

STRATEGI COPING PADA KORBAN BULLYING



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

RINA RAMAWATI

F100160196

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

STRATEGI COPING PADA KORBAN BULLYING

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

RINA RAMAWATI

F100160196

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized capital 'P' followed by a cursive 'R' and a horizontal stroke.

Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI COPING PADA KORBAN BULLYING

**OLEH
RINA RAMAWATI
F100160196**

**Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Kamis 12 September 2020
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

Dewan Penguji:

1. Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D

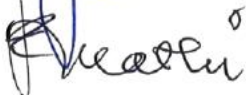
(Ketua Dewan Penguji)

2. Dr. Eny Purwandari, M.Si

(Anggota I Dewan Penguji)

3. Dra. Partini, M.Si

(Anggota II Dewan Penguji)

()
()
()

Dekan,



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK.838

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 12 September 2020

Penulis



RINA RAMAWATI

F100160196

STRATEGI COPING PADA KORBAN BULLYING

Abstrak

Perundungan atau tindak *bullying* merupakan perbuatan dimana seseorang melakukan segala cara dengan kekuasaannya untuk menekan seseorang yang lebih lemah. Seseorang yang telah menjadi korban *bullying* akan mengalami dampak psikologis seperti rasa kecewa, sakit hati dan kecemasan yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikologis maka dari itu diperlukan adanya strategi coping dalam menyelesaikan masalah itu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana strategi coping dapat menyelesaikan permasalahan korban *bullying*. Subjek dalam penelitian merupakan individu yang pernah mengalami kasus *bullying*. Kemudian penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi dan dengan teknik pengumpulan data interview dan voice recorder (VR). Metode analisis berupa pengambilan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan. Dari hasil analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada beberapa usaha yang digunakan responden untuk mengatasi permasalahannya yaitu (1) melalui *Problem focused coping (menyelesaikan fokus masalah)* dengan cara tidak menanggapi ucapan pelaku *bullying*, support dan motivasi, dan yakin terhadap diri sendiri. (2) melalui *Emosional focused coping (modifikasi emosi)* yang berupa menerima keadaan dan kontrol emosi.

Kata kunci : bullying, dampak bullying, strategi coping.

Abstrak

Bullying or bullying is an act in which someone does everything in their power to suppress someone who is weaker. A person who has become a victim of bullying will experience psychological impacts such as feelings of disappointment, heartache and anxiety which can interfere with physical and psychological health, therefore a coping strategy is needed to solve the problem. The purpose of this research is to find out how coping strategies can solve the problems of bullying victims. Subjects in this study are individuals who have experienced bullying cases. Then this study uses a qualitative phenomenological approach and with interview data collection techniques and voice recorder (VR). The analysis method is data collection, data reduction, data presentation and withdrawal. From the results of the data analysis obtained, it can be concluded that there are several attempts used by respondents to overcome the problem, namely (1) through problem focused coping by not responding to the bullying's words, support and motivation, and being confident in yourself. (2) through Emotional focused coping (emotional modification) in the form of accepting circumstances and controlling emotions.

Keywords: bullying, the impact of bullying, coping strategie.

1. PENDAHULUAN

Sejak satu dekade terakhir kasus *bullying* marak diperbincangkan oleh masyarakat Indonesia. Menurut Rahayu dan Permana (2019) *bullying* adalah suatu perlakuan yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan maksud menyakiti orang lain. Perilaku *bullying* juga merupakan tindakan agresif atau perilaku yang merugikan yang dilakukan berulang kali dengan melibatkan ketidak seimbangan kekuatan antara korban dengan pelaku (Hamidah, 2020). Di dalam fenomena *bullying* iklim sosial sering menjadi indikator penyebab terjadinya *bullying* terutama di lingkungan pertemanan (Darmayanti, Kurniawati dan Sutumorang, 2019). Menurut Aini (2018) Dari segi pertemanan, terdapat beberapa ketidaksukaan antar individu yang menyebabkan *bullying* hal ini juga didasari sifat korban yang lemah, pemalu dan tertutup (*inferior*) dengan pelaku *bullying* yang memiliki kekuasaan, kekuatan sebagai *superior*. Jenis *bullying* dapat dibagi menjadi beberapa yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* psikis dan *bullying* media sosial (Rahmawati, 2019). Dalam data yang ditunjukkan oleh KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) menyebutkan sebanyak 1589 kasus *bullying* terjadi pada tahun 2011 hingga tahun 2018 (Nurhidayanti, Prabamurti dan Husodo, 2019). Kemudian menurut Zakiyah, Fedryansyah dan Gutomo (2018) di Indonesia sendiri pada pertengahan tahun 2017 telah menerima kurang lebih 117 kasus *bullying* yang di konfirmasi oleh Kementerian Sosial. Hal ini yang menjadikan kasus *bullying* di Indonesia termasuk kasus yang serius dimana terus terjadi peningkatan jumlah kasus tiap tahunnya.

Seseorang yang pernah menjadi korban *bullying* akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis (Sufriani dan Sari, 2017). Menurut Utomo (2016) *bullying* memiliki pengaruh dampak jangka panjang dan jangka pendek, dalam jangka pendek korban *bullying* dapat mengalami penindasan, menurunnya minat belajar dan bersosialisasi sedangkan untuk jangka panjang korban *bullying* dapat mengalami kecemasan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Dampak *bullying* baik dari sisi korban dan pelaku sama-sama akan mengalami masalah kesehatan psikologis yang berupa bagi pelaku *bullying* timbul perasaan bersalah karena melanggar norma sedangkan bagi korban timbul rasa trauma,

kekecewan, cemas dan ketakutan yang dapat mengganggu produktifitas dalam sehari-hari (Ph, Susanti dan Silviana ,2018). Menurut Fajrin dan Christiana (2020) dampak yang ditimbulkan akan lebih kompleks seperti perasaan takut, tidak nyaman, menarik diri, penyesuaian sosial yang kurang, merasa rendah diri, kurang percaya diri. Bagi korban hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman dan merasa terimintidasi (Tawaa dan Silaen ,2020). Menurut Wijaya (2020) Dampak yang dirasakan *bullying* dapat juga berakibat ke dalam *memori emosional* yaitu tindakan atau dorongan dari suasana masa lampau yang tertanam dalam pikiran secara berangsur-angsur dari pengalaman yang diperoleh.

Perlu upaya pemerintah dalam mengatasi tindak *bullying* hal tersebut disampaikan dalam UU Perlindungan Anak pasal 54 jo pasal 9 ayat 1a yang intinya “seseorang yang berada dalam lingkungan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindak kekerasan baik fisik maupun psikologis yang dilakukan pendidik , tenaga kerja , peserta didik atau pihak lainnya” (Novianti, 2019). Sedangkan UU no 35 tahun 2014 pasal 1 ayat 2 yang menyatakan bahwa setiap perlindungan anak adalah segala kegiatan dalam melindungi dan menjamin hak asasinya yaitu harkat dan martabat serta perlindungan dari tindak kekerasan dan diskriminasi (Purwanto, 2020). Menurut Yuyarti (2018) upaya mengatasi tindakan kekerasan (*bullying*) dapat juga melalui pendidikan karakter. Sehingga dapat disimpulkan sebenarnya pemerintah telah mengupayakan perlindungan bagi korban *bullying* baik itu melalui perundang-undangan dan pendidikan karakter.

Korban *bullying* sebenarnya sangat mengharapkan dukungan keluarga dan lingkungannya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Putra dan Ariana, 2016). Sedangkan menurut Puspita dan Kustanti (2018) kebanyakan remaja sering menghabiskan waktu dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarganya sehingga mereka merasa nyaman apabila bercerita dengan teman-temannya daripada keluarganya. Walaupun begitu dukungan dari berbagai pihak dari keluarga , teman , maupun sosial sama pentingnya bagi korban *bullying* untuk berbagi keluh kesah.

Dalam hal ini tidak hanya dukungan saja tetapi korban bullying memerlukan suatu kemampuan atau usaha dalam menyelesaikan

permasalahannya. Menurut Annisya, Sovitriana dan Risnawati (2020) perlu adanya strategi individu untuk melakukan adaptasi dari berbagai tekanan dan perubahan pada konflik yang dihadapi. Adaptasi yang dilakukan setiap individu satu dengan yang lain beraneka ragam ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi suatu permasalahan.

Strategi coping merupakan salah satu cara atau sebagai fokus utama yang dapat dilakukan oleh korban *bullying* untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi tertekan akibat dampak *bullying* yang diterima. Menurut Utomo (2016) strategi coping adalah usaha individu untuk mengelola stress dengan cara tertentu. Strategi coping sebenarnya berasal dari kata coping yang artinya usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidup.

2. METODE

Kasus *bullying* mengalami peningkatan setiap tahunnya di Indonesia sehingga membuat pemerintah Indonesia berupaya dalam mengurangi tindakan *bullying* dengan mengeluarkan UU Perlindungan Anak yang bertujuan memberikan perlindungan kepada korban. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial merupakan bentuk rasa kasih sayang yang diperlukan korban *bullying* dalam menghadapi permasalahannya.

Dari pernyataan korban ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perlakuan *bullying* diantaranya bentuk badan , rasa ketidak sukaan , sikap intimidasi dan budaya senioritas. Menurut Utami (2019) faktor penyebab *bullying* dapat di bagi menjadi 4 faktor yaitu (1) faktor pribadi seperti kurangnya rasa percaya diri, konsep diri yang rendah dan kecenderungan untuk menutup diri dari sosial (2) pola asuh yang salah dalam keluarga (3) faktor sekolah (4) faktor pertemanan yaitu relasi pertemanan yang kurang baik , kecenderungan berperilaku buruk dan keinginan untuk diterima dalam masyarakat. Sedangkan menurut Mutma (2020) pelaku *bullying* memiliki motivasi untuk melakukan perundungan di karenakan rasa kebencian, perasaan iri dan dendam pada korban *bullying*. Maka

dari itu peneliti ingin mengetahui bagaimana strategi coping yang efektif dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Hasil

Responden S mengalami awal *bullying* untuk pertama kalinya ketika responden mengikuti salah satu organisasi di kampusnya hal ini berawal dari postingan instagram responden yang berpacaran dengan pria chinese pada saat itu membuat pelaku *bullying* merespon komentar dengan panggilan tidak pantas setiap kali responden bertemu selalu *dibullying*. Responden menuturkan bahwa dia juga mendapatkan *bullying* fisik seperti tendangan dan pukulan setiap kali bertemu dengan pelaku *bullying* “*temen-temen saya itu pada ngatain saya kalau saya maaf kata babi jadi kalau ketemu sama saya itu kadang-kadang manggil heh babi*”(S/SR/21/P/10-11) “*Jadi awalnya itu saya lupa tahun berapa jadi saya di sebuah organisasi nah di organisasi itu kan emang dulu saya SMA pacaran sama chinees*” (S/SR/21/P/28-29). Dari pernyataan responden S di benarkan oleh teman dekat responden yang berinisial L bahwa responden S memang sering di *bullying* oleh kakak tingkat yang satu organisasi. L menyebutkan bahwa responden S pernah mendapatkan *bullying* verbal yaitu di katain babi dan *bullying* fisik seperti tendangan kemudian L juga pernah melihat pesan yang di kirimkan pelaku *bullying* pada responden dan L berkata bahwa isi pesan tersebut tidak sopan dan terkesan kasar. L mengaku sudah beberapa kali menasehati responden S untuk keluar dari organisasi tersebut “*aku menasehatinya ini tak suruh keluar dari ukmnya aja mbak*” (L/SR/21/P/47).

Adapun dampak yang dirasakan korban saat itu adalah sakit hati dan kurang percaya diri akan bentuk badannya namun seiring berjalannya waktu responden dapat menerima keadaan tersebut. Kemudian untuk dampak memori emosional adalah kurang rasa percaya diri dan ketidak puasan responden dengan bentuk badannya “*emang aku semenjijikan itu ya bener-bener terpuruk ya udah ngapain pengen menjauh dan menyendiri aja*”(S/SR/21/P/56-57). Responden mengatakan bahwa dukungan dari teman membantu responden untuk dapat mengatasi

permasalahannya seperti memberi semangat dan motivasi agar lebih percaya diri dengan bentuk badannya *“udah S jangan kamu peduliin orang-orang kayak mereka” (S/SR/21/P/40-41) “kamu baik kok kamu cantik kok”(S/SR/21/P/44).* Pada pengambilan data wawancara yang kedua responden menuturkan dukungan keluarga tidak terlalu penting karena responden lebih memilih menyelesaikan sendiri tidak ingin membebani orang tuanya *“Aku gak mau memberi tahu orang tua masalah orang tua sendiri udah banyak”(S/SR/21/P/81).*

Strategi coping yang dilakukan responden dalam mengatasi permasalahannya diantaranya responden berusaha merubah penampilannya menjadi lebih baik dan belajar make up agar dapat diterima dan dihargai oleh masyarakat *“mengatasinya dengan cara merubah fisik dan penampilan saya kan mereka menilai saya dari penampilan saya”(S/SR/21/66-67)* , responden akan diam dan tidak menanggapi respon pelaku *bullying* hal ini menurutnya lebih efektif karena kalau responden mendiamkannya pelaku *bullying* akan jera dan tidak menganggunya lagi *“tipe pembully walaupun didiemin mau diapain emang dasar orangnya bebel mau diapain ya kayak gitu ya efektif” (S/SR/21/17-18).* responden juga menuturkan bahwa dalam menyelesaikan permasalahannya sangat memerlukan bantuan dari temannya dan mengontrol emosinya seperti memilih mengalihkan perhatiannya dengan teman-temannya dari pada menanggapi pelaku *bullying “banyak mengontrol emosi biasanya temen saya itu kalau ngebully tapi sama temen-temenya saya cuma ada yang ngomong ya kayak milih ngobrol sama temen saya”(S/SR/21/136-137).*

Responden I mengalami *bullying* sejak kecil karena bentuk badan I yang gendut namun hal tersebut sudah biasa bagi responden ketika teman-temannya memanggilnya dengan sebutan gendut kadang responden memang sakit hati tetapi dengan berjalannya waktu responden tidak terlalu memperdulikan ucapan teman-temannya, Adapun dampak emosional yang membekas di hati responden I adalah cemas terhadap pendapat orang lain tentang bentuk badannya *“ndut ndut gitu kan kenapa ini di katain biasa untuk saya karena itu emang udah jangka lama mbak soalnya kan dari kecil saya emang dari kecil itu saya udah gemuk badane”*

(I/SR/P/21/9-10) *“dapet bullying ya pastine ea takut sedih sedihnya kenapa to ea aku sing dapet kayak gini apa karena aku gemuk atau bodyku”* (I/SR/P/21/78-79)

Responden mampu dalam bergaul dan bersosialisai dengan orang lain atau dengan orang baru di kenalnya menurutnya dia tidak mempermasalahkan teman-temannya memanggilnya dengan sebutan gendut karena memang keadaan tubuhnya seperti itu. Lalu untuk dukungan keluarga responden I sering di berikan saran ibunya untuk diet dan berolahraga agar tidak diejek lagi oleh teman – temannya. Hal tersebut di benarkan oleh ibu responden agar responden A untuk diet karena merasa sedih bila anaknya selalu di *bullying* akan tetapi kali diminta untuk olahraga atau diet responden A tidak mau melakukannya sehingga menyerah untuk menasehati responden lalu ibu reponden mengungkapkan bahwa walaupun anaknya sakit hati atau kesal dengan ucapan orang lain tetapi ibu reponden mengakui bahwa anaknya sangat tabah dan mampu mengatasi masalahnya sendiri.

Strategi coping yang dilakukan responden I diantaranya sabar dan ikhlas dan percaya terhadap diri sendiri dan tidak terlalu mendengarkan pendapat orang lain tentang bentuk badannya menurutnya adalah hal yang penting agar tidak terlalu terbebani dalam menghadapi suatu permasalahan lalu responden juga menuturkan bahwa responden lebih memilih menyelesaikan permasalahannya sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain karena menurut responden I yang merasakan *bullying* adalah dirinya bukan orang lain sehingga berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri *“sabar sama ikhlas kan apalagi saya orangnya yang ngak pernah mikir berat oh cuma manggil gitu oh ya biasa jadi ngak di ambil beban”* (I/SR/P/21/114-115) *“Kalau bullying saya bisa menyelesaikan sendiri ya karena menurut saya hal biasa kan yang bullying yang kena saya jadi saya yang merasakan bukan orang lain”*(I/SR/P/21/118-119). Walaupun begitu I Menuturkan untuk memilih betuk tubuh gembuk baik-baik tanpa harus melibatkan emosi *“saya itu sih mau nya apa kita duduk bareng menyelesaikan masalah gini-gini”*(I/SR/P/21/121-122)

Responden AB mengalami *bullying* sudah sejak SD maupun SMP tetapi tidak terlalu parah menurutnya yang paling parah *bullying* waktu SMA.

Responden menceritakan alasan *dibullying* waktu SMA karena memiliki cita-cita menjadi polisi tetapi ketika itu responden memiliki bentuk badan yang kurus hal ini di jadikan ejekan oleh salah satu temannya yang merasa iri padanya karena pelaku *bullying* juga ingin bercita-cita menjadi polisi. Responden menuturkan kebanyakan yang ia dapatkan adalah *bullying* verbal seperti di katain polisi gapuk , bodoh dan manusia tidak berotak tidak hanya itu pelaku *bullying* juga pernah menyembunyikan helm, kunci motor dan handphone atau barang pribadi lainnya “*di katain polisi gapuk lah polisi yang ngak pantes lah*”(AB/SR/L/21/27) “*dia mengejek saya seperti ejekan bodoh lah dasar manusia tidak berotak atau yang memojokan saya*”(AB/SR/L/21/32-33) “*menyembunyikan benda pribadi saya seperti hp atau pulpen kan waktu itu pulpen sangat berharga menyembunyikan kunci motor helm pernah saya*”(AB/SR/L/21/35-36). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang di berikan teman AB yang mengungkapkan bahwa AB pernah di *bullying* oleh teman satu kelasnya seperti di *bullying* polisi gapuk dan nama panggilan diubah menjadi besu kemudian AP menjelaskan bahwa hal tersebut terjadi karena kedua pihak sering berbeda pendapat ditambah dengan latar belakang AB yang berasal dari SMP swasta yang kualitasnya lebih rendah dari swasta sehingga menganggap responden kurang pintar dalam akademik. Namun AP selalu memberikan dukungan kepada responden untuk tidak terlalu merespon tindakan dari pelaku *bullying* “*ya udah jalani ngak usah dengerin orang lain kamu harus bersikap bodoh amat kalau ada orang yang ngak suka kamu*”(AP/SR/L/22/41-42).

Setelah kejadian tersebut responden AB banyak teman-teman lainnya yang mendukung dan mau berteman dengan responden. Dalam hal ini teman-teman yang mendukungnya merupakan alasan responden dapat melewati keadaan tersebut agar tidak terlalu berlarut dalam masalahnya “*temen-temen yang lain yang tidak dekat dengan saya malah mendukung saya kenapa kamu harus minder dan lain-lain karena dia*”(AB/SR/L/21/95-96). Dukungan teman-temannya sangat berarti baginya ketimbang harus menceritakan masalah tersebut dengan orang tuanya alasannya adalah responden tidak mau membebani orang tuanya dan telah di berikan kepercayaan oleh orang tuanya untuk mengatasi masalahnya sendiri “*di*

dukung sama orang tua saya meskipun di bullying atau apa mengingat saya smp dan sma udah cukup umur saya sudah diberikan rujukan (peneliti : kepercayaan)”(AB/SR/L/21/87-88). Walaupun responden memiliki memori emosional dari dampak bullying yaitu responden berusaha berhati-hati dalam berteman agar tidak terjadi lagi peristiwa bullying yang dialaminya “apa ya namanya keberuntungan lah kalau sudah di takdirkan jadi teman ya sudah jadi temen makanya saya lebih berhati-hati milih teman” (AB/SR/L/21/50-51).

Tidak hanya dukungan saja untuk mengatasi permasalahan tersebut responden juga melakukan strategi coping yang lain diantaranya sabar dan legowo serta tidak terpancing oleh ucapan dari pelaku *bullying* yang bersifat *provokatif* karena menurut pendapat responden dengan adanya dukungan orang lain menjadikannya lebih dapat melatih kesabaran “*legowo mbak sabar dan tidak terpancing dengan omongan- omonganya yang bersifat provokatif*” (AB/SR/L/21/102-103), lebih berhati-hati dalam berteman “saya sekarang jadi lebih berhati-hati dalam memilih teman mbak saya takut terulang lagi”.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dikelompokkan beberapa strategi coping yang dipilih korban *bullying* dalam menyelesaikan permasalahannya.

3.2.1 Tidak menanggapi ucapan dari pelaku bullying

Strategi coping ini merupakan bentuk dari pada *planful problem solving* yang bereaksi dengan melakukan usaha tertentu untuk mengubah keadaan diikuti pendekatan analisis dalam menyelesaikan masalah (Maryam ,2017). Salah satu cara yang di gunakan korban *bullying* adalah mendiamkan pelaku *bullying* atau tidak membalas bullying tersebut (Marliyani, Mariyanti dan Tamrin, 2020). Menurut Wardani, Mariati dan Tamrin (2019) korban biasanya akan memilih untuk diam saat mendapatkan perlakuan *bullying* hal ini dilakukan agar tidak menimbulkan masalah lain dengan pelaku *bullying*. Hal ini sesuai hasil penelitian dari Haria dan Suwarti (2019) alasan korban memilih tidak menanggapi tindakan pelaku *bullying* dikarenakan tidak ingin semakin memperkeruh keadaan. Dari penuturan korban sendiri sebenarnya mereka tidak mau menanggapi ucapan

pelaku *bullying* karena semakin tindakan tersebut dilakukan maka pelaku *bullying* akan merasa senang sehingga yang terjadi pelaku *bullying* tidak akan pernah merasa jera untuk melakukannya. Seperti perkataan responden S dan AB yang memilih untuk diam dan tidak terpancing provokasi dari pelaku *bullying* menurutnya semua yang di ucapkan pelaku *bullying* tidak akan habisnya untuk mendiskriminasi mereka dan pelaku *bullying* akan merasa bosan dengan sendirinya jika korban berhenti tidak menanggapi pelaku *bullying*.

3.2.2 Memerlukan support dan motivasi

Support dan motivasis merupakan bentuk *seeking sosial support* yaitu menyelesaikan masalah dengan mencari bantuan pihak lain (Maryam ,2017). Hal ini sesuai dengan teori dari Putra dan Ariana (2016) korban *bullying* sebenarnya sangat mengharapkan dukungan keluarga dan lingkungannya. Hal ini sesuai pendapat S dengan saran dari temannya akan membantunya dalam menentukan strategi coping yang ia pilih terutama yang dibutuhkan saat ini adalah berusaha menjadi lebih baik agar dapat diterima masyarakat dan untuk AB dengan adanya saran dan motivasi dari teman-teman hal itu adalah berhati-hati dalam memilih teman. Kemudian S menuturkan motivasi dan semangat dari teman-temannya membuatnya lebih percaya diri dengan bentuk badannya. Kemudian I mendapatkan dukungan keluarganya terutama dari ibunya yang menyuruhnya untuk diet sebagai bentuk nasehat yang diberikan orang tuanya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Hardiyanti dan Permana (2019) dukungan sosial seperti dukungan dari keluarga, teman, lingkungan masyarakat atau saudara sangat di perlukan korban *bullying* dalam pemenuhan informasi dan emosional. Dengan adanya dukungan dari orang lain diharapkan korban dapat lebih meningkatkan rasa percaya diri untuk mengatasi masalahannya. Menurut Utami (2020) kosep ketahanan pada korban *bullying* didapatkan salah satunya dari motivasi dan dukungan sosial sehingga dalam hal ini akan memperkuat kepercayaan individu tersebut. Sedangkan menurut Rasyidi dan Sahrani (2019) dukungan dari teman lebih mampu meningkatkan *self-efficacy* dari pada dukungan dari keluarga. Hal tersebut sesuai dengan penuturan S dan AB lebih nyaman bila

membicarakan permasalahannya kepada temanya di bandingkan dengan orang tuanya karena tidak ingin memberi masalah pada orang tuanya dan karena lingkungan keluarganya yang mengajarkan kepercayaan kepada responden bahwa mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri

3.2.3 Yakin terhadap diri sendiri

Seseorang yang memiliki keyakinan diri positif dapat mendorong sikap optimis dalam menghadapi situasi apa saja di luar individu (Lestari dan Liyanovitasari, 2020). Sedangkan menurut Lisnanti dan Christiana (2020) dengan berfikir diri yang positif akan mengarahkan individu untuk yakin pada kemampuan yang dimilikinya. Dalam hal ini focused yang di gunakan melalui *confrontative coping* yaitu mengubah keadaan dengan mengambil resiko (Maryam ,2017). Keberhasilan korban *bullying* dalam menentukan strategi coping berasal dari keyakinan dalam diri untuk mampu melewati situasi yang sulit sehingga korban *bullying* merasa mampu untuk dapat menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa memerlukan bantuan orang lain.. Menurut Aini (2018) korban *bullying* yang memperkuat *self esteem* akan mampu meningkatkan keyakinan pada kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini sejalan hasil penelitian dari Claudia dan Sudarji (2019) korban *bullying* yang percaya diri dalam menghadapi perundungan akan lebih dapat mengambil suatu keputusan dalam meyelesaikannya. Sesuai dengan penututan responden I, U, A memiliki dampak memori emosional kurang rasa percaya diri dan perasan cemas dari penilaian orang lain sehingga strategi coping digunakan saat ini adalah dengan yakin kepada diri sendiri untuk terus berfikir positif dan mengubah pola pikir untuk menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

4. PENUTUP

4.1Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan telah menjawab pertanyaan dari peneliti yang berupa “bagaimana strategi coping tersebut dapat menyelesaikan permasalahan yang di hadapi korban *bullying*?” maka dapat di tarik kesimpulan ada beberapa usaha yang digunakan korban *bullying* yaitu (1) melalui *Problem focused coping*

(*menyelesaikan fokus masalah*) dengan cara tidak menanggapi ucapan pelaku bullying, support dan motivasi, dan yakin terhadap diri sendiri. (2) *melalui Emosional focused coping (modifikasi emosi)* yang berupa menerima keadaan dan kontrol emosi. Dalam hasil penelitian ini ditemukan bahwa semua responden memakai seluruh bentuk strategi coping yaitu *problem focused coping* dan *emosional focused coping* yang disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing.

4.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didasarkan pada kesimpulan peneliti memiliki saran bagi lingkungan sosial terutama baik itu dari lingkungan pertemanan, sekolah maupun dalam lingkungan keluarga untuk lebih memahami fenomena *bullying* baik dari gejala ataupun dampak sehingga semua aspek lingkungan sosial dapat berperan untuk mencegah tindakan *bullying* sebagai bentuk edukasi dan memberikan strategi coping yang tepat pada korban *bullying* sebagai bentuk mediasi. Kemudian untuk saran bagi penelitian selanjutnya adalah mengambil data responden diusahakan berdasarkan pada fenomena yang benar-benar terjadi saat ini dan untuk teknik pengumpulan data dapat di perluas seperti memakai wawancara, observasi , dokumentasi, studi literature dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSAKA

- Aini, D. F. (2018). Self esteem pada anak usia sekolah dasar untuk mencegah kasus bullying.
- Annisya dkk, R. U. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dan coping dengan perilaku asertif penggemar korean pop dalam menghadapi cyberbullying.
- Christiana, A. U. (2020). Teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan percaya diri korban perundungan verbal siswa sekolah dasar .
- Farida Umamy, W. H. (2019). Studi fenomenologi : dinamika kesehatan korban bullying remaja di smp n kecamatan datuk bandar timur kota tanjungbalai 2019.
- Hamidah, M. (2020). Regulasitas dan perilaku bullying pada santri di pondok pesantren .

- Livana PH, Y. S. (2018). Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja melalui pendidikan kesehatan tentang dampak bullying.
- Liyarovitasari, P. L. (2020). Konsep diri remaja yang mengalami bullying.
- Maryam, S. (2017). Gambaran strategi coping : teori dan sumberdatanya.
- Mutma, F. S. (2020). Diskripsi pemahaman cyberbullying di media sosial pada mahasiswa
- Novianti. (2019). Perlindungan hukum terhadap anak korban bullying .
- Purwanto. (2020). Perlindungan hukum terhadap anak sebagai korban tindak pidana dalam perspektif hukum positif di indonesia .
- Randy Prawita Putra, A. D. (2016). Gambaran strategi coping stress pada remaja korban cyberbullying.
- Sudarji, F. C. (2019). Sumber-sumber resiliensi pada remaja korban perundungan di smk negeri x jakarta
- Sufriani, E. P. (2017). Faktor yang mempengaruhi bullying anak usia sekolah di sekolah dasar kecamatan syiah kuala banda aceh.
- Supradewi, R. (2019). Koping religius dan stress pada guru sekolah islam
- Utami, A. N. (2019). Identifikasi faktor-faktor penyebab
- Utami, R. (2020). Literature review : efektivitas program anti bullying berbasis ketahanan dalam mencegah perilaku bullying
- Utomo, M. I. (2016). strategi coping pada korban bullying verbal pada siswa kelas X1 di SMA negri 11 surakarta.
- Yeni Dwi Nurhidayanti, P. N. (2019). Strategi coping stress kejadian bullying (perundungan) siswa SMP di wilayah kecamatan banyumanik.
- Yuyarti. (2018). Mengatasi bullying melalui pendidikan karakter.
- Zakiyah E Z, F. M. (2018). Dampak bullying pada tugas perkembangan remaja korban bullying .