *Emotional Focused Coping*

Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek V yaitu ketika subjek V mendapatkan



perlakuan *bullying*, subjek lebih memilih untuk diam dan menahan untuk tidak berbuat masalah. Subjek menahan emosinya karena menurut subjek perilaku yang diterimanya masih belum berlebihan, kecuali jika subjek sampai mendapatkan *bullying* secara fisik. Ketika subjek merasa kesal dengan perlakuan tidak menyenangkan yang ia dapatkan, subjek lebih memilih untuk melampiaskannya dengan melakukan hobinya yaitu bernyanyi. Namun jika bernyanyi juga Subjek juga mendapatkan bantuan dari teman gereja subjek dalam bentuk konseling.

Ketika subjek mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman sekelasnya, subjek pernah mencoba untuk meminum obat antimo yang biasanya digunakan untuk meredakan mabuk perjalanan. Menurut subjek ia meminum obat tersebut dikarenakan ia sudah lelah dengan masalah *bullying* yang dihadapi sehingga memilih untuk meminum obat tersebut dengan harapan dapat membuatnya mengantuk sehingga tidak terlalu takut untuk memikirkan hari besok ketika berada di sekolah.

2) *Problem Focused Coping*

Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek V, saat subje menerima perlakuan *bullying* dari temannya adalah mencoba untuk berbicara dengan temannya untuk tidak menggangukannya lagi dan ketika temannya mengabaikan perkataannya tersebut, subjek hanya diam saja. Jika *bullying* yang dialami subjek ketika berada di sekolah dirasa terlalu berlebihan dan melakukan hobi yang ia miliki pun tidak dapat menenangkan dirinya, maka subjek V mencoba hal-hal baru seperti belajar memasak.

Pada subjek L, ketika dia mendapatkan perlakuan *bullying* di sekolah, sikap subjek yaitu ia pernah beranggapan bahwa masalah yang dia hadapi bisa disebabkan oleh orang lain yang tidak menyukai dirinya sehingga menghasut teman yang lain untuk membully subjek. Walaupun demikian subjek merasa bahwa dirinya mampu untuk menghadapi masalah tersebut dan memikirkan rencana untuk dapat

menyelesaikan masalahnya dengan cara mengajak temannya berbicara dengan baik tanpa berteriak, mengejek kembali temannya jika perlakuan yang diterima terlalu berlebihan, dan teguran. Selain itu subjek L juga melakukan hal-hal baru seperti mencoba berolahraga atau melakukan *gym*.

Pembahasan

Sullivan (2005) mendefinisikan *bullying* sebagai tindakan negatif dan agresif yang bersifat manipulatif yang dilakukan seseorang kepada orang lain selama periode waktu tertentu. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Darney, Howcroft dan Stroud (2013) yang membuktikan bahwa seseorang yang pernah mengalami *bullying* di sekolah sebelumnya akan berakibat pada keadaan stress dan penurunan harga diri pada masa kedewasaan. Keadaan *stress* yang dialami seseorang akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis (Lazarus dan Folkman, 1984).

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi strategi *coping* dari masing-masing subjek yaitu kepribadian dan tuntutan situasi dimana subjek V yang lebih memilih untuk memendam semua permasalahan yang dihadapi dan juga merupakan siswa pindahan dari desa ke kota. Pada subjek L juga faktor yang mempengaruhi strategi *coping* adalah kepribadiannya yang berani untuk melawan perlakuan yang tidak menyenangkan selama berada di sekolah dan juga tuntutan situasi dimana ia tidak ingin membebankan orang tuanya dan merasa masih mampu untuk mengatasi masalah ini sendiri, kesenangan L dalam berolahraga juga memberikan dampak positif bagi dirinya sendiri.

Menurut Lazarus & Folkman dalam Moh. Muslim (1984) *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi



.....

penuh tekanan. *Coping stress* merupakan upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang khusus dan konflik diantaranya yang dinilai individu sebagai beban dan melampaui batas kemampuan individu tersebut (Lazarus, 1996). Lazarus dan Folkman membagi *coping stress* menjadi dua bentuk yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Setiap orang tentu memiliki strategi *coping stress* yang berbeda. Ada yang hanya melakukan strategi *emotional focused coping*, ada juga yang hanya melakukan *problem focused coping* dan bahkan ada yang melakukan kedua strategi *coping stress* itu sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa V memilih untuk diam saja dan menahan untuk tidak membuat masalah, sedangkan subjek L merasa kecewa dan kurang percaya diri, sering merasa sedih. Namun seiring berjalannya waktu subjek L mulai merencanakan sesuatu untuk membalas perbuatan dari teman sekelasnya, L mulai berani untuk melawan dan mencoba berbicara kepada temannya yang melakukan perundungan terhadapnya, berbeda dengan V yang memilih diam walaupun sudah mencoba berbicara namun V merasa biasa saja dan terkadang lebih memilih untuk menghindari dari pada harus berhadapan langsung. V juga pernah mencoba untuk meminum obat karena merasa lelah atas perlakuan teman-temannya di sekolah. Namun hal ini berbeda dengan L yang tidak meminum obat dan memilih untuk menghadapi masalah tersebut secara langsung. Kedua subjek juga sama-sama melakukan hal baru untuk mengatasi *stress* yang mereka alami. Pada subjek V, hal baru yang dilakukannya yaitu mencoba belajar memasak dan pada subjek L, ia mencoba untuk berolahraga dan menjadikan ejekan dari temannya sebagai motivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Namun jika masalah yang mereka hadapi ternyata tidak menemukan titik terang, maka kedua subjek sama-sama memilih untuk meminta bantuan dari orang lain seperti dari orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengungkapkan bahwa kedua subjek dalam penelitian ada yang melakukan satu strategi *coping stress* dan ada yang melakukan kedua strategi *coping stress* untuk mengatasi *stress* yang mereka rasakan. Hal ini ditunjukkan dengan sikap kedua subjek yaitu V dan L dimana pada subjek V yang hanya berdiam diri dan lebih memilih menghindari untuk meminimalkan konflik akibat *bullying* yang di alami, namun di lain sisi V juga berusaha untuk berbicara kepada temannya agar tidak *bully* dia lagi. Pada subjek L, dimana ia memiliki keberanian untuk melawan dan membalas, maka ia lebih memilih untuk menghadapi masalahnya sendiri. Berdasarkan hasil analisis di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMA menggunakan strategi *coping stress* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar siswa di sekolah tersebut, selain memiliki kemampuan dalam mengontrol emosional juga memiliki kemampuan menghadapi *stressor* yang dialaminya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian, dapat dikemukakan bahwa secara umum perilaku *bullying* yang diterima oleh “V” dan “L” yaitu dalam bentuk verbal dan beberapa gangguan lain. Dalam penelitian ini “V” melakukan dua bentuk strategi *coping stress* yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping* dan “L” melakukan bentuk strategi *coping stress* yaitu *problem focused coping*. Selain itu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* dari kedua subjek yaitu kepribadian, tuntutan situasi serta kesenangan yang dimiliki. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa di sekolah menengah atas (SMA) menggunakan strategi *coping emotional focused coping* dan *problem focused coping* yang berarti mereka memiliki suatu kemampuan dalam mengontrol emosional,



bahkan juga memiliki kemampuan dalam mengatasi maupun menghadapi *stressor* yang muncul yang disebabkan oleh masalah.

Saran

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, peneliti menyarankan untuk penelitian selanjutnya agar dapat menambah penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan strategi *coping* pada individu dikarenakan masih sedikit peneliti yang membahas mengenai hal tersebut sehingga dapat memudahkan penelitian selanjutnya dengan topik “*strategi coping stress*”

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andina, A. N. (2019). Hedonisme Berbalut Cinta dalam Musik K-Pop. *Syntax*. <http://www.jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/view/100>
- [2] Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan, 10*, 46–62.
- [3] Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- [4] Chan, F., Kurniawan, A. R., Kalila, S., Amalia, F., Apriliani, D., & Herdana, S. V. (2019). the Impact of Bullying on the Confidence of Elementary School Student. *Jurnal Pendas Mahakam, 4*(2), 152–157. <https://jurnal.fkip-uwgm.ac.id/index.php/pendasmahakam/article/download/347/220/>
- [5] Coon, D., John, O. M. (2010). Introduction To Psychology. In *Introduction To Psychology* (Vol. 1). <https://doi.org/10.4324/9781315785134>
- [6] Darney, C., Howcroft, G., & Stroud, L. (2013). the Impact That Bullying At School Has on an Individual’S Self-Esteem During Young Adulthood. *International Journal of Education and Research, 1*(8), 1–16. www.ijern.com
- [7] Emi, R., Syahrial, & Hardi, vitori angraini. (2021). Hubungan Perilaku Bullying Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Kelas V Sd Negeri 37 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal on Education, 1*(1), 1–10. <http://irje.org/index.php/irje/article/view/1>
- [8] Hamid, A. Y. S. (1997). Analisa Konsep Koping : Suatu Pengantar. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 1*(1). <https://doi.org/10.7454/jki.v1i1.1>
- [9] Herman, H., Nurshal, D., & Oktarina, E. (2018). Hubungan karakteristik remaja dengan perilaku bullying pada siswa SMP Di Kota Padang. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 12*(1), 1–11
- [10] Karyono, A. R., & Dewi, E. K. (1998). *Strategi penanggulangan (coping) pada ibu yang mengalami postpartum blues di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang*.
- [11] kemenpppa. (2016). Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah. *Research Gate, 2*.
- [12] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. [books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=coping+stress&ots=DgGPqrIkNd&sig=bj86qIEJXSwHur47TpL0i-225BY](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=i-ySQQUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=coping+stress&ots=DgGPqrIkNd&sig=bj86qIEJXSwHur47TpL0i-225BY)
- [13] Liu, J., & Graves, N. (2011). Childhood bullying: A review of constructs, concepts, and nursing implications. *Public Health Nursing, 14*(46). <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2011.00972.x>
- [14] Makbul, M. (2021). *Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian*. [osf.io. https://osf.io/svu73/download](https://osf.io/svu73/download)
- [15] Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa, 1*(2), 101.
- [16] Rahardjo, M. (2017). *Studi kasus dalam penelitian kualitatif: konsep dan prosedurnya*. repository.uin-malang.ac.id



- <http://repository.uin-malang.ac.id/1104>
- [17] Rigby, K. (1999). WHAT HARM DOES BULLYING DO ? WHAT HARM DOES BULLYING DO ? University of South Australia convened by the Australian Institute of Criminology. *Children and Crime: Victims and Offenders, January*(January), 1–13.
- [18] Saomah, A. (2015). Tugas-tugas Perkembangan Siswa SMP. *UPI Repository*.
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSI/KOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/196103171987032-AAS_SAOMAH/Tugas-tugas_Perkembangan_Siswa_SMPx.pdf
- [19] Sullivan, Keith., Cleary, Mark & Sullivan, Ginny. (2005). *Bullying in Secondary Schools: What it looks like and how to manage it*. California: Corwin Press
- [20] Tumon, M. B. A. (2014). *Studi Deskriptif Perilaku Bullying pada Remaja Matraisa Bara Asie Tumon*. 3(1), 1–17.
- [21] Utomo, M. I. T. (2016). Strategi Coping Korban Bullying Verbal Pada Siswa Verbal Bullying Victims Coping Strategy in Class Xi in Sma State 11. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 590–602.
- [22] Wahab, M., Sujadi, E., & Setioningsih, L. (2017). Strategi Coping Korban Bullying. *Jurnal Tarbawi*, 13(02), 21–32.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN