

STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KORBAN *BULLYING* DI UNIVERSITAS X

Rizki Mulianingsih

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, E-mail: rizki.18055@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, E-mail: damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Memilih teman *Bullying* merupakan sebuah perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik atau secara verbal dengan menganggap korban lemah. Seperti fenomena yang ada dikalangan mahasiswa kerap terjadi. Sehingga perilaku *bullying* tersebut dapat menyebabkan timbulnya pengaruh yang tidak baik untuk korban *bullying* tersebut seperti stress. Jika stress tersebut tidak ditangani dengan baik maka dapat mengakibatkan hal yang fatal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi *coping stress* pada korban *bullying* di universitas X, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif serta memakai pendekatan dengan studi kasus. Pada penelitian ini menggunakan dua subjek dengan karakteristik yang memiliki rentang usia 21-23 tahun dan pernah menjadi korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur, observasi serta dokumentasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik sebagai analisis secara rinci serta menghasilkan data yang urut serta lengkap. Penelitian ini menghasilkan empat tema yaitu awal terjadinya *bullying*, dampak dari *bullying*, pemilihan strategi *coping stress* serta faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress*. Dari hasil penelitian ini kedua subjek menggunakan dua strategi *coping stress* yaitu *problem focused coping* serta *emotional focused coping* yang digunakan subjek sesuai dengan keadaan masing-masing. Meskipun masa pengobatan yang cukup lama dan bertahap, kedua subjek tetap bisa melakukan *coping stress* dengan baik dan menjadi pribadi yang lebih baik dan bersemangat kembali.

Kata Kunci: *bullying*, mahasiswa, *stress*, *coping stress*

Abstract

Bullying is a behavior that aims to hurt others either physically or verbally by assuming the korban is weak. Like the phenomenon that exists among students often occurs. So that bullying behavior can cause adverse influences for victims of bullying such as stress. If the stress is not handled properly, it can lead to fatal things. This study aims to find out the coping stress strategy in victims of bullying at university X by using qualitative research methods and using an approach with case studies. The study used two subjects with characteristics who ranged in age from 21 to 23 and had been victims of bullying. The study used structured interviews, observation as well as documentation. In this study using thematic analysis techniques as detailed analysis and produce sequential and complete data. This study produced four themes, namely the beginning of bullying, the impact of bullying, the selection of coping stress strategies and factors that influence coping stress. From the results of this study, both subjects used two coping stress strategies, namely problem focused coping and emotional focused coping used by subjects in accordance with their respective requirements. Despite the long and gradual period of observation, both subjects were still able to coping with stress well and become better individuals and re-energized.

Keywords: *bullying*, student, *stress*, *coping stress*

PENDAHULUAN

Data (Komisi Perlindungan Anak Indonesia) KPAI telah menyatakan bahwa sudah sejak awal 2020 banyak sekali kasus *bullying* yang terjadi di Indonesia mulai dari awal 2020 sudah tercatat. Yaitu telah mencatat bahwa ada 37.381 kasus pengaduan kasus kekerasan yang dilakukan pada anak. Data tersebut sudah terjadi mulai awal 2020 di Indonesia, hal itu sudah terjadi kurang lebih dalam kurun waktu 2011 sampai pada tahun 2019 yang terus meningkat sampai tahun 2020 saat ini. Kasus *bullying* yang terjadi saat ini di Indonesia khususnya pada mahasiswa. Siswoyo (2007), mahasiswa merupakan seseorang yang sedang

melaksanakan atau menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi, baik itu kuliah di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa seharusnya dikampus adalah belajar. Seperti halnya dari penelitian Jhonson & Miller (2010), mengatakan bahwa mahasiswa dilatih agar menjadi mahasiswa yang terlatih memiliki empati yang tinggi, peka terhadap lingkungan sekitar serta mempunyai adanya empati yang tinggi untuk membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi orang lain. Penelitian tersebut dilakukan di Program studi Bimbingan dan Konseling tepatnya di FKIP Unpatti.

Bullying yang terjadi dikalangan mahasiswa paling

banyak yaitu bullying verbal. Bentuk-bentuk *bullying* menurut (Coloroso, 2006), *Bullying* verbal, seperti contoh, megejek dengan nama panggilan hewan, gendut, kurus, sijelek dll. Biasanya bentuk perilaku *bullying* ini yang sering terjadi. *Bullying* fisik, yaitu *bullying* dengan cara menyakiti secara langsung atau fisik, seperti mencubit, menendang, meludahi, menampar, dll. *Bullying* relasional, merupakan *bullying* yang bertujuan untuk memisahkan, seperti contoh, penculikan dll. *Bullying* elektronik, yaitu *bullying* dengan cara terror lewat hp, atau dengan cara menjatuhkan harga diri lewat sosmed. Seperti *facebook*, *Instagram*, dll. *Bullying* yang diterima mahasiswa bisa secara verbal atau fisik. Tetapi sering sekali secara fisik dengan cara menendang atau dalam hal menyakiti fisik yang lebih parah. Sedangkan lebih parah kasus *bullying* secara verbal, baik itu dengan cara nyinyir secara langsung didepan korban atau tidak secara langsung, seperti mencaci, mengolok-olok dan lain-lain.

Korban *bullying* yang merasa dirinya tidak berguna, atau tidak sama dengan teman yang lain dalam hal apapun. Bahkan parahnya korban *bullying* yang diam saja saat di bully yang menyebabkan mahasiswa tersebut depresi, *stress* bahkan gila. Hal tersebut terjadi karena korban tersebut tidak berbicara atau menceritakan masalahnya terhadap orang lain, sehingga mahasiswa tersebut hanya memendamnya saja sendiri. Sehingga mengakibatkan hal yang fatal jika hal tersebut terjadi secara berkali-kali atau dalam kurun waktu yang lama. Priyatna (2010), menjelaskan bahwa *bullying* merupakan sebuah tindakan yang disengaja dan dilakukan lebih dari satu kali yang dianggap sebagai perbuatan yang aduh kekuatan dan menindas yang lemah. Dalam Bahasa Indonesia *bullying* merupakan mengusik individu, mengganggu orang lain serta memberikan rintangan pada orang lain atau sering disebut dengan istilah “menyekat”, dalam (Wiyani, 2012).

Pihak-pihak yang ada dalam peristiwa terjadinya *bullying* penjelasan Wiyani (2012), sebagai berikut; Bully, adalah individu yang berperan aktif dalam peristiwa *bullying* dan sebagai ketuanya. Asisten bully, adalah sebagai pembantu dari perintah bully. *Rinfocer*, adalah seseorang yang melihat secara langsung peristiwa *bullying* terjadi serta menertawakan, megadu domba, membesarkan masalah, megolok-olok korban *bullying* serta mereka yang mendukung adanya peristiwa *bullying* tersebut atau disebut dengan profokator, sehingga semua orang tau akibat ulah dia, dan akhirnya peristiwa *bullying* tersebut banyak yang menonton. *Outsider*, adalah mereka yang berusaha mencegah terjadinya *bullying*, dan sebagai penengah serta berusaha agar peristiwa *bullying* tersebut tidak terjadi. *Victim*, adalah korban *bullying*, yaitu orang yang dianggap lemah, dan memiliki banyak kekurangan dan perbedaan.

Unsur-unsur *bullying* Coloroso (2006), menjelaskan

terdapat 4 unsur yaitu: Adanya sebuah ancaman agresi yang dilakukan berulang-ulang, Adanya niat seseorang untuk matau menciderai korban baik secara fisik atau tidak, Adanya terror, dan ini merupakan tujuan dari pelaku *bullying*, Adanya ketidaksamaan kekuatan, seperti

mencaci orang miskin, melukai orang yang lebih tua, melukai orang yang cacat atau yang lain. (Coloroso, 2006).

Pelaku *bullying* yang dilakukan pada korban yaitu teman sekelas dalam kampus korban. Sehingga korban kerap bertemu dengan pelaku *bullying*. Factor-faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku *bullying* menurut Ariesto(2009), yaitu: Keluarga, merupakan salah satu factor penyebab yang pertama. Teman, adanya geng-geng dalam sebuah kelompok. Sehingga merasa unggul dalam kelompok tersebut Sekolah, merupakan hal yang penting, karena sekolah adalah tempat yang sering kita tempati, dan sangat berdampak bagi individu. lingkungan social, budaya dari lingkungan tersebut, seperti kondisi lingkungan social yang baik atau buruk. Yang nantinya bias menjadi penyebab terjadinya *bullying*. tayangan yang ditonton, seperti tv, youtube, dan media soaial lain yang nantinya dapat membentuk pola perilaku. (Ariesto).

Korban *bullying* seringkali tidak nyaman dalam kelas, menjadi tidak percaya diri dan sering ketakutan. Sehingga sangat menghambat korban dalam perkuliahan. Dampak dari tersebut subjek mengalami depresi sampai stress. Dalam KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) stress merupakan sebuah kekaacauan emosional dan mental seseorang yang disebabkan oleh factor dari luar yaitu sebuah ketegangan. Sedangkan menurut para psikologi atau dalam ilmu psikologi orang yang dapat melakukan management stress disebut dengan *coping stress*. Coon (2010), menjelaskan bahwa *coping stress* strategies merupakan bentuk penerapan yang bertujuan sebagai megurangi stress individu serta dapat meningkatkan skill coping individu dengan cara proses melalui tingkah laku serta proses kognitif. Sehingga menimbulkan beberapa respon stress antara lain yaitu individu akan berperilaku menghindari dari tugasnya, sulit tidur atau insomnia, menarik diri dari orang lai dan lingkungan, serta tidak nafsu makan (hal ini sesuai dengan penelitian oleh Wahyuni (2017).

Respon *stress* secara psikologis bisa berupa jantung berdebar sangat kencang, demam tinggi, merasa cepat Lelah dan mengantuk, keringat dingin, sering pusing dan sering keluar masuk kamar mandi serta memiliki perasaan kecewa, frustrasi, depresi, merasah bersalah, taut, sering bingung, cemas berlebihan, tidak berdaya, tidak semangat, dan menurunnya motivasi serta gelisah. respon *stress* dapat berupa perilaku menghindari tugas, menarik diri, sulit tidur, tidur terus, dan sulit makan (Wahyuni, 2017).

Cicarelli (2015), sebuah tindakan yang dilakukan

oleh seseorang yang bertujuan untuk mengecilkan, atau bisa mnegurangi efek dari stress serta seseorang tersebut bisa mengaplikasikan dengan cara strategi sebuah masalah yang paling biasa serta dengan cara manajemen dari tingkah laku individu yang nantinya bertujuan untuk melatih dindividu dalam menyelesaikan bermacam-macam masalah yang dihadapi baik secara langsung atau tidak langsung, kemudian coping yaitu sebuah usaha yang dilakukan individu secara proses kognitif serta secara perilaku yang nantinya bertujuan sebagai dapat mengecilkan, mengatasi masalah serta dapat menjadi individu yang tahan terhadap berbagai tuntutan atau masalah yang dihadapinya sehingga tmenjadi pribadi atau individu yang terlatih.

Dalam (Ciccarelli, 2004) dalam proses strategi *coping stress* didalamnya melibatkan dua stretegi yaitu strategi psikologis serta pasikologi perilaku seseorang. Sarafino, (2008), seseorang individu lebih sering menggunakan pendekatan *problem-focused coping* saat indivisi tersebut memiliki kepercayaan terhadap sumber daya. Sarafino, (2008), seseorang individu yang lebih memilih pendekatan *emotional-focusd*, seseorang tersebut yakin dan mempercayai bahawa mereka dapat melakukan suatu hal kecil yang nantinya bisa bertujuan untuk memperkecil konsisi stress yang individu tersebut sedang alami.

Folkman dan Lazarus (Ciccareli, 2015), terdapat dua jenis upaya yang dapat dilakukan *coping stress* yaitu: *Problem focused coping* yaitu sebuah strategi *coping* yang bertujuan sebagai cara dimana seseorang menghilangkan akar dari stress serta memeperkecil dampaknya dengan cara melalui tindakan dari seseorang itu sendiri. *Emotional focused coping* yaitu sebuah stretegi dimana seseorang memperkecil dampak emosional dari penyebab stress tersebut serta bertujuan untuk seseorang tersebut dapat menyelesaikan masalahnya secara efektif.

Sebuah proses *coping stress* mencantumkan sua sumber daya coping adalah sumber daya eksternal serta sumber daya internal. Berikut ini penjelasannya: Sumber daya eksternal yaitu seperti contoh, dukungan social, waktu serta semua kejadian yang terjadi secara bersamaan. Sedangkan sumber daya internal yaitu atribut personal. Yang dimana antara sumber daya internal dan sumber daya ekstrnal, keduanya saling berinterkasi dalam proses coping stress tersebut.

Berikut ini merupakan enam faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam *stretegi coping*, Lazarus dan Folkman (Putriana, 2018), adalah Kesehatan fisik, Dimana seorang individu harus menghabiskan energinya peling besar yang bertujuan sebagai memperkecil stress yang mereka hadapi. Keyakinan serta pandangan postif, Pada tahap ini seseorang individu harus selalu berfikiran positif, dan tidak dianjurkan untuk negative thingking.

Karena hal ini dapat menyebabkan pengaruh dalam proses penyembuhan stress yang dialami. Ketrampilan dalam menyelesaikan masalah, Dalam hal ini seseorang individu harus cerdas dalam mengelola setiap kondisi dan situasi yang dihadapi. Dalam hal ini seseorang

psikologis serta strategis perilaku. Lazarus dalam (Safaria & Saputra, 2009), coping merupakan sebuah cara dalam memecahkan

individu harus bias berfikir bagaimana cara yang harus dilakukan agar bias megelolah *stress* atau setiap masalah yang dihadapi dan dapat membuat keputusan dengan tepat, tanpa memikirkan hal-hal yang kurang baik. Karenadalam hal ini juga mempengaruhi dalam proses penyembuhan *stress* yang dihadapi seorang individu.

Ketrampilan didalam masyarakat atau sosial, Dalam hal ini setiap individu harus berusaha untuk selalu mematuhi norma atau aturan yang adah dalam lingkungan masyarakat, dan dilarang untuk melanggarnya. Adanya dukungan social, Dalam hal ini sangat penting sekali dalam proses *strategi coping* seorang individu, yaitu dengan adanya dukungan, dan kasihbsayang dari masyarakat atau lingkungannya terutama dari keluargadan sahabatnya atau teman dekatnya, yang nantinya sangat berpengaruh bagi seseorang tersebut. Dukungan materi, Dalam hal ini sesorang individu dapat memiliki dengan mudah apa yang ia butukan, sehingga individu tersebut merasa bahagia dengan tujuan mempercepat proses penyembuhan stress yang dihadapi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan wawancara oleh peneliti, partisipan mengungkapkan bahwa mereka korban bullying mengalami *stress* bahkan saat dikelas menjadi pendiam dan tidak percaya diri. Sehingga subjek setelah kuliah biasanya langsung pulang ke kos dan subjek lebih sering dikos, dan sedikit bersosialisasi keculai dengan orang terdekat saja.

Subjek pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek yang sudah dikenal di perkuliahan di universitas yang sama. Sehingga dengan adanya fenomena yang terjadi di dunia perkuliahan, sering menjadi korban *bullying* verbal ataupun fisik. Tapi yang sering peneliti jumpai yaitu terjadinya *bullying* secara verbal. Baik itu secara langsung atau tidak langsung. Contoh *bullying* yang sering terjadi yaitu *bullying* verbal. Subjek dalam penelitian ini menggunakan 2 (dua) mahasiswa yaitu sebagai subjek pertama yaitu S1 Bimbingan Konseling yang berumur 21 tahun.

Subjek merupakan teman peneliti, sehingga peneliti sering melihat subjek menjadi korban *bullying*, baik itu dicaci, maki secara langsung atau tidak secara langsung oleh teman mahasiswa lain. Subjek tidak melawan saat *bullying* terjadi, sehingga peneliti sering merasa kasihan dengan korban *bullying* tersebut. Sehingga subjek ini sering merasa bahwa dirinya tidak berguna, rendah diri, tidak bersemangat dan takut bergaul atau bersosialisasi dengan orang lain. Dan menyebabkan subjek sering berdiam diri, menyendiri dan mengasingkan diri dari lingkungan yang ramai. Karena subjek tidak percaya diri dan sampai mengalami *stress*.

Subjek kedua yaitu teman peneliti juga yaitu mahasiswa PLS di universitas yang sama dan berumur 21 tahun. Subjek sering menjadi korban *bullying* verbal secara tidak langsung, seperti contoh digosipin atau juga

langsung diolok-olok dengan teman mahasiswa yang lebih modis atau cantik. Sehingga subjek merasa ketakutan saat bertemu dengan pelaku *bullying* tersebut. Mengakibatkan subjek merasa minder, tidak percaya diri, merasa tidak mengukuti trend dalam berpenampilan, dan sering menyendiri tidak punya teman. Sehingga subjek kemana-mana selalu sendiri tanpa ada teman. Yang menyebabkan subjek tidak nyaman dalam lingkungan kampus, dan menjadi tidak aktif, padahal subjek dulu sangat aktif saat kuliah. Dari *bullying* tersebut subjek cemas, tidak nyaman, dan tidak senang saat kuliah. Padahal seharusnya di perkuliahan mahasiswa belajar dan ajang untuk mengembangkan diri.

Secara periode pertumbuhan, dari umur pembullying di golongan mahasiswa sepatutnya tidak butuh terjalin sebab pada sesi ini mereka mahasiswa telah mempunyai pemikiran yang lebih berusia dibanding para pelajar tingkatan SMA yang kerap melaksanakan pembullying. Dalam umur ini pula tidak sempurna apabila mahasiswa melaksanakan pembullying terhadap mahasiswa lain serta sepatutnya mahasiswa dalam posisi ini, mahasiswa seharusnya membangun kerja sama dengan mahasiswa lain serta mahasiswa pemikiran yang luas yang menuju ke untuk memandang masa depan.

Peneliti tertarik untuk mendalami apa yang dilakukan atau strategi *coping* yang dilakukan subjek sehingga mereka bisa kembali lagi semangat hidup dan bangkit dari stress yang dialami setelah menjadi korban *bullying* selama 2 tahun lamanya.

Sehingga dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di universitas X.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian jenis kualitatif menghasilkan data deskriptif yang mana nantinya berupa hasil perilaku, ucapan dan tulisan yang bersumber dari subjek penelitian yang sedang difokuskan .

Pada penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Bertujuan untuk mendalami sebuah kasus yang terjadi yang nantinya hasilnya digunakan untuk peneliti sebagai gudang informasi yang ingin diketahui atau diteliti oleh peneliti. Terdapat tiga tahapan dalam penyusunan studi kasus, Patton (2002), yaitu : 1. Mengumpulkan data mentah., 2. Penyusunan data bias berupa merangkum data yang sudah diteliti., 3. Tahap terakhir yaitu menjadikan sebagai file dan dipublikasikan.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sugiyono (2016), menggunakan beberapa pertimbangan untuk mendapatkan sample yang diinginkan. Penelitian ini menggunakan subjek dengankriteria yaitu: Wanita usia 21-23 tahun, Mahasiswa, Pernah mengalami *bullying* baik verbal atau fisik ,Bisa melakukan *coping stress*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan

dalam penelitian ini, observasi, wawancara dan dokumentasi. Observasi merupakan sebuah aktifitas untuk memahami suatu objek yang akan diteliti yang nantinya akan dijadikan sebuah bahan atau informasi yang akan digunakan dalam sebuah penelitian. Wawancara, merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih, yang didalamnya terdapat narasumber dan pewawancara, yang nantinya akan menghasilkan suatu informasi yang dapat digunakan oleh seseorang yang membutuhkan, dan biasanya hasil wawancara merupakan hasil yang benar. Dokumentasi yaitu suatu cara untuk mendapatkan data atau dokumen yang nantinya sangat dibutuhkan oleh peneliti sebagai bukti, seperti (Kurniasari, (2020).) Contoh gambar, surat, tanda tangan, dll.

Teknik analisis data berupa metode analisis tematik, yaitu pengkategorian serta pemilahan yang dicoba periset terhadap arti dibalik sebutan yang digunakan (Cresswell, 2014). Metode analisis tematik digunakan buat mengumpulkan informasi deskriptif buat menanggapi permasalahan dalam riset. Sehabis informasi terkumpul, periset hendak mengecek informasi kesekian kali dengan tujuan menciptakan pola, tema, subtema yang timbul, dll. sehingga informasi yang didapatkan logis. (Dwipayanti, (2014)) dapat memberikan data secara terperinci yang dibutuhkan dalam sebuah penelitian.

Arnold (2006), menjelaskan bahwa metode analisis tematik merupakan suatu metode yang bertujuan untuk menganalisis secara terperinci, sehingga menghasilkan data yang urut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Teknik triangulasi yang nantinya akan memberikan data yang jelas dan tepat. Denzen & Lincoln (2005), melaporkan bahwa triangulasi yaitu informasi ditujukan guna memperjelas arti serta memverifikasi interpretasi lewat sebagian anggapan sehingga buat memperoleh anggapan dan informasi yang jelas, periset melaksanakan wawancara terhadap *Significant Other*, dalam perihal ini ialah bunda dari korban *bullying*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di universitas X. Berikut ini merupakan hasil dari penelitian yang didapatkan terdapat 4 tema antara lain sebagai berikut :

Awal mula *bullying*

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, awal mula dari *bullying* yang terjadi dari kedua subjek antara lain yaitu dikarenakan dari penampilan yang kampungan, jarang bersosialisasi, tidak pinter dan tidak dianggap, sehingga terjadi *bullying* tersebut.

(Subjek 1-DN) menuturkan “*Kan aku pendiam ya jadi mungkin kayak kurang bergaul juga sama teman-teman jadi kayak kesannya mungkin mereka mengaggap aku sombong jadi kayak aku itu gak dianggap aja sih dikelas jadi kayak kalo ada apa-apa itu mereka yang*

bullying itu itu senang aku menderita. Kayak mereka juga gak level sama aku". Selain itu (subjek 2-DH) juga mengatakan "Makannya kak aku itu dibully ya kayak gara-gara mungkin penampilan aku yang biasa aja dan dianggap kempungan ya menurut mereka terus ya kecil dan gak punya style yang bagus kak jadi ya diremehin dan dibully hmmm sedih kak." Selain itu subjek DN juga merasa [...] sering tidak dianggap dikealasnya ujar DN, "Perasaannya nelongso gitu lur, kayak aku ini gak dianggap atau dianggap lemah gitu sama teman ku, sedih banget sama diri sendiri."

[...] Selain itu penyebab subjek DN dibully juga dikatakan cewe miskin dan sombong serta tidak cantik ujar (Subjek 1-DN) sebagai berikut "Ya kayak miskin, sok cantik dan cewe murahan, sombong kayak gitu. Sebenarnya saya pingin berontak si lur, tapi menurutku yaudah si gak jadi, males aja." Sementara dari (Subjek 2-DH) [...] mengatakan bahwa subjek dibully dikatakan tidak pintar dan bahkan diasingkan dikelas, seperti tidak ada yang mau duduk dengan subjek, sehingga subjek sering duduk sendirian. Subjek mengatakan "Ya kayak aku itu dianggap gak pintar atau ya anak biasa aja gitu kak jadi yah disepelihkan kak, terus ya kak dikeals itu aku merasa mereka kayak gak mau duduk disebelah atau disekitar aku kak, jadi aku ya jarang banget duduk berdekatan sama grombolan mereka. Kayak aku lebih sadar diri aja sih kak."

Unsur-unsur *Bullying*

Selain itu, terdapat beberapa unsur-unsur yang diterima oleh kedua korban *bullying* tersebut. Dapat berupa ancaman-ancaman seperti tindakan untuk melukai, baik secara fisik atau verbal, tetapi korban ini mendapat *bullying* secara verbal seperti dicaci dan menganggap lemah korban.

(Subjek 2-DH) mengungkapkan bahwa korban dianggap lemah, sebagai berikut "Aku takut melawan, karena menurut aku gak bisa melawan dan aku lemah, jadi aku diam aja. [...] Selain itu subjek DH juga mendapatkan cacian berupa *bullying* verbal, seperti ini "Iya benar saya nangis gara-gara perkataannya itu kak, terus sikap saya ke pelaku yah takut dan sering mendhindar kak." Ujar dari subjek DH, menurut DH dalam kelas tersebut yang menjadi pelaku *bullying* adalah circle yang paling menguasai dikelas, sehingga subjek DH itu lemah dalam kelas tersebut.

Selain itu (Subjek 1-DN) juga mendapat perlakuan yang dianggap, sebagai berikut ujar subjek DN, "Menurutku si kadang gak penting merespon mereka, karena percuma aku ngelawan, menurutku sikap mereka tetep aja si dan malah kayak aku tuh lemah dan gak mungkin berani sama mereka." Selain itu (Subjek 1-DN) juga mendapatkan *bullying* verbal yang sangat menyakiti hati, sebagai berikut :

"Aku diam saja sih, yah mencoba untuk tidak mendengarkan kata-kata yang dia ucapin terus aku ya

mencoba sabar aja padahal itu langsung aku dibully nya dikelas kayak diomongin secara jelas didepan aku."

Dampak dari *bullying* yang diterima

Berdasarkan hasil dari wawancara yang didapatkan, peneliti menemukan beberapa dampak yang diterima oleh korban *bullying* antara lain:

Dampak sosial

Dampak sosial sendiri adalah pengaruh yang disebabkan karena *bullying* tersebut dalam lingkungan. Antara lain, (Subjek 1-DN) mendapat *bullying* verbal secara langsung, sehingga subjek dijauhin dikelas. Berikut ini ujar dari DN, "Aku diam saja sih, yah mencoba untuk tidak mendengarkan kata-kata yang dia ucapin terus aku ya mencoba sabar aja padahal itu langsung aku dibully nya dikelas kayak diomongin secara jelas didepan aku." Sehingga dampak sosial yang didapatkan oleh subjek DN, adalah subjek dijauhi teman-temannya dan juga menghindar.

Untuk (Subjek 2-DH), dia menjadi menjauh dikarenakan tidak berani dikelas, sehingga menghindar dan sering menyendiri. "Betul banget lur, males merespon gitu, kan aku ya gak punya teman disitu jadi aku gak berani melawan kayak pasrah aja sambil menjauh dan memilih untuk diam aja intinya." Selain itu (Subjek 2-DH) juga merasa ketakutan ketika dikelas. Seperti berikut : "Iya bener, kadang aku ketakutan dikelaskalau aku mau tanya tugas dan tanya dosen jadi malu dantakut dan gak pd lagi kayak dulu sebelum dibully lur." Ujar dari subjek DH.

Selain itu (Subjek 1-DN), juga menghindar karena rendah diri. Berikut ini ujar subjek DN, "Iya benar saya nangis gara-gara perkataannya itu kak, terus sikap saya ke pelaku yah takut dan sering mendhindar kak." Sedangkan menurut (Significant Other 1-SA), (Subjek 1-DN) itu kurang bersosialisasi dan temannya sedikit. Berikut ini ujar SA, "Jarak sih nak, anaknya soalnya tertutup, tapi akhir-akhir ini sering ngobrol nak." Sehingga dampak sosial salah satunya yaitu kurang bersosialisasi dan kurang teman, karena tidak bergaul dan menjauh akibat menjadi korban *bullying*. Dampak Psikologis

Dalam kondisi psikologis yang diterima oleh subjek, kedua subjek mengalami beberapa kondisi psikologis yang mempengaruhi kehidupannya dalam sehari-hari yang menyebabkan kurang maksimal dalam kehidupannya. Antara lain sebagai berikut :

Mengalami sedih, dimana subjek merasa tidak dianggap, sehingga subjek menjadi sedih yang mendalam. Itu merupakan salah satu dampak psikologis yang dialami oleh (Subjek 1-DN), "Perasaannya nelongso gitu lur, kayak aku ini gak dianggap atau dianggap lemah gitu sama teman ku, sedih banget sama diri sendiri. Sedangkan untuk (Subjek 2-DH), subjek mengalami rasa rendah diri yang muncul, karena subjek sering diatur dikelas, seperti tidak dianggap dan dianggap kurang pintar, berikut ujar subjek

"Kalau aku sih masih sedikit kurang nyaman

kak,soalnya kan ketemu dizoom, terus apalagi dapet kelompok sama dia kak huhu sedih banget aku kak, kayak gak nyaman aja kak. Kek ngatur-ngatur kayak lebih dominan gitu kak. Jadi aku malah tertekan, misal kayak didadline tugasnya itu, harus nurut sama dia, misal diselesaikan hari ini gitu, akumerasa terbebani dan tertekan juga, apalagi aku kan dianggap kurang pinter lah kak sama dia. Jadi kadang aku itu minder kak.”

Sedangkan disisi lain, menurut (*Significant Other 1-SA*), subjek DH juga diejek oleh pelaku *bullying* seperti kampung. Ujar DH, “Ya kayak, aku wajar sih dibully soalnya kan aku kampung dan gak selevel sama mereka jadi aku pantes diginiin, dan aku ini juga apa sih, kan gak punya kelebihan apa-apa. Kayak minder gitu mbak. Jadi saya kadang marahin dia dan jengkel aja.” Sehingga subjek kadang jengkel dan juga kadang pingin marahsama korban *bullying*. sehingga korban *bullying* juga sering sekali merasa rendah diri, dikarenakan atas perilaku-perilaku yang diterima dari pelaku *bullying* tersebut. Dampak dari *bullying* terhadap kondisi psikologis juga membuat subjek merasa *stress*, ujar dari (*Significant Other 1-SA*) sebagai berikut :

“Iya mbak, tapi agak *stress* dikit kayaknya hehe. Tapi sekarang uda gak lagi, kan sekarang gak ketemu langsung sama temennya yang membully. Jadi kayak dia wes biasa aja gak kayak dulu yang memikirkan terlalu dalem saat dibully mbak.”

Selain *stress*, menurut (*Significant Other 1-SA*) dari (Subjek 1-DN), akibat dari *bullying* tersebut, subjek DN juga sering marah tidak bisa menahan emosi. “Ya kayak kadang marah balik tapi lama-lama kayaknya bangkit semangat lagi hehe.” Tetapi subjek kadang langsung semangat lagi meskipun habis marah-marah. Kemudian (Subjek 2-DH), juga nangis dikarenakan akibat dari *bullying* tersebut. “Sedih kak jadi kepikiran kata-kata dari pelaku itu dan akhirnya saya sering nangis saat mau tidur kak, kayak terngiang-ngiang kata-kata yang seharusnya gak diucapkan itu kak.” Ujarnya . akibat sering nangis, subjek DH, juga sering menyendiri. “Saya sering menyendiri kak dan merasa gak pantas berteman dengan siapapun, tapi saya punya orang tua yang baik yaitu ibu saya, tapi saya gak cerita kalau dibully.”

Sedangkan dampak yang lain adalah, menurut hasil wawancara dari (*Significant Other 2-NK*), menyebutkan bahwa subjek DH, juga salah satu orang yang tertutup, padahal dulunya biasa saja. “Jarak sih nak, anaknya soalnya tertutup, tapi akhir-akhir ini sering ngobrol nak.” Ujar dari (*Significant Other 2-NK*). Selain itu subjek DH juga sampai mengalami depresi, dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, “Saya depresi banget kak dan akhir-akhir ini alhamdulillah cerita sama ibuk aku kak, aku memberanikan diri yang awalnya aku takut cerita hehe.” Ujar dari subjek DH, mengalami depresi, dikarenakan semua masalahnya dipendam sendiri dan akhirnya bisa cerita meskipun awalnya mengalami ketakutan.

Sedangkan dari (Subjek 1-DN), mengungkapkan sudah males karena pelaku *bullying*, sehingga terkadang takut dan diam saja yang mengakibatkan subjek DN pasrah. “Betul banget lur, males merespon gitu, kan aku ya gak punya teman disitu jadi aku gak berani melawan kayak pasrah aja sambil menjauh dan memilih untuk diam aja intinya.” Ujarnya.selain itu juga sering memendam subjek DN ini, dan tidak mau cerita ke siapa-siapa. Berikut ini subjek DN mengatakan : “Saya pendam sendiri kak beberapa hari, jadi ada jeda untuk cerita ke orang tua.” Sehingga subjek DN ini mengalami *stress* karena dipendam sendiri masalahnya, sama seperti subejkDH.

Selain itu menurut dari hasil wawancara (*Significant Other 2-NK*), subjek DH juga sering menangis. Berikut ini NK menjelaskan “Ya dulu sering tapi pas tau kalau dia dibully jadi kayak agak sering ceritanya sambil nangis, dan dia bilang juga agak *stress* dikit. Gitu nak. Sampek ibu itu pernah ke orang pintar biar dia gak gitu lagi, maksute sering nangis dan agak berubah jadi makin jadi pendiam. Soalnya ibu ya kawatirnak sama anak ibu.” Kemudian selain itu, subjek yang sebelumnya ceria dan suka cerita bersama ibunya, sekarang subjek sering menyendiri akibat dari menjadi korban *bullying*. Berikut ujarnya: “Ya gitu nak sering dikamar dan kadang kalo keluar kamar paling makan sama bantu ibu masak, nyapu gitu.”

Sedangkan dari hasil wawancara yang diperoleh peneliti dari (*Significant Other 1-SA*), subjek DN sering menyalahkan diri sendiri saat menjadi korban *bullying*. Berikut ini yang dikatakan oleh *Significant Other 1-SA*, “Iya mbak betul, alhamdulillah si dia itu ya gak ke hal- hal negatif. Cuma diakadang suka menyalahkan diri sendiri sih yang kurang aku suka mbak.” Sehingga dari penjelasan oleh *significant other* tersebut, bahwa subjek DN sering sekali meyalahkan dirinya sendiri dalam hal apapun, hal tersebut sangatlah tidak baik, tetapi tersebut adalah dampak dari *bullying* yang diterima.

Pemilihan streatgi coping stress

Dalam pemilihan strategi coping setiap individu pasti memiliki cara masing-masing. Strategi *coping stress* yaitu suatu cara untuk memperkecil stress yang diderita oleh korban *bullying* tersebut dengan cara melalui sebuah atau bebrapa tingkah laku dan dibaringi juga dengan jalan atau cara kognitif yang dapat dilakukan oleh korban *bullying* tersebut. Dari hasil wawancara yang didapatkan oleh peneliti, kedua subjek menggunakan dua metode stregeti coping stress yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

Problem focused coping

Dalam strategi *coping stress* terdapat dua macam, pertama *problem focused coping* merupakan sebuah cara menghilangkan stress dengan cara menghilangkan masalah tersebut dengan cara langsung melakukan tindakan yang berfungsi untuk memperkecil *stress* yang dirasakan. Dalam

pemilihan strategi *coping stress* yang dilakukan oleh (Subjek 1-DN), yaitu dengan cara menyibukkan diri. Berikut ini ujarinya, “*Aku sih lebih menyibukkan diri aja sih lur, ya kayak ngerjain tugas kuliah gitu sih, habis itu biasanya aku masak-masak dikos biar gak kepikiran kata-kata yang jahat banget daritemanku itu tentang bullying.*”

Kemudian juga mengikuti kegiatan diluar kampus, sebagai berikut ujarinya, “*Iya kayak itu aku cari kesibukan si, kayak langsung ikut kegiatan diluar kampus, terus ya tadi kayak ngerjain tugas, terus masak-masak, liat kajian di youtube, sholat, ngaji sama curhat ke temanaja sih. Itu kayak aku sedikit demi sedikit sembuh dari stress itu karena dibully.*” Serta diperjelas lagi dengan subjek DN ketika menjelaskan upaya pengobatannya yaitudengan menguatkan diri:

[...]“*Kalau kuat si sebenarnya aku gak sekuat apa yang orang lain lihat, sebenarnya aku itu ya lemah, nangisan, apa-apa baper apalagi dikatain yang gak baik-baik itu bisa kepikiran atau membekas sebenarnya. Tapi aku selalu mencoba menguatkan diri aja. Aku yakin bisa melewatinya. Dan alhamdulillah sekrang aku udah gak takut sama mereka lagi kan udah setahaman ya aku ngalamin ini, jadi kayak sekarang lebih tenang dan bahagia.*” Dari penjelasan subjek DN tersebut, menunjukkan bahwa melakukan coping stress dengan cara mengalihkan ke hal-hal positif seperti mengerjakan tugas kuliah serta masak-masak agar bisa sedikit lupa dengan bullying yang telah didapatkan.

Subjek DN juga berdoa dan mendekati diri kepada Allah SWT, berikut ini ujar dari (Subjek 1-DN), “*Ada lur, kayak aku berdamai dengan diri sendiri terus aku ya berdoa, sholat terus ya ngaji dan curhat sama Allah SWT lur, lebih lega dan tenang disaat habis dibully yang menurutku sangat nyakitin hati aku dan membuat aku down. Habis curhat sholat, ngaji aku lebih tenang aja lur terus habis itu bisanya ya baca-baca buku atau lihat sosemed lur.*” Kemudian di kuatkan lagi bukti dari (Significant Other 1-SA), dimana subjek DN agamis, berikut ini ujarinya, “*Dia lebih agamis kan, jadi kayak sholat itu sama ngaji dan baca buku yang dia lakuin mbak.*”

Subjek DN juga mengatakan bahwa dia hanya mengandalkan dirinya sendiri dalam penyembuhannya tanpa berharap pada siapapun, berikut ini ujar (Subjek 1-DN): “*Ya intinya menurut aku kesembuhan atau cara aku biar ga stress karena bullying itu ya aku percaya bahwa aku bisa melewati semua masalah ini dengan yakin bahwa Cuma aku yang bisa nyelesain, makannya aku gak berharap sama siapapun dalam hal ini. Jadi aku kayak berusaha bangkit semangat kuliah lagi dan mulai percaya diri lagi gitu lur.*”

Kemudian dari (Subjek 2-DH), melakukan sebuah cara atau pengobatan yang dilakukan saat menjadi korban bullying adalah dengan cara lebih sering menghabiskan waktu dirumah bersama keluarga, curhat sama ibu dan juga melihat sosmed seperti melihat tiktok

dan youtube. Berikut ini merupakan ujar dari subjek DH:

[...]“*Selain aku cerita sama ibuk ku, aku juga melakukan hal-hal lain kak untuk mengurangi rasa stress yang aku alamin saat menjadi korban bullying. Antara lain, aku dirumah kayak lebih sering melakukan hal-hal sama keluargaku kayak sama adikku liat film bareng, masak baeng terus juga bantuin ibu dan bapak jualan di pasar kak. Terus selain itu aku ya kayak mencari hiburanlihat tiktok lucu, liat youtube dan melakukan olahraga sihkak, kayak aku suka sepedahan sama gym sih kak. Jadi pas aku kayak stress gara-gara bullying gitu aku olahraga sih dalam satunya juga itu ngebuat aku sedikit mengobati stress aku, kan kayak gym aku keluar rumah jadi ada susana baru dan juga ketemu sama trainer aku kan, jadi bisa kayak mencari motivasi baru dan hal-hal baru kayak belajar teknik gym yang terbaru gitu kak. Jadi itu juga sakah satu cara aku untuk mengurangi rasa stress akibat dibully dikampus sih kak.*”

Sehingga dari hasil wawancara tersebut subjek juga melakukan gym rutin setiap minggunya untuk menghilangkan stress yang dihadapi serta mencari motivasi dan juga mencari hal-hal baru.

Hal ini juga diperkuat dari hasil wawancara bersama dari subjek DN, (Significant Other 2-NK) mengatakan, “*Ya itu nak kan pas corona pulang jadi online kan kuliahnya. Dia pas dirumah berubah sampek hampir kurang lebih setahun nak gitu, ibu ya bingung. Tapi lama kelamaan dia terbuka dan cerita sama ibu dan keadaannya membaik sampek saat ini nak. Mungkin kan wis gak ketemu temannya itu ya jadi mungkin rasa takut nya hilang nak. Alhamdulillah banget nak.*” Dilihat dari perkataan significant other 2-NK, diketahui bahwa Subjek DH benar-benar melakukan curhat bersama ibunya, dan akhirnya dengan cara itu subjek DH bisa membaik keadaannya hingga sekarang.

Selain itu (Subjek 2-DH), juga melakukan pengobatan dengan belanja apa yang dia inginkan seperti belanja online di *shopee* ujar dari (Significant Other 2- NK) sebagai berikut, “*Kalau dari yang ibu lihat si dia kayak sibuk sama tugas kampusnya kayak kkn, terus ikut wirausaha juga dikampus ibu lupa namanya apa. Terus ya di kkn banyak teman ya kan ya seminggu ketemu berapa kali gitu jadi kayak dia paling wis gak mikirin bullyingnya itu. Jadi lebih seneng sama kegiatan kknnya nak. Sama dia biasanya beli di shoppe barang-barang gitu nak.*” Kemudian selain belanja online, Subjek DH juga memiliki atau ikut kegiatan kampus seperti wirausaha dan juga melakukan KKN (Kuliah Kerja Nyata) dikampus, sehingga subjek lumayan sering bertemu dengan teman-temannya sehingga lebih terbuka dan juga bisa sedikit mengobati stress jadi korban bullying yang dihadapinya.

Emotional focused coping

Kedua terdapat strategi *emotional focused coping* yaitu dimana subjek menggunakan cara lebih fokus pada emosi yang harus dikelola serta dapat memodifikasi emosi

sesuai dengan masalah atau dalam keadaan yang dihadapi.

Berikut ini strategi coping yang dilakukan oleh (Subjek 1-DN) juga mencoba untuk selalu sabar dan ikhlas dengan semua masalah yang telah dihadapi, berikut ini subjek DN mengatakan, *“Ya aku mencoba sabar aja sih lur.”* Serta *“Ya saya jalani saja dengan ikhlas.”* dari ucapan yang telah subjek DN katakan, berarti subjek mencoba menerima dan melakukan strategi coping *stress emotional focused coping*.

(Subjek 2-DH), melakukan coping *stress* dengan cara mencoba selalu memaafkan semua yang terjadi pada dirinya. Berikut ujar dari subjek DH, *“Ya saya mendengarkan nasihat ibu saya, dan syaa mencoba memaafkan aja sih kak, jadi rasya lebih ikhlas dan lega gitu hehe.”* Dari penjelasan subjek DH, perasaannya lebih baik dan tenang jika dapat memaafkan semua yang terjadi, dapat dikatakan bahwa itu merupakan salah satu teknik atau strategi yang dilakukan agar emosinya lebih baik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping

Dalam melakukan strategi coping *stress*, tentunya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping tersebut, antara lain terdapat 5 faktor:

Kesehatan Fisik

Dalam melakukan strategi coping, tentunya subjek membutuhkan kesehatan fisik yang baik, sehingga nantinya dapat mempengaruhi hasil dari coping tersebut. Berikut ini ujar dari (Subjek 1-DN), *“Iya bener banget, kalo aku dibully itu kek aku merasa orang paling gak pantes hidup gitu, kayak dianggep sebelah mata, kampung dll. Kayak aku jadi sedih banget sampe gak semangat kuliah. Jadi aku sering diem dan nglamun, menyendiri juga lur. Dan menurut aku itu sangat menghabiskan energi banget lur, kadang karena kepikiran sampai sakit aku. Ngaruh ke badan dari pikiran aku.”* Sehingga dari perkataan subjek tersebut, dapat dikatakan bahwa kesehatan fisik sangat berpengaruh dalam melakukan strategi coping *stress*, jika tubuh atau fisik tidak sehat atau kurang vit, maka dapat mempengaruhi strategi coping *stress* tersebut. Jika sakit dapat menghambat strategi coping subjek, sehingga diharuskan kondisi fisik yang sehat agar dapat mempermudah strategi coping yang dilakukan.

Keyakinan dan pandangan positif

Dalam melakukan strategi coping, subjek diharuskan memiliki keyakinan serta mampu memiliki pandangan positif yang berguna sebagai salah satu untuk mempermudah dalam penyembuhan atau dalam melakukan coping *stress*. Berikut ini ujar dari (Subjek 2-DH), *“Iya alhamdulillah sekarang lebih semangat mbak menjalani hidup dan gak takut-takut lagi”*. Subjek DH memiliki semangat menjalani hidup meskipun menjadi korban bullying, sehingga dapat sedikit mempengaruhi

proses dalam melakukan strategi coping *stress*.

(Subjek 1-DN), juga memiliki semangat untuk bisa bangkit, meskipun terkadang masih sedikit nangis. Berikut ujar dari (Significant Other 1-SA), mengatakan bahwa *“Ya kayak kadang marah balik tapi lama-lama kayaknya bangkit semangat lagi hehe. Tapi gak tau kalau udah dikos sendiri gimana, kayaknya dia sering menyendiri dan nangis.”* meskipun terkadang significant other mengatakan bahwa subjek DN juga masih sering menyendiri serta nangis.

Ketrampilan dalam menyelesaikan masalah

Dalam melakukan coping *stress*, memiliki cara dalam mengolah masalah harus punya. Sehingga hal ini masuk dalam faktor-faktor untuk melakukan strategi coping *stress*. Berikut ini merupakan beberapa ketrampilan yang dilakukan oleh salah satu subjek yaitu (Subjek 1-DN) ujarnya:

[...] *“Kalau kuat si sebenarnya aku gak sekuat apa yang orang lain lihat, sebenarnya aku itu ya lemah, nangisan, apa-apa baper apalagi dikatain yang gak baik-baik itu bisa kepikiran atau membekas sebenarnya. Tapi aku selalu mencoba menguatkan diri aja. Aku yakin bisa melewatinya. Dan alhamdulillah sekarang aku udah gak takut sama mereka lagi kan udah setahunan ya aku ngalamin ini, jadi kayak sekarang lebih tenang dan bahagia.”*

Adanya dukungan sosial

Dalam melakukan strategi coping *stress*, mendapat dukungan dari keluarga sangatlah penting dan sangat berpengaruh dalam proses penyembuhan subjek. Seperti paparan dari (Subjek-2 DH), sebagai berikut ujarnya :

“Ibu saya alhamdulillah ngasih aku kekuatankak, kayak yaudah kamu yang sabar dan harus kuat, teruskamu ya jangan sampai minder atau rendah diri karena dibully, seharusnya kamu malah makin kuat dan membuktikan bahwa kamu itu gak lemah seperti apa yang mereka pikirkan. Dan kamu harus tetap baik pada temanmu yang sudah membully kamu dan setidaknya kamu belajar memaafkan temanmu, karena itu temanmu nak, kayak gitu sih kak ngomong ke aku. Jadi aku terharu aja dan rasanya habis cerita sama ibu plong gitu kak lebih tenang hehe alhamdulillah.” Dari paparan diatas menunjukkan bahwa subjek DH, mendapatkan dukungan dari orang tuanya yakni ibunya tercinta. Sehingga subjek DH merasa lebih tenang dan bersemangat lagi.

Dukungan materi

Dalam proses untuk melakukan strategi coping juga harus ada dukungan berupa materi yang mempengaruhi. Seperti yang telah dikatakannya kedua subjek yaitu dengan cara membeli apa yang diinginkan agar lebih merasa bahagia, contoh beli barang yang disukai atau membeli sesuatu yang dianggap penting.

PEMBAHASAN

Bullying merupakan sesuatu tindakan yang dilakukan untuk menyakiti orang lain baik secara fisik atau verbal. Seperti yang dialami oleh kedua subjek diatas. Korban *bullying* ialah orang yang dirugikan atas perlakuan yang tidak sepatutnya mereka terima. Kedua subjek mendapatkan *bullying verbal* dari teman-temannya di kelas. Seperti halnya yang dialami kedua subjek yaitu pelaku *bullying* dari pertemanan di kampus yaitu tepatnya di kelas sendiri, yaitu teman kelasnya. Di dalam fenomenanya *bullying* iklim sosial kerap jadi penanda pemicu terbentuknya *bullying* paling utama di area pertemanan (Darmayanti, Kurniawati serta Sutumorang, 2019). *Bullying* verbal jadi salah satu tipe *bullying* yang kerap diterima oleh korban, tidak terkecuali para subjek (Tumon, 2014). Subjek mendapatkan perlakuan tidak baik dan menyakiti hati.

Rahayu serta Permana (2019) *bullying* merupakan sesuatu perlakuan yang dicoba seorang ataupun kelompok dengan iktikad menyakiti orang lain. Dampak *bullying* yang terjadi subjek menjadi orang yang merasa tidak berdaya dan takut dengan pelaku *bullying* yang dianggap lebih kuat. Agi Aini (2018) Dari segi pertemanan, ada sebagian ketidaksukaan antar orang yang menimbulkan *bullying* perihal ini pula didasari watak korban yang lemah, pemalu serta tertutup (inferior) dengan pelakon *bullying* yang memiliki kekuasaan, kekuatan selaku superior. Sikap *bullying* pula ialah aksi kasar ataupun sikap yang merugikan yang dicoba berulang kali dengan mengaitkan ketidak seimbangan kekuatan antara korban dengan pelakon (Hamidah, 2020).

Kemudian kedua subjek mengalami *bullying* verbal yang diterima yaitu seperti dianggap lemah, dan adanya perbedaan kasta. Tipe *bullying* bisa dipecah menjadi sebagian ialah *bullying* raga, *bullying* verbal, *bullying* psikis serta *bullying* media sosial (Rahmawati, 2019). Kedua subjek menjadi penakut dan merasa cemas saat di kelas karena terdapat pelaku *bullying* sehingga dalam proses belajar di kampus membuat subjek tidak percaya diri dan takut bertanya serta merasa tidak pintar dan minder.

Kekecewaan, cemas dan ketakutan yang dapat mengganggu produktifitas dalam sehari-hari (Ph, Susanti dan Silviana, 2018). Sehingga saat kuliah kedua subjek merasa tidak nyaman dan merasa ditinggalkan oleh teman-teman pelaku *bullying*. Bagi korban hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman dan merasa terimintidasi (Tawaa dan Silaen, 2020). Hal ini yang dirasakan oleh kedua subjek, sering cemas saat di kelas, sehingga merasa tidak nyaman dan mempengaruhi belajar di kampus. Sehingga kedua subjek terkadang sering merasa terganggu dikarenakan adanya *bullying* yang terjadi di kelasnya sendiri tersebut.

Kedua subjek mengatakan bahwa dari *bullying* yang mereka terima berdampak pada kondisi psikologis mereka antara lain dari yang percaya diri menjadi rendah diri dan minder, lebih sering menyendiri dan takut bersosialisasi, takut dengan pelaku *bullying* serta tidak

nyaman dikondisi tersebut. Fajrin dan Christiana (2020), dampak psikologi akan lebih kompleks, seperti perasaan takut, tidak nyaman, menarik diri, kurangnya penyesuaian sosial, perasaan rendah diri, dan kurang percaya diri. Selain itu kedua korban *bullying* juga mengalami dampak emosional, diantara lainnya sering nangis, marah dan sedih. Selain di kelas dan diluar kelas, korban *bullying* juga sering menyendiri dan menangis saat di kamar, di rumah, atau di keramaian. Hal ini dikarenakan kondisi psikologis mereka yang stress dan terlalu dipikirkan berlebihan sehingga kurang bisa menahan emosinya, baik berupa marah, nangis.

Kedua subjek juga mengalami kepikiran dan susah melupakan *bullying* verbal yang dialami hingga menyebabkan *stress*. Sehingga sejalan dengan, Wijaya (2020), memori emosional akibat *bullying* juga dapat berdampak pada emosi kita, termasuk emosi yang kita rasakan dari pengalaman masa lalu. Kedua subjek juga susah dalam mengelolah emosinya, sehingga sangat mengganggu untuk kehidupan sehari-hari, dari dampak tersebut terlihat seklai, bahwa harus bisa mengontrol emosi dengan baik.

Subjek memerlukan pengobatan yaitu melakukan *coping stress* tersebut. Melakukan *coping stress* kedua subjek memiliki kesamaan dan perbedaan, dimana kedua subjek menyesuaikan bagaimana baiknya. Utomo (2016), strategi *coping* adalah upaya individu untuk mengelola *stress* dengan cara yang paling sesuai untuk setiap orang. Strategi *coping* berasal dari kata *coping* yang berarti upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan *internal* dan *eksternal* sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidup. Kedua subjek melakukan pengobatan *stress* dengan cara melihat kondisi yang dialami.

Bullying verbal yang diterima kedua subjek berpengaruh kepada keadaan fisik serta psikologis. Lazarus (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa tekanan adalah peristiwa fisik atau mental yang dianggap sebagai bahaya kemampuan untuk gangguan fisik dan mental. Karena adanya *bullying* tersebut subjek merasa tertekan dengan masalah *bullying* tersebut. Handoyo (Fadillah, 2013) tekanan dapat berupa dalam bentuk kebutuhan luar yang dihadapi dengan bantuan penggunaan seseorang yang sebenarnya berisiko atau menimbulkan masalah. Stres juga dapat dipahami sebagai tekanan, kecemasan atau gangguan yang datang dari luar dan dirasakan tidak menyenangkan. Memang dari ketakutan tersebut subjek dapat mengalami trauma akibat gestur *bullying* yang terjadi pada dirinya (Heriansyah, 2017). Sehingga kedua subjek mendapatkan tekanan yang begitu berat saat menjadi korban *bullying*. Yang beresiko terhadap psikosis dan juga emosi mereka.

Subjek yang mengalami *bullying* merasa tertekan dari kelakuan pelaku *bullying* atau dari luar diri sendiri, Rice dalam (Septiani, 2013) mengatakan bahwa tujuan dari tekanan atau yang sering disebut dengan stressor dapat berasal dari dalam diri individu (*internal*) dan juga dapat

berasal dari luar individu (luar). Menurut Annisya (2020), perlu adanya strategi yang berbeda untuk disesuaikan dengan berbagai tekanan dan perubahan yang dihadapi dalam konflik. Ada berbagai cara untuk mengatasi masalah tersebut. Strategi *coping* merupakan salah satu cara atau fokus utama yang dapat dilakukan oleh korban *bullying* untuk mengurangi atau menghilangkan depresi akibat dampak *bullying* yang terkandung. Sehingga subjek perlu dan harus melakukan strategi coping yang tepat dengan mereka, dan disesuaikan dengan kondisi yang mereka hadapi.

Stresor dibagi menjadi banyak kategori, khususnya peristiwa gaya hidup, stres terus-menerus, dan kerepotan setiap hari (Barnes & Montefusco, 2011). Dampak dari *bullying* yaitu subjek merasa pusing dan menyebabkan kondisi fisik menurun. Bressert (2016), berbagai gejala dan gejala yang ditimbulkan oleh ketegangan pada tubuh antara lain gangguan tidur, detak jantung berlipat ganda, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi.

Bressert (2016) juga mengklasifikasikan efek ketegangan menjadi 4 aspek, yaitu fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Dampak dari *bullying* subjek cenderung menjauh dari temannya serta jarang bersosialisasi karena minder dan ketakutan. Pada aspek perilaku, ketegangan berdampak pada kurangnya preferensi untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, preferensi untuk menjauh dari orang yang berbeda, dan munculnya rasa malas (Bressert, 2016).

Perilaku *bullying* ini diterima oleh dua subjek mahasiswa putri, sehingga sejalan dengan Sutjiato (2015), bahwa mahasiswi menikmati ketegangan yang berlebihan sebanyak 2,7 kali lebih banyak daripada jenis kelamin laki-laki. Karena mahasiswa perempuan lebih sering menjadi korban *bullying*, karena emosionalnya yang terkena dikarenakan *bullying* verbal akhirnya dipikirkan hingga terjadi hingga *stress*.

Dalam proses penyembuhan dari *stress* tersebut, tergantung pada kemampuan individu masing-masing. Bagaimanapun, keberhasilan pengelolaan lebih jauh bergantung pada penggabungan strategi pengelolaan yang sesuai dengan karakteristik setiap peristiwa yang menimbulkan *stress*, daripada mencoba menemukan satu strategi pengelolaan yang bekerja dengan gaya (Taylor, 2006). Secara umum pengelolaan ini bersifat pribadi sehingga pengelolaan dari *stress* sendiri dapat bervariasi dari orang ke orang (Maschi, Viola, Morgen, & Koskinen, 2015). Namun, itu akan berdampak positif pada fungsi keluarga (Sheidow, Henry, Jika keluarga cocok untuk dikelola dengan baik. Oleh karena itu, keluarga perlu mengembangkan strategi adaptasi yang dapat diterima yang disebut strategi pengelolaan (Ostlund & Persson, 2014).

Jenis pengelolaan mana yang akan digunakan dan bagaimana dampaknya, sangat bergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi (Evans & Kim, 2013).

Dalam masa coping *stress*, subjek juga membutuhkan beberapa dorongan dan dukungan dari orang-orang terdekat. Dukungan sosial sendiri memang dituntut bagi korban *bullying* (Puspita & Kustanti, 2019). Uchino (dalam Sarafino, 2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau dukungan yang diperoleh seseorang dari orang atau kelompok lain. Dikatakan bahwa korban *bullying* memiliki ancaman yang lebih rendah untuk melewati gangguan atau tembok dalam hubungan sosial (Wolke et al., 2013). Jika tidak segera melakukan pengobatan dari *bullying* yang diterima subjek bisa berakibat tidak baik pada masa depan. Individu yang pernah mengalami atau menjadi korban *bullying* akan mengalami luka yang dapat berdampak di kemudian hari (Delara, 2016).

Kedua subjek membutuhkan orang terdekat seperti orang tua, sahabat yang selalu mendukung dalam proses coping *stress*. Hal ini sesuai dengan, Korban *bullying* yang mengakui dukungan sosial dari penembaknya akan merasa diperhatikan dan merasa nyaman (Sulfemi & Yasita, 2020). Dukungan sosial yang diperoleh juga berbentuk warna-warni seperti nasehat, perhatian, dan kasih sayang (Marni & Yuniawati, 2015). Dalam pemilihan coping *stress* dua mahasiswa melakukan coping sesuai dengan keadaan serta kebutuhan masing-masing. Machackova, dkk., (2013) yang menyatakan bahwa remaja memilih strategi pengelolaan tertentu yang secara kasar dapat mempengaruhi dalam dua efek, *videlicet* memperlambat perasaan negatif atau menghentikan agresi *cyber* yang mereka akui. Subjek yang terbuka biasanya sering bercerita dengan temannya dari pada orang tua, mungkin dikarenakan lebih nyaman dan takut cerita ke orang tua dan menganggap membebani orang tua, sehingga lebih terbuka ke temannya. Sedangkan menurut Puspita dan Kustanti (2018), kebanyakan remaja lebih sering menghabiskan waktu bersama sahabatnya dibandingkan dengan keluarganya sehingga mereka merasa lebih nyaman saat bercerita dengan sahabatnya daripada keluarganya.

Penelitian ini kedua subjek selalu merasa rendah diri. Menurut Utami (2019), faktor penyebab *bullying* dapat dibagi menjadi 4 faktor, yaitu (1) faktor pribadi seperti kurang percaya diri, konsep diri rendah dan kecenderungan menutup diri dari masyarakat (2) salah pola asuh dalam keluarga (3) faktor sekolah (4) faktor pertemanan yaitu pertemanan yang kurang baik, kecenderungan berperilaku buruk dan keinginan untuk diterima di masyarakat. Dalam proses penyembuhan subjek harus memiliki semangat untuk lebih baik serta adanya keyakinan dari diri sendiri bahwa bisa menjadi pribadi yang baik. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif dapat mendorong sikap optimis dalam menghadapi situasi apapun di luar individu (Lestari dan Liyanovitasari, 2020). Sedangkan menurut Lisnanti dan Christiana (2020) pemikiran diri yang positif akan membuat individu percaya pada kemampuannya.

Bullying yang diterima kedua subjek yaitu *bullying verbal*. Hal ini dikuatkan oleh dalil Priyatna (2010) yang menyatakan bahwa bentuk-bentuk *bullying* secara umum dapat dikelompokkan menjadi empat urutan yaitu *physical bullying*, *verbal bullying*, *social bullying* dan *Cyberbullying*. *Bullying* ini terjadi pada duniaperkuliahan yaitu tepat dikelas korban *bullying*. Simbolon (2012) mengatakan *bullying* bisa dilakukan tidak hanya diasrama tetapi juga di banyak medan, terutama di tempat-tempat yang bebas dari pengawasan pembicara.

Dampak dari *bullying* ini, subjek menjadi rendah diri dan tidak semangat bekuliah. Menurut Simbolon (2012) *bullying* menyebabkan korban menjadi putus asa, membeku, tidak sengaja untuk mengasosiasikan, tidak antusias, dan memang berhalusinasi. Disini korban *bullying* mengalami dampak saat kulaih akibat *bullying*, yaitu malu bertanya pada dosen karena minder dan takut dikelas, sehingga mempengaruhi kinerja saat belajar dikampus. Padahal tadinya subjek ini aktif dikeas.

Eksplorasi sebelumnya, Morten Birkeland Nielsen & Stale Einarsen, (2012) menyatakan bahwa intimidasi terulang kembali di kesejahteraan otak yang buruk, peningkatan niat untuk meninggalkan pabrik, ketidakhadiran, penurunan kepuasan kerja, komitmen organisasi dan penurunan kinerja dan produktivitas. Dampaknya subjek menjadi lebih mudah skait karena *bullying* yang menimpunya. Menurut Wright W, Khatri (2015), *Bullying* dapat menyebabkan penurunan kesehatan fisik karena perawat dengan *bullying* mengalami situasi stres yang tinggi yang berkontribusi terhadap penyakit dan cedera terkait *stress*. Kedua subjek mengalami penurunan berat badan yang drastis dikarenakan dari korban *bullying* tersebut.

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas, berikut terdapat dua strategi *coping stress* yang dilakukan oleh subjek dalam masa penyembuhan dari *bullying* yang diterima. Dalam hal ini peneliti menemukan dua strategi *coping* yang dilaukan oleh kedua subjek yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Lubis (2015) *Emotional terfokus coping* adalah jenis strategi *coping stress* di mana individu mencoba untuk mengurangi *stress* yang mereka alami dengan menarik diri baik secara fisik maupun psikologis dalam situasi tertentu. BenZur (Gunawan, 2018) percaya bahwa emosional terfokus *coping* dapat efektif dalam kondisi lingkungan tertentu, seperti situasi di mana individu tidak dapat mengendalikan keadaan yang menyebabkan *stress*. Sedangkan *problem focused coping* yaitu dimana subjek langsung mengalihkan masalah dengan cara menyelesaikan masalah secara langsung, contoh dengan melakukan kegiatan atau tindakan yang positif. Yang diharapkan dapat merubah subjek menjadi manusai yang lebih baik.

Subjek mendapat dukungan dari orang terdekat yaitu orang tua, sehingga lebih memudahkan dalam proses penyembuhan dan kembali pulih. Dukungan orang tua dapat datang dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan

emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan kelompok. Dukungan orang tua yang baik dapat membantu tumbuhnya kemampuan penyesuaian diri remaja (Sochib, 2008). Sedangkan menurut (Putra dan Ariana, 2016) Korban *bullying* mengharapkan keluarga dan lingkungannya dapat membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian serta pembahasan mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di Universitas X, peneliti menyimpulkan beberapa hasil sebagai berikut :

Awal mula terjadinya *bullying*

Bullying yang dialami kedua subjek dilatarbelakangi karena subjek pendiam serta kumpungan, sulit begaul dan polos sehingga dibully oleh teman sekelasnya, yang menganggap subjek lemah, tidak pintar serta lemah. Sehingga terjadilah perilaku *bullying* tersebut secara terus-menerus. Dimana subjek saat mendapat perilaku *bullying* tidak melawan tetapi hanya dipendam dan diam saja. Sehingga perilaku *bullying* itu terjadi. Pelaku *bullying* melakukan *bullying verbal* yang berulang serta merasa berkuasa, sehingga dengan mudah melakukan *bullying* kepada korban.

Dampak dari *bullying*

Terdapat dua dampak *bullying* yang diterima kedua subjek, antara lain yaitu secara psikologis serta dampak secara sosial. Dampak psikologis karena *bullying*, kedua subjek menjadi pribadi yang penakut, sering cemas, mengalami sedih, menjadi rendah diri, sering nangis, tertutup, marah yang bergejolak, pendiam, merasa lemah, menyalahkan diri sendiri, serta sampai mengalami *stress*. Kemudian dampak sosial adalah menjauh dari teman, kurang bersosialisasi, menjadi pribadi yang menutup diri, sering menyendiri, minder dan tidak punya teman.

Pemilihan strategi *coping stress*

Dalam pemilihan stretegi *coping stress*, kedua subjek menggunakan seluruh stretegi *coping* yang sama antara lain *problem focused coping* dengan cara menyelesaikan masalah secara langsung dengan tindakan, antara lain yaitu menyibukkan diri dengan hal-hal positif seperti mengikuti kegiatan kampus, memasak, banyak baca buku, berdoa, serta berusaha ikhlas serta mencoba selalu memaafkan pelaku *bullying*. kemudian kedua adalah *emotional focused coping* dengan cara mengatur emosi yang baik contoh melakukan curhat pada teman, tidak merespon pelaku *bullying*, bersikap tidak peduli serta lebih fokus kepada hal-hal yang baik.

Faktor yang mempengaruhi strategi *coping*

Terdapat empat yang mempengaruhi antara lain yaitu: kesehatan fisik, dimana subjek atau korban *bullying* harus memiliki kesehatan fisik yang baik untuk bisa melakukan *strategi coping*, jika fisik korban *bullying* sakit, maka *coping* yang digunakan tidak maksimal, kemudian kedua yaitu keyakinan dan pandangan positif, diharapkan subjek atau korban *bullying* memiliki keyakinan pada diri sendiri dulu yang kuat dan bersungguh-sungguh untuk sembuh, sehingga harus semangat menjalankan *coping stress* tersebut, ketiga yaitu ketrampilan dalam menyelesaikan masalah, dimana korban *bullying* harus bisa menentukan apa yang harus dilakukan dengan kondisi masalah yang

dihadapi, keempat yaitu adanya dukungan sosial, dukungan sosial ini dari semua pihak, termasuk sahabat dan keluarga yang penting, dimana korban *bullying* sangat membutuhkan dukungan dari orang-orang yang terdekat khususnya agar proses dalam melakukan *coping* bisa lebih baik, dan yang terakhir yaitu adanya dukungan materi, antara lain jika subjek ingin membeli sesuatu atau ingin konseling atau berobat bisa lebih mempermudah subjek dalam upaya penyembuhan *stress* tersebut, sehingga dukungan materi juga penting.

Saran

Berdasarkan dari hasil serta pembahasan yang telah dipaparkan diatas mengenai strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* di Universitas X, peneliti menyampaikan beberapa saran antara lain sebagai berikut.

Bagi orang tua Untuk orang tua sebaiknya memberikan dukungan positif serta pendampingan kepada korban *bullying* sebagai sarana agar lebih mempermudah subjek dalam melakukan *coping stress* yang dilakukan.

Bagi mahasiswa Penelitian ini semoga dapat menjadi referensi untuk mahasiswa khususnya mengenai bagaimana strategi *coping stress* pada mahasiswa korban *bullying* yang baik.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperluas responden dari latar belakang yang berbeda serta jumlah dari responden agar data yang didapatkan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Ariesto. (n.d.). (2019). Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment. p.

Arnold, S, Warner, W.J, Osborne, E.W. (2006). *Experiential Learning in Secondary Agricultural Education Classrooms. Journal of Southern Agricultural Education Research.*

Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Psibernetika*, 9(2).

Annisyah (2020) 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Coping Stress Dengan Perilaku Asertif Penggemar Korean-Pop Dalam Menghadapi Cyberbullying', *Journals Upi-Yai*. Available at: <https://journals.upiyai.ac.id/Index.php/IkraithHumaniora/Article/View/566/419>.

Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1-5.

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.

Barnes, A.P., & Montefusco, J.E. (2011). *Role of stress in psychological disorders*. New York: Nova Science Publisher, Inc.

Bressert, S. (2016). *The impact of stress*. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.

Craswell, (2014). *A Concise introduction to mixed methods research*. SAGE publication.

Ciccarelli, S. K. (2014). *Psychology 3ed*. USA: Pearson.

Ciccarelli, S. K. (2015). *Psychology 3ed*, USA: Pearson.

Coloroso, B. (2006). *Penindas, Tertindas, dan Penonton, Resep Memutus Rantai Kekeraan Anak dari Prasekolah hingga SMU.*, Jakarta: Serambi.

Coon, D. J. (12 ed). *Introduction to Psychology*. Wadsworth: United states.

DeLara, E. W. (2016). *The impact on adult life and relationships: Bullying scars* (Vol. 67, Issue 6). Oxford University Press.

Denzen, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage handbook of qualitative research*.

Dwipayanti, I. A. (2014). Hubungan antara tindakan bullying dengan prestasi belajar anak korban bullying pada tingkat sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 251-260.

Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43-48.

Febriana, T. F., & Rahmasari, D. (2021). Gambaran Penerimaan Diri Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).

Heriansyah, M. (2017). Strategi mengatasi trauma pada korban bullying melalui konseling eksistensial. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni*, 122-131. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sembk/article/view/1277>

Hamidah, M. (2020). *Regulasitas dan perilaku bullying pada santri di pondok pesantren*.

Hapsari, D. D., & Purwoko, B. (2016). Perilaku bullying pada mahasiswa fakultas bahasa dan seni (FBS) di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling UNESA*, 6(3), 252682.

Husada, S. S. M. (2017). Perilaku Bullying mahasiswa kesehatan. *Journal Of Nursing*, 1(1), 17-23.

Johnson, A. &. (2010). *Comparison of student's learning style in STEM discipline. Proceedings of the Industrial Engineering Reseach Conferences*.

KBBI. (2020). *Pengertian Stress*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>.

Kurniasari, A. D. ((2020).). Ide Bunuh Diri pada Korban Bullying. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 117-122.

Lazarus, R. S. (2009). *Stress, Appraisal, and Coping.*, New York, Amerika Serikat: Springer.

Lubis, R; Nova Hapizsyah Irma, Rafika Wulandari, Khairunnisa Siregar, Nur Annisa Tanjung, Tia Agustina Wati, Miranda Puspita N, Diah Syahfitri. 2015. *Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja*. *Jurnal DIVERSITA*. 1 (2). 48-57.

Machackova, H., Cema, A., Sevcikova, A., Dedkova, L., & Daneback, K. (2013). Effectiveness of Coping Strategies for Victims of Cyberbullying. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, VII(3).

Martunus Wahab, E. S. (Juli-Desember 2017). Strategi Coping Korban Bullying. *Jurnal Nabawi*, Vol.13, No.02.

Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.

Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. (2015).

- Trauma, stress, grief, loss, and separation among older adults in prison: The protective role of coping resources on physical and mental wellbeing. *Journal of Crime and Justice*, 38(1), 113-136.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-7.
- Morten Birkeland Nielsen & Stale Einarsen. *Work & Stress: Outcomes of exposure to workplace bullying: A metaanalytic review*. 2012;(October 2014):37-41.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83.
- Natalia, S. (2021). Faktor Dukungan Orang Tua Dengan Strategi Coping Remaja Menghadapi Bullying di SMP Malang: Parents Support Factors With Adolescent Coping Strategies Facing Bullying In Malang Junior High School. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 7(2), 135-144.
- Östlund, U., & Persson, C. (2014). Examining family responses to Family Systems Nursing interventions: An integrative review. *Journal of Family Nursing*, 20(3), 259-286.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying: Memahami, Mencegah dan Mengatasi Bullying*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Putri, S. O., & Silalahi, B. R. (2017). Gambaran perilaku bullying pada mahasiswa UMNA Washliyah. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 146-157.
- Ramadhani, A. &. (2013). Depresi pada remaja korban bullying. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 73-79.
- Ramawati, R., & Taufik, S. (2020). *Strategi Coping Pada Korban Bullying* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rathus, S. A. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Patton, M. Q. (2002). Two decades of developments in qualitative inquiry: A personal, experiential perspective. *Qualitative social work*, 1(3), 261-283.
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1).
- Puspita, V. D., & Kustanti, E. R. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perundungan pada siswa SMP PI Domenico Savio Semarang. *Empati*, 7(4), 252-259.
- Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016). Gambaran strategi coping stress pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 1.
- Putriana, A. (2018). *Kecemasan dan Strategi Coping pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus di Samarinda)*, *Jurnal Psikoborneo*, 691-701.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup. Edisi kelima jilid 1*, Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health psychology biopsychosocial interaction (7th ed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Safaria, T. d. (2009). *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733-739.
- Simbolon, M. (2012). Perilaku bullying pada mahasiswa berasrama. *Jurnal psikologi*, 39(2), 233-243.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*, Yogyakarta: UNY Pres.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. ALFABETA.
- Sulfemi, W. B., & Yasita, O. (2020). Dukungan sosial teman sebaya terhadap perilaku bullying. *Jurnal Pendidikan*, 21(2), 133-147.
- Sutjiato, Margareth, Kandou, G. D., Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor-faktor Internal dan eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Artikel ilmiah. Manado: FKM Universitas Sam Ratulangi Manado. <https://doi.org/10.33830/jp.v21i2.951.2020>
- Sheidow, A. J., Henry, D. B., Tolan, P. H., & Strachan, M. K. (2014). The role of stress exposure and family functioning in internalizing outcomes of urban families. *Journal of child and family studies*, 23(8), 1351-1365.
- Tini, T., Saleh, A., & Rachmawaty, R. (2021). Prevalensi, Jenis dan Dampak Perilaku Bullying pada Perawat: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARAFORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(2), 197-200.
- Utami, A. N. (2019). Identifikasi faktor-faktor penyebab Utomo (2016) 'Strategi Coping korban Bullying verbal Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 11 Yogyakarta', *E-Journal Bimbingan dan Konseling*.
- Wahyuni, N. E. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification. *(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (Pai) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan Uin Maliki Malang*, 88 (1). 99- 117.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Wright W, Khatri N. Bullying among nursing staff: Relationship with psychological/behavioral responses of nurses and medical errors. *Health Care Manage Rev*. 2015;40(2):139-47.
- Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of Bullying in Childhood on

Adult Health, Wealth, Crime, and Social
Outcomes. *Psychological Science*,
24(10), 1958–1970.

<https://doi.org/10.1177/0956797613481608>

Yolan, 2012. Negara-negara dengan Kasus Bullying
Tertinggi, Indonesia di Urutan Ke-2.
<http://uniqpost.com>. Diakses 12 November 2016