

ANALISIS *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KORBAN *BULLYING*

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Bimbingan Konseling (S1) Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

**Dosen Pembimbing :
Dr. Yeni Karneli M.Pd, Kons**



Oleh:

**Ulfatmi Ridwana
19006131/2019**

DEPARTEMEN BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2024

PERSETUJUAN SKRIPSI

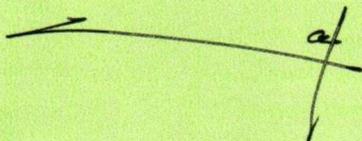
ANALISIS *COPING STRESS* PADA MAHASISWA KORBAN *BULLYING*

Nama : Ulfatmi Ridwana
NIM/BP : 19006131/2019
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Februari 2024

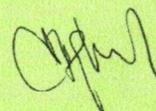
Disetujui Oleh

Kepala Departemen



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd, Kons.
NIP. 199006012015041002

Pembimbing Akademik



Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.
NIP. 196204101986022001

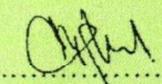
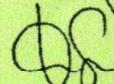
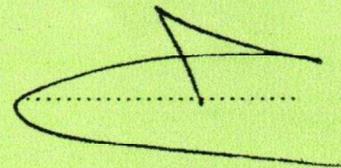
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Analisis *Coping Stress* pada Mahasiswa Korban *Bullying*
Nama : Ulfatmi Ridwana
NIM/BP : 19006131/2019
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Februari 2024

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota	: Dr. Dina Sukma, S.Psi, S.Pd, M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Prof. Dr. Firman, M.S, Kons.	3. 

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Ulfatmi Ridwana
NIM/BP : 19006131/2019
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Analisis *Coping Stress* pada Mahasiswa Korban *Bullying*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 23 Februari 2024

Saya yang menyatakan



Ulfatmi
Ulfatmi Ridwana
NIM. 19006131

ABSTRAK

Ulfatmi Ridwana. 2024. “Analisis *Coping stress* pada Mahasiswa Korban *Bullying*”. *Skripsi*. Padang: Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Korban *bullying* sering mengalami *stress* yang bisa berdampak buruk pada prestasi akademis, kesehatan mental, dan kehidupan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana korban *bullying* dapat mengatasi *stress* akibat *bullying* dengan menggunakan *copping stress*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *coping stress* yang digunakan oleh mahasiswa yang menjadi korban *bullying*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berupa studi kasus, penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis data melalui tiga tahapan yaitu reduksi data (*data reduction*); (2) paparan data (*data display*); (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik dengan melakukan transkrip wawancara yang telah diverbatim yang bertujuan untuk memudahkan penelitimegumpulkan data dan mengelompokkannya.

Hasil penelitian menunjukkan variasi dalam strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa cenderung menggunakan strategi koping aktif, seperti mencari dukungan sosial, *self-reflection*, dan pemecahan masalah, sementara yang lain lebih cenderung menggunakan strategi koping pasif, seperti penghindaran dan denial. Faktor-faktor kontekstual seperti dukungan sosial, persepsi diri, dan pengalaman sebelumnya memainkan peran penting dalam pemilihan strategi *coping*.

Kata kunci: *Coping stress*, korban *bullying*, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Analisis *Coping stress* pada Mahasiswa Korban *Bullying***”. Shalawat beserta salam senantiasa dilimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan menjalani kehidupan di dunia ini.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Yeni Karneli M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan, saran, arahan dalam pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Dina Sukma, S.Psi., S.Pd., M.Pd., dan Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons selaku dosen dosen penguji dan pembimbing instrument (judgement) yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada peneliti.
3. Ibu Indah Sukmawati, M.Pd., Kons., salah satu dosen penimbang instrument (judgement) yang senantiasa memberikan masukan kepada peneliti
4. Bapak Dr. Zadrian Ardi S.PD., M.Pd., Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan Konseling yang telah memberikan

ilmu pengetahuan kepada peneliti

6. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Departemen Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan terbaik demi kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Bujang dan Ibu Yasnimar yang telah memberikan doa, kasih sayang, perhatian, semangat dan dukungan untuk penulis demi kelancaran serta kesempurnaan skripsi ini.
8. Rekan seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna. Untuk itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Padang, Januari 2024
Peneliti

Ulfatmi Ridwana

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Bullying.....	10
B. Coping stress	18
C. Pentingnya Coping stress bagi Mahasiswa Korban Bullying	27
D. Kerangka Konseptual	28
E. Penelitian Relevan.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Setting Penelitian	34
C. Instrumen Penelitian.....	34
D. Sumber Data.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	42
G. Teknik Keabsahan Data	44
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN HASIL PENELITIAN.....	48

A. Temuan Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	85
C. Analisis Antar Kasus.....	88
D. Keterbatasan Penelitian.....	94
BAB V PENUTUP.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....	99
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rekapitulasi Hasil Judge Instrumen Penelitian	103
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	106
Lampiran 3 Verbatim dan Catatan Lapangan Subjek	113
Lampiran 4 Dokumentasi	161

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bullying yang terjadi di Indonesia bukanlah fenomena yang baru di lingkungan sekolah, kampus, tempat tinggal dan lingkungan bermain, *bullying* merupakan hasrat untuk meyakiti yang diaktualisasikan dalam aksi sehingga menyebabkan seorang individu atau kelompok menderita aksi ini dilakukan secara langsung oleh orang yang lebih kuat. *Bullying* biasanya paling banyak terjadi di lingkungan pendidikan baik sekolah maupun kampus. Kekerasan terhadap anak di dalam dunia pendidikan merupakan persoalan bangsa yang perlu segera dihentikan dan diputus mata rantainya karena terkait langsung dengan pemenuhan hak anak untuk dilindungi oleh negara serta menentukan nasib bangsa dimasa mendatang. meninju, menggigit, mencubit, mencakar, meludahi, mencengkeram, menodongkan senjata, dan lain-lain. Ketiga adalah *bullying* psikologis, yang termasuk dalam bentuk ini adalah mengucilkan, mengisolir, menjauhkan, mendiamkan, memfitnah, memandang dengan hina, dan lain sebagainya.

Priyatna, A (2010) mengatakan *bullying* merupakan suatu bentuk kekerasan anak (*child abuse*) yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh teman sebaya kepada anak yang lebih “rendah” atau lebih lemah, untuk mendapatkan keuntungan atau kepuasan tertentu. *Bullying* tentu saja lebih berdampak negatif pada korban dari pada pelaku *bullying*. Ong

(2003) berpendapat bahwa *bullying* disebabkan oleh lebih dari satu faktor, termasuk dinamika keluarga, yaitu bagaimana setiap anggota keluarga berinteraksi satu sama lain, media, aturan kelompok yang mengarah pada pemikiran bahwa *bullying* bukanlah masalah besar, teknologi yang memungkinkan terjadinya *bullying* melalui dunia maya dan budaya sekolah.

Peristiwa kekerasan yang dikatakan terjadi karena perundungan dianggap sebagai *bullying* jika memiliki ciri-ciri *bullying*. *Bullying* terjadi ketika pelaku memiliki kekuatan yang lebih besar dari korban dan ketika pelaku dengan sengaja dan berulang kali melakukan sesuatu untuk menyakiti korban (N Hanifah et al., 2020). *Bullying* yang cenderung sering terjadi di sekolah, dilakukan oleh anak-anak yang ditakuti oleh anak-anak lain karena mereka tidak menunggu anak-anak lain berperilaku buruk terhadap mereka dan bebas menerkam targetnya, yang terjadi setidaknya tiga kali dalam sebulan. Dengan demikian, *bullying* menjadi peristiwa berulang yang dapat dilakukan oleh siapa saja.

Pada kenyataannya *bullying* terjadi tidak hanya dikalangan anak-anak *bullying* juga terjadi dikalangan mahasiswa bahkan dikalangan mahasiswa *bullying* terbilang lebih kejam dilakukan. *Bullying* di kalangan mahasiswa biasa di lakukan oleh mahasiswa yang membentuk geng atau mahasiswa yang iri dan punya rasa benci terhadap mahasiswa lain (N Hanifah et al., 2020). Bentuk *bullying* yang di alami mahasiswa laki- laki biasanya berupa penindasan, pengejekan dan perpeloncoan. Hal ini di yakini akan membuat mahasiswa yang jadi korban *bully* akan merasa takut dan

dapat merubah sifat dan sikap mahasiswa yang menjadi korban bullying, seperti menjadi tidak aktif lagi saat di kelas atau di kampus. Bullying yang di alami mahasiswa perempuan bisa di sebut lebih kejam dari pada pembullyingan yang di alami mahasiswa laki-laki. Bullying terhadap mahasiswa perempuan berbentuk seperti pelecehan seksual, pemalakan dan intimidasi. Bagi mahasiswa perempuan pembullyingan ini dapat berdampak langsung pada psikologi mereka dapat menimbulkan rasa cemas dan takut ketika datang ke kampus (N Hanifah et al., 2020).

Dampak yang dialami korban bullying bukan hanya dampak fisik tapi juga dampak psikis. Prayitna (2010) menyebutkan bahwa ada beberapa dampak negatif bullying pada korban, yaitu kecemasan, rendah diri, depresi, penarikan sosial, merasa kesepian, dapat menyebabkan bunuh diri, penurunan prestasi akademik, serta penggunaan obat- obatan terlarang dan alkohol (Misnani, 2016).

Dampak dari situasi tersebut adalah korban merasa tidak aman dan tidak nyaman. Korban bullying merasa terintimidasi, minder dan mengalami bayang-bayang ketakutan karena merasa tidak berharga di lingkungannya akibat bullying. Menurut Utomo (2016), bullying memiliki dampak jangka panjang dan jangka pendek, dalam jangka pendek korban bullying mengalami depresi, kurang berminat untuk belajar dan bersosialisasi, dalam jangka panjang korban bullying dapat mengalami kecemasan dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Korban bullying sebenarnya sangat membutuhkan dukungan dari

keluarga dan lingkungan untuk menghadapi masalah yang dihadapinya (Putra dan Ariana, 2016). Di sisi lain, menurut Puspita dan Kustanti (2019), sebagian besar remaja merasa lebih aman bersama teman dibandingkan dengan keluarga karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman dibandingkan dengan keluarga. Meski demikian, dukungan dari pihak keluarga, teman, maupun sosial sama pentingnya bagi korban perundungan untuk melaporkan keluhan mereka.

Dalam hal ini, tidak hanya dukungan yang dibutuhkan, tetapi juga kemampuan dan usaha korban perundungan untuk menyelesaikan masalahnya: menurut Annisya et al., (2020), diperlukan strategi individu untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan dan perubahan dalam konflik yang dihadapinya. Adaptasi yang dilakukan setiap individu berbeda, dan ada berbagai cara untuk menerapkannya dalam mengatasi masalah. Coping merupakan salah satu usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah. Sedangkan strategi coping stress adalah suatu usaha yang dilakukan tiap masing-masing individu dalam menyelesaikan masalah, mengatasi kondisi baik yang merupakan kategori mengancam secara kognitif dan perilaku (Andiyani, 2020)..

Menurut Utomo (2016) strategi coping adalah usaha individu untuk mengelola stress dengan cara tertentu. Strategi coping sebenarnya berasal dari kata coping yang artinya usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal sebagai sesuatu yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidup. Strategi coping merupakan salah satu

cara atau tindakan utama yang dapat dilakukan oleh korban bullying untuk mengurangi atau menghilangkan situasi yang penuh tekanan yang disebabkan oleh konsekuensi mengalami bullying. Strategi coping sebenarnya berasal dari istilah 'coping', yang mengacu pada upaya yang dilakukan orang untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang membebani dan mengganggu kelangsungan hidup.

Menurut Lazarus (1991) coping memiliki dua bentuk yakni emotional focused coping dan problem focused coping. Emotional focused coping adalah suatu usaha untuk mengontrol respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Emotional focused coping cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi, sehingga yang dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi, sehingga yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya. 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.

Mahasiswa yang menjadi korban bullying akan menggunakan satu diantara dua strategi diatas ketika mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman-temannya. Jika mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah yang langsung berpusat pada masalah tersebut maka dia akan menggunakan emotional focused coping, sebaliknya seseorang 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 (Wahab, Sujadi, & Setianingsih, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara awal penulis pada tanggal 26 Juni 2023 di sebuah cafe di Air Tawar Barat dengan salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri di kota Padang berinisial E yang mendapatkan tindakan bullying secara verbal oleh mantan dari pacarnya. Kejadian ini bermula ketika E melaksanakan KKN di sebuah desa di kota Solok dengan pacarnya yang berinisial R, yang mana pada saat itu R sudah putus dengan mantan pacarnya yaitu N namun N tidak terima dengan keputusan R, N menganggap E telah merebut pacarnya karena pada saat KKN E memiliki hubungan yang dekat dengan R. Kemudian N melakukan pembullyingan dengan menyebarkan rumor dan informasi yang tidak baik tentang E dengan menggunakan selebaran yang dilengkapi data dan foto dari E sehingga teman-teman E ikut mengucilkan E. Akibat yang timbul dari kejadian tersebut E merasa stress dan takut untuk datang ke kampus.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis tidak mungkin akan meneliti secara keseluruhan dari permasalahan tersebut, namun peneliti hanya memfokuskan pada permasalahan coping stress dari mahasiswa korban bullying. Untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan

tersebut maka peneliti mengambil judul “**Analisis Coping stress pada Mahasiswa Korban Bullying**”.

B. Fokus Penelitian

Bullying merupakan suatu tindakan dengan menggunakan kekuatan atau kekerasan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik maupun psikologis sehingga membuat korban merasa tertekan takut dan tak berdaya. Dampak negatif bullying pada korban, yaitu kecemasan, rendah diri, depresi, penarikan sosial, merasa kesepian, dapat menyebabkan bunuh diri, penurunan prestasi akademik, serta penggunaan obat-obatan terlarang dan alkohol (Misnani, 2016). Coping merupakan salah satu usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu dalam mengatasi masalah.

Fokus pada penelitian ini adalah mengenai coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi korban bullying dalam usaha untuk mengurangi dan menghilangkan stress atau tekanan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi korban *bullying*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat

pada pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya mengenai *coping stress* pada mahasiswa yang menjadi korban *bullying*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Korban *Bullying*

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan dan memberikan gambaran bagi mahasiswa yang menjadi korban *bullying* dalam usaha untuk mengurangi dan menghilangkan stress atau tekanan melalui strategi *coping stress*.

b. Bagi Konselor

Setelah mengetahui korban *bullying* sehingga dapat melakukan intervensi secara tepat dalam menangani kasus yang berkaitan dengan *bullying*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi kepustakaan bagi peneliti selanjutnya, dan dapat memperbaiki kelemahan yang ada dalam penelitian ini demi hasil yang lebih baik.

