

STRATEGI COPING KORBAN BULLYING

Martunus Wahab, Eko Sujadi, Leni Setioningsih
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kerinci
Corresponding author, email: martunuswahab@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Adapun yang menjadi informan kunci atau informan utama dari penelitian ini adalah 2 mahasiswa yang merupakan korban bullying di Jurusan bimbingan dan konseling Islam IAIN Kerinci. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam rangka mengumpulkan data-data untuk keperluan penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis selama di lapangan model Miles dan Huberman. Temuan dari penelitian ini adalah: (1) bentuk-bentuk bullying yang diterima "AR" dan "YAS" dalam bentuk bullying verbal; (2) strategi coping yang digunakan oleh "AR" dan "YAS" yakni *emotional focused coping*; (3) faktor-faktor yang mempengaruhi "AR" dan "YAS" dalam menggunakan strategi coping antara lain, dukungan sosial, ketegaran/hardiness dan karakteristik kepribadian.

Kata Kunci: Coping, Korban, Bullying

PENDAHULUAN

Fenomena yang umumnya terjadi di lembaga pendidikan formal adalah *bullying*. Umumnya orang lebih mengenalnya dengan istilah-istilah seperti "penggencetan", "pemalakan", "pengucilan", "intimidasi" dan lain-lain. American Psychological Association mengartikan Bullying sebagai, "*a form of aggressive behavior in which someone intentionally and repeatedly causes another person injury or discomfort. Bullying can take the form of physical contact, words or more subtle actions*".¹ Bullying dapat didefinisikan sebagai bentuk perilaku agresif di mana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan pada orang lain. Bullying dapat berupa kontak fisik, kata-kata atau tindakan yang lebih halus. Definisi lain dikemukakan oleh Sullivan, yakni tindakan negatif dan agresif yang bersifat manipulatif yang dilakukan seseorang kepada orang lain selama periode waktu tertentu.²

¹ <http://www.apa.org/>, diakses 8 Agustus 2017.

² Sullivan, Keith., Cleary, Mark & Sullivan, Ginny, *Bullying in Secondary Schools: What it looks like and how to manage it*, California: Corwin Press, 2005, h. 3-5.

Penelitian tentang fenomena *bullying* salah satunya yang dilakukan oleh Irvan Usman³ ditemukan hasil dari 103 siswa yang menjadi sampel penelitian diperoleh 15,5% siswa melakukan *bullying* dalam intensitas yang tinggi dan 52% tingkatan sedang. Begitu pula halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Chairani Umasugi⁴ ditemukan hasil 83,33% siswa pernah melakukan *bullying* dengan intensitas sedang. Beberapa peristiwa *bullying* yang masih hangat, di antaranya sebanyak 13 siswa SMA Negeri 70 Bulungan, Jakarta Selatan dikeluarkan dari sekolah lantaran melakukan *bullying* terhadap juniornya.⁵ Bahkan di salah satu kota X, perilaku *bullying* mengakibatkan cedera fisik yang memprihatinkan.⁶ Menurut data KPAI jumlah anak sebagai pelaku kekerasan (*bullying*) di sekolah mengalami kenaikan dari 67 kasus pada 2014 menjadi 79 kasus di 2015.⁷

Kasus-kasus *bullying* yang terjadi di lembaga pendidikan formal masih menjadi masalah yang tersembunyi karena tidak disadari oleh pendidik dan orang tua, karena korban menyembunyikan masalah tersebut dengan menutup diri. Masih banyak yang menganggap bahwa *bullying* tidak berbahaya. Padahal sebenarnya *bullying* dapat memberikan dampak negatif bagi korbannya. Menurut Rigby dampak negatif perilaku *bullying* antara lain: 1) *psychological well-being* yang rendah; 2) penyesuaian sosial yang buruk; 3) *psychological distress*. Seperti munculnya tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri; 4) *physical unwellness*.⁸ Adanya tanda-tanda yang jelas mengenai masalah fisik dan dapat dikenali melalui diagnosis medis sebagai penyakit dan syptom psikomatis. Untuk menghadapi segala bentuk perlakuan dan perkataan yang mengarah kepada tindakan *bullying*, maka mahasiswa yang menjadi korban akan menggunakan strategi *coping*. *Coping* menurut Lazarus & Folkman adalah proses mengelola tuntutan (internal dan eksternal) yang diduga sebagai beban karena di luar kemampuan individu.⁹ Matheny, dkk mendefinisikan *coping* sebagai segala usaha, sehat, maupun tidak sehat, positif, maupun negatif, usaha kesadaran

³ Irvan Usman, *Perilaku Bullying Ditinjau dari Peran Kelompok Teman Sebaya dan Iklim Sekolah pada Siswa SMA di Kota Gorontalo*, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, 2014, h. 5.

⁴ Siti Chairani Umasugi, *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2014, h. 13.

⁵ <http://news.okezone.com/>, diakses 8 Agustus 2017.

⁶ <http://www.infosumbar.net/>, diakses 8 Agustus 2017.

⁷ <http://www.republika.co.id/>, diakses 8 Agustus 2017.

⁸ Asep Ediana Latip, *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Anak Usia MI/SD*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, h. 12.

⁹ Lazarus & Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984, h. 152.

atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres.¹⁰

Menurut Lazarus, *coping* memiliki dua bentuk yakni *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.¹¹ *Emotional focused coping* adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. *Emotional focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi, sehingga yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. Menurut Taylor, dkk, “*emotional focused coping involves efforts to regulate the emotional reaction to the stressful event*”.¹² Menurut Sarafino, *emotional focused coping* merupakan pengaturan respon emosional dari situasi yang penuh stres.¹³ Sedangkan Santrock mendefinisikan *emotional focused coping* sebagai strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.¹⁴

Bentuk lain dari *coping stress* yakni *problem focused coping* yang dimaknai sebagai usaha untuk mengurangi stresor, dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Menurut Taylor, dkk, *problem solving efforts are attempts to do something constructive to change the stressful circumstances*.¹⁵ Menurut Smet, individu akan cenderung menggunakan strategi ini apabila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.¹⁶ Santrock mendefinisikan *problem focused coping* sebagai strategi kognitif untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya.¹⁷

Mahasiswa yang menjadi korban *bullying* akan menggunakan satu di antara dua strategi di atas ketika mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman-temannya. Jika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah yang langsung berpusat pada masalah tersebut maka ia akan menggunakan *emotional focused coping*, sebaliknya seseorang

¹⁰ Triantoro & Nofrans, *Manajemen Emosi “Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi aksara, 2009.

¹¹ Lazarus & Folkman. *Op.Cit.*, h. 152.

¹² Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne, dan Sears, David O, *Social Psychology*, New Jersey: Prentice Hall, 1997, h. 404.

¹³ Triantoro & Nofrans, *Op.Cit.*

¹⁴ Santrock, John W, *Adolescence “Perkembangan Remaja*. Terjemahan oleh Shintro B Adelar dan Sherly Saragih. 2003, Jakarta: Erlangga.

¹⁵ Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne, dan Sears, David O, *Op.Cit.*, h. 405.

¹⁶ Triantoro & Nofrans, *Op.Cit.*

¹⁷ Santrock, John W, *Op.Cit.*

yang menggunakan *problem focused coping* akan berusaha menyelesaikan masalah dengan orientasi kepada masalah tersebut bukan pada hal-hal lain. Jika mahasiswa menggunakan *emotional focused coping*, maka yang dikendalikan adalah hanya emosi-emosinya terkait dengan permasalahan yang dialami, sedangkan apabila menggunakan strategi yang berpusat pada masalah, maka mahasiswa akan dapat mengurangi perilaku *bullying* yang mengarah pada dirinya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), diperoleh gejala-gejala mahasiswa kurang memiliki strategi *coping* yang baik, antara lain masih ada mahasiswa yang diam ketika ada teman yang berkata kasar kepadanya, masih ada mahasiswa yang terus menjadi bahan cemoohan teman-temannya, masih ada mahasiswa yang mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari teman-temannya, masih ada mahasiswa yang memiliki rasa dendam dan kesal kepada teman-temannya yang memberikan perlakuan tidak menyenangkan kepada dirinya, bahkan ada mahasiswa yang merasa tidak nyaman berada di kampus karena perlakuan dan perkataan tidak menyenangkan dari teman-temannya.

Sesuai dengan latar belakang tersebut di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Strategi *Coping* Korban *Bullying* (Studi pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci)”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini akan dilakukan mulai bulan Agustus hingga bulan November 2017. Lokasi penelitian ini di Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Kerinci. Alasan dipilihnya lokasi ini sebagai tempat penelitian dikarenakan penulis mengamati masih banyak terjadi perlakuan *bullying* yang dilakukan antar mahasiswa. Di dalam penelitian ini, peneliti sebagai instrumen penelitian berusaha mencari informasi dari subjek sebagai orang yang dijadikan informan dalam penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti sadar bahwa tujuan utama adalah mencari informasi bukan menilai suatu situasi, sehingga analisis datanya pun berupa deskripsi tentang data yang diperoleh. Adapun yang menjadi informan kunci atau informan utama dari penelitian ini adalah 2 mahasiswa yang merupakan korban *bullying* di Jurusan bimbingan dan konseling Islam IAIN Kerinci. Informan diperoleh peneliti berdasarkan hasil pengamatan langsung. Informan tambahan atau pendukung adalah dosen-dosen Jurusan BKI dan

mahasiswa lain yang mengerti dan mengetahui mengenai kasus yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam rangka mengumpulkan data-data untuk keperluan penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis selama di lapangan model Miles dan Huberman.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1) Bentuk-bentuk Perlakuan *Bullying*

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan penelitian, diketahui bahwa perlakuan *bullying* yang diterima oleh AR dimulai sejak kecil karena bentuk tubuh yang kurang ideal seperti teman yang lain. Perlakuan *bullying* yang diterima oleh informan, diperoleh pertama kali dari lingkungan di mana informan tinggal. Informan “AR” seringkali mendapatkan perlakuan *bullying* dalam bentuk verbal. Salah satu bentuk perlakuan *bullying* verbal yang diterima oleh informan penelitian yaitu sering dipanggil gendut, dicemooh ketika AR berbicara, AR seringkali tidak diharagai pendapatnya, bahkan terkadang ucapan-ucapan “idih” dan “huuuu (sorakan). Selain itu, gaya berkomunikasi AR ketika berpendapat dalam lokal memiliki keunikan tersendiri, sehingga ia mendapatkan perlakuan *bullying* dari teman-teman yang lain. Tindakan *bullying* yang diterima subjek, seperti diolok-olok, dikucilkan atau dijauhi, dan disorak ketika ia berpendapat.

Pada subjek “YAS” diketahui bahwa yang subjek memperoleh tindakan *bullying* semenjak “YAS” memasuki jenjang SMA. Bentuk *bullying* verbal yang dilakukan oleh pelaku *bullying* kepada siswa tersebut adalah berupa menghina, mengejek, menyindir, menyebarkan opini negatif, dan mengintimidasi teman lain supaya tidak bergaul dengan siswa tersebut. Salah satu bentuk *bullying* verbal yang diucapkan adalah menyebut dengan kata-kata atau julukan yang kurang bagus seperti si bencong, si bencis, si lekong dan ungkapan-ungkapan lainnya seperti “LGBT”, dan “melambai”. Hal ini senada dengan ungkapan subjek pada saat wawancara berlangsung.

2) Strategi *Coping* Korban *Bullying*

Berikut ini akan dipaparkan rangkuman data strategi *coping* korban *bullying* untuk informan “AR” dan “YAS” :

Informan Penelitian	Strategi <i>Coping</i> Korban <i>Bullying</i>
“AR”	<ol style="list-style-type: none">1. “AR” mendapatkan perlakuan <i>bullying</i> karena bentuk tubuhnya yang dianggap kurang ideal oleh teman-teman yang lain. Selain itu, dalam berargumentasi/berpendapat dalam lokal, gaya dan konten komunikasinya dianggap kurang sesuai oleh teman-temannya2. “AR” lebih banyak diam saat menerima perlakuan <i>bullying</i>3. “AR” suka mendengarkan musik untuk menghilangkan stress akibat perlakuan dari teman-temannya4. “AR” mengikuti keiatan-kegiatan lain untuk menenangkan perasaannya.5. “AR” mulai menarik diri dari lingkungan6. “AR” menjadi lebih mandiri dengan mengerjakan tugas secara mandiri.
“YAS”	<ol style="list-style-type: none">1. “YAS” mendapatkan perlakuan <i>bullying</i> karena masalah fisik, yaitu memiliki suara seperti wanita.2. “YAS” merupakan anak yang cuek dan masa bodoh ketika menghadapi perlakuan <i>bullying</i>3. “YAS” dalam mengatasi stress dengan mendengarkan musik dan ikut kegiatan-kegiatan lain.4. Meskipun “YAS” diperlakukan kurang menyenangkan namun “YAS” tidak menarik diri dari lingkungan.5. “YAS” dalam mengatasi masalah tersebut lebih banyak mendekati kepada Tuhan dengan cara beribadah dan cenderung diam.6. Kontrol diri yang dilakukan “YAS” dengan cara membiarkan saja dan tetap bergaul dengan baik karena “YAS” mempertimbangkan dampak-dampak yang akan terjadi jika “YAS” melakukan perlawanan.

3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Strategi *Coping*

Dalam menggunakan *coping*, “AR” dipengaruhi faktor, di antaranya dukungan dari orang tua yang selalu menyarankan agar AR bersabar dan tidak memikirkan hal tersebut secara berlebihan. Selanjutnya faktor optimisme dan faktor aspek kepribadian juga menjadi aspek yang mempengaruhi “AR” dalam menggunakan *coping*. Begitu pula pada subjek YAS, bahwa ia menjauh dari permasalahan dan tidak memberikan respon yang berlebihan atas perlakuan *bullying* yang diterimanya, salah satunya dikarenakan saran dari teman dekatnya, yakni “RR”. RR senantiasa memberikan nasihat kepada “YAS” apabila diperlakukan tidak menyenangkan dari teman-teman yang lain, maka jangan diberikan respon yang berlebihan karena akan menjadi stimulus bagi teman-teman

yang lain untuk kembali membully “YAS”. Selain faktor tersebut, kepribadian juga memberikan pengaruh “YAS” ketika menggunakan strategi *coping*. Berdasarkan penjelasan dari informasi pendukung, seperti “RR” dan Dosen “ES”, “YAS” orangnya cukup tegar dalam menghadapi perlakuan-perlakuan seperti itu dari teman-teman yang lain.

Pembahasan

Menurut Lazarus & Folkman; Smith, Sarason & Sarason, keterampilan menyelesaikan masalah terbentuk melalui proses *appraisal* (penilaian), ketika diri dihadapkan pada masalah, maka sistem kognitif diri segera bereaksi terhadap masalah tersebut dengan memunculkan perilaku yang akan membantunya mengatasi atau mengurangi ketegangan yang dialaminya.¹⁸ Perilaku mengatasi inilah yang dinamakan dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan cara seseorang untuk mengatasi stres. Selanjutnya Lazarus & Folkman mengemukakan *coping* sebagai upaya yang berlangsung terus menerus dalam mengubah kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal yang dinilai sebagai beban dan melebihi kemampuan individu.¹⁹ Matheny, dkk mendefinisikan “*coping* sebagai segala usaha, sehat, maupun tidak sehat, positif, maupun negatif, usaha kesadaran atau ketidaksadaran, untuk mencegah, menghilangkan, atau melemahkan stresor, atau untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stres”.²⁰ Lazarus dan Folkman membagi bentuk coping menjadi dua bentuk yakni *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.²¹

Berdasarkan hasil penelitian dalam menghadapi *bullying* kedua subjek tersebut melakukan strategi *coping* yang berbeda antara satu dengan lainnya. Terdapat tujuh aspek yang digunakan oleh penulis dalam pengukur jenis strategi coping yang dilakukan kedua subjek tersebut adapun diantaranya *Seeking informational support*, *Confrontive coping*, *Planful Problem-Solving*, *Seeking social emotional support*, *Escape Avoidance (Religious)*, *Self control*, dan *Accepting responsibility*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek “AR” mendapatkan *bullying* dikarenakan masalah fisik dan gaya berkomunikasi AR. Subjek “AR” lebih banyak diam pada saat

¹⁸ Lazarus, Richard S & Folkman, Susan, 1984, *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, hlm. 141; Smith. Ronald E., Sarason, Irwin G & Sarason, Barbara R. 1982. *Psychology: The Frontier of Behavior*. New York: Harper & Row Publishers, hlm. 453.

¹⁹ Lazarus, Richard S & Folkman, Susan, Ibid, hlm. 141.

²⁰ Triantoro Safari & Nofrans Eka Saputra. *Op., Cit*.

²¹ Lazarus, Richard S & Folkman, Susan, *Op., Cit*, hlm. 141.

menerima perlakuan yang kurang menyenangkan dari teman-teman sekelasnya. Hal ini dilakukan supaya tidak memicu perlakuan lain dari teman-teman sekelasnya. Cara lain yang dilakukan oleh subjek “AR” dalam mengatasi stress yang dihadapi adalah dengan mendengarkan musik. Musik tersebut dianggap oleh subjek “AR” sebagai salah satu cara yang mampu menyenangkan dirinya setelah mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan yang diterimanya.

Dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan tersebut subjek “AR” melakukan berbagai macam cara yang positif diantaranya adalah mengikuti kegiatan lain dengan peserta yang jumlahnya sedikit. Hal ini dilakukan untuk menghindari tindakan dan perlakuan *bullying*. Selain itu, subjek “AR” mulai menarik diri dari lingkungan. Salah satu contohnya adalah subjek “AR” tidak melibatkan diri kembali dalam urusan kelompok. Hal ini dilakukan karena subjek “AR” tidak mau mendapatkan penolakan kembali dari teman-teman kelompoknya. Hal lain yang dilakukan oleh subjek “AR” dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah mulai membatasi diri bergaul seperlunya dengan teman sekelas. Subjek “AR” hanya bergaul dengan teman-teman yang mau menerima saja. Itu pun sifatnya hanya dalam bentuk kerjasama dalam hal kepentingan sekolah. Selebihnya subjek “AR” tidak mau melibatkan diri jika tidak ada kepentingan dalam bentuk kerjasama tugas sekolah.

Hasil penelitian pada subjek “YAS” diketahui bahwa subjek “YAS” memperoleh tindakan *bullying* semenjak “YAS” masih kecil hingga sekarang. Bentuk *bullying* verbal yang dilakukan oleh pelaku *bullying* kepada siswa tersebut adalah berupa menghina, mengejek, menyindir, menyebarkan opini negatif, dan mengintimidasi teman lain supaya tidak bergaul dengan siswa tersebut. Salah satu bentuk *bullying* verbal yang diucapkan adalah menyebut dengan kata-kata atau julukan yang kurang bagus seperti si bencong, si bencis, si lekong dan ungkapan-ungkapan lainnya seperti “LGBT”, dan “melambai”.

Bullying adalah sebuah hasrat untuk menyakiti yang diperlihatkan ke dalam aksi secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan secara senang bertujuan untuk membuat korban menderita. *Bullying* yang dialami oleh subjek “YAS” dikarenakan masalah fisik yaitu subjek “YAS” memiliki suara seperti wanita meskipun badannya laki-laki. Tindakan *bullying* yang diterima subjek yaitu menghina, mengejek, menyindir, menyebarkan opini negatif. Subjek “YAS” merupakan anak yang cuek dan masa bodoh dalam setiap menghadapi perlakuan teman-teman. Cara lain yang dilakukan oleh subjek “YAS” dalam mengatasi stress yang dihadapi

adalah dengan mendengarkan musik dan ikut kegiatan sekolah yang menguras fisik. Hal tersebut dilakukan untuk mengalih perhatian dan sebagai salah satu cara yang mampu menyenangkan dirinya setelah mendapat perlakuan yang kurang menyenangkan yang diterimanya.

Meskipun subjek “YAS” diperlakukan kurang menyenangkan akan tetapi YAS tidak pernah menarik diri dari lingkungan. Hal lain yang dilakukan oleh subjek “YAS” dalam mengatasi permasalahan tersebut adalah lebih banyak mendekati diri kepada Tuhan dengan cara berdoa dan beribadah, serta YAS lebih cenderung diam dan bicara seperlunya saja. Kontrol diri yang dilakukan subjek “YAS” dalam mengatasi situasi dan kondisi yang kurang menyenangkan tersebut dengan cara membiarkan saja dan tetap bergaul dengan baik karena YAS mempertimbangkan dampak-dampak yang akan terjadi jika YAS melakukan perlawanan.

Subjek YAS pada dasarnya tidak menerima dengan baik perlakuan teman-teman di kelas yang kurang menyenangkan. Subjek YAS juga pernah merasa tertekan dan stress hingga pernah merasa tidak adil terhadap peristiwa yang di alami. Meskipun demikian namun subjek YAS selalu berpikir positif dan hanya menyerahkan sepenuhnya kepada Tuhan terhadap setiap kejadian yang dialami.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat diketahui bahwa baik informan “AR” dan “YAS” menggunakan strategi *coping* yang beragam, namun lebih mengarah pada *emotional focused coping*. *Emotional focused coping* menurut Lazarus & Folkman merupakan suatu proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi penderitaan emosional yang mencakup strategi-strategi tertentu, seperti menghindari, minimalisasi, menjauh dari masalah, perhatian yang selektif, perbandingan yang positif, dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif.²² Selanjutnya Mahmoud Shirazi, dkk mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *emotional focused coping* akan berusaha untuk mengatur emosional yang diakibatkan stres”.²³

Penelitian yang dilakukan Randy Prawita Putra, Atika Dian Ariana mengenai Gambaran Strategi *Coping Stress* pada Remaja Korban Cyberbullying, ditemukan hasil bahwa umumnya responden menggunakan strategi *coping* yang beragam.²⁴ Selanjutnya,

²² Lazarus, Richard S & Folkman, Susan, Op., Cit, hlm. 150.

²³ Shirazi, Mahmoud., Khan, Matloob Ahmed & Khan, Rahat Ali. 2011. Coping Strategies: A Cross-Cultural Study. *The Romanian Journal for Psychology, Psychotherapy and Neuroscience*, (Online), Vol. 1, Issue 2.

²⁴ Randy Prawita Putra, Atika Dian Ariana, “Gambaran Strategi *Coping Stress* pada Remaja Korban Cyberbullying”, *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol 5 No. 1, September 2016.

Christopher Donoghue, Angela Almeida, David Brandwein, Gabriela Rocha, and Ian Callahan mengenai *Coping With Verbal and Social Bullying in Middle School* ditemukan hasil bahwa umumnya responden menggunakan coping yang beragam antara *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.²⁵ Puspitasari juga melakukan penelitian yang berjudul “*Coping Stress Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah X*”, Berdasarkan hasil analisa penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah X Bogor menggunakan *emotional focused coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di sekolah tersebut belum memiliki kemampuan menghadapi *stressor* yang dialaminya.²⁶

Berdasarkan hasil penelitian ini, kiranya dapat menjadi rujukan bagi Konselor di IAIN Kerinci dalam melaksanakan pelayanan konseling. Dari data yang diperoleh akan memberikan arahan dalam menentukan prioritas, sasaran pelaksanaan kegiatan pelayanan konseling bagi perguruan tinggi sesuai dengan kondisi yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian, bisa dikemukakan kesimpulan-kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum, bentuk-bentuk *bullying* yang diterima “AR” dan “YAS” dalam bentuk verbal. “AR” sering dicemooh pada saat berkomunikasi antarpribadi dengan orang lain maupun ketika menyampaikan pendapat di lokal dikarenakan bentuk badannya kurang ideal serta konten dan gaya berkomunikasi yang berbeda. Bentuk *bullying* verbal yang diterima oleh “YAS” adalah panggilan dengan kata-kata atau julukan yang kurang bagus seperti si bencong, si bencis, si lekong dan ungkapan-ungkapan lainnya seperti “LGBT”, dan “melambai”.
2. Strategi *coping* yang digunakan oleh “AR” dan “YAS” lebih cenderung pada *emotional focused coping*, yakni berusaha untuk mengatus respon emosional terhadap situasi stres. Secara lebih rinci, yang dilakukan oleh “AR” dan “YAS” antara lain *seeking social & emotional support, distancing, escape avoidance/religious, self control, dan accepting responsibility*.

²⁵ Christopher Donoghue, Angela Almeida, David Brandwein, Gabriela Rocha, and Ian Callahan, “*Coping With Verbal and Social Bullying in Middle School*”, *The International Journal of Emotional Education*, Volume 6, Number 2, November 2014: 40-53.

²⁶ Puspita Sari, “*Coping Stress Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah X*”, *Jurnal Psikologi*, Volume 8 Nomor 2, Desember 2010: 75-81.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi “AR” dan “YAS” dalam menggunakan strategi *coping* antara lain, dukungan sosial dari orang-orang terdekat, ketegaran/*hardiness* dalam menghadapi situasi yang menekan, optimisme akan keberhasilan dan karakteristik kepribadian, salah satunya yakni kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Christopher Donoghue, Angela Almeida, David Brandwein, Gabriela Rocha, and Ian Callahan, “*Coping With Verbal and Social Bullying in Middle School*”, *The International Journal of Emotional Education*, Volume 6, Number 2, November 2014: 40-53.
- Fatchiah Kertamuda & Haris Herdiansyah. 2009. Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*, (Online), Vol 6, No 1, (isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/61091123.pdf, diakses 9 Desember 2012).
- Folkman, Susan, dkk. 1986. Dynamics of Stressful Encounter: Cognitive Appraisals, Problem Focused Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, (Online), Vol. 50, No. 5, (http://www.researchgate.net/publication/19450170_Dynamics_of_a_stressful_encounter_cognitive_appraisal_problem_focused_coping_and_en-counter-outcomes/file/79e414ff215b3ebb95.pdf, diakses 4 oktober 2013).
- Jemi Dadang Kresnawan. 2010. Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Strategi Coping Pada Santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Malang. *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lazarus, Richard S & Folkman, Susan. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- _____ & Lazarus, Bernice N. 2006. *Problem Focused Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- Lee, Chris. 2004. *Preventing Bullying in School*. London: Paul Chapman Publishing.
- Miller, A. Cate Miller, dkk. 1992. Stress, Appraisal, and Problem Focused Coping in Mothers of Disabled and Nondisabled Children. *Journal of Pediatric Psychology*, (Online), Vol. 17, No. 5, (http://uais.lzu.edu.cn/uploads/-soft/20110811/Stress,Appraisal,andProblem_focused_copinginMothersof-DisabledandNondisabledChildren.pdf, diakses 4 Oktober 2013).
- Santrock, John W. Tanpa Tahun. *Adolesence "Perkembangan Remaja"*. Terjemahan oleh Shintro B Adelar dan Sherly Saragih. 2003. Jakarta: Erlangga.
- Shirazi, Mahmoud., Khan, Matloob Ahmed & Khan, Rahat Ali. 2011. Coping Strategies: A Cross-Cultural Study. *The Romanian Journal for Psychology, Psychotherapy and Neuroscience*, (Online), Vol. 1, Issue 2.

- Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Smith. Ronald E., Sarason, Irwin G & Sarason, Barbara R. 1982. *Psychology: The Frontier of Behavior*. New York: Harper & Row Publishers.
- Sullivan, Keith., Cleary, Mark & Sullivan, Ginny. 2005. *Bullying in Secondary Schools: What it looks like and how to manage it*. California: Corwin Press.
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. Bandung. Maestro.
- Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne, dan Sears, David O. 1997. *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Tenenbaum, Laura S., Varjas, Kris., Meyers, Joel & Parris, Leandra. 2011. Coping Strategies and Perceived Effectiveness in Fourth Through Eighth Grade Victims of Bullying, (Online), *School Psychology International Journal*, Vol. 32, No. 3, (<http://spi.sagepub.com/content/32/3/263.abstract>, diakses 20 Desember 2015).
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Triantoro Safari & Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen emosi “Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi aksara.
- Yenny Susana & Henny E Wirawan. 2005. Upaya Coping Perempuan terhadap Pelecehan Seksual di Tempat Kerja. *Jurnal Arkhe*, Vol. 10, No.1, 46-58.

<http://www.apa.org>

<http://news.okezone.com>

<http://www.infosumbar.net>

<http://www.republika.co.id>