

Coping pada Bullying Survivors

Riswa Endang Aprianti¹, Eva Meizara Puspita Dewi², Nurfitriany Fakhri^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*E-mail: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Abstract

Education enables individuals to accomplish their objectives. Obtaining an education in a hospitable environment is the goal of all individuals. However, it is acknowledged that bullying can occur in institutions and on college campuses. This study seeks to identify the causes and types of bullying, as well as the coping strategies used by bully survivors in order to survive bullying. This research employs qualitative methodologies including in-depth interviews. The subjects of the study were three students from X Makassar. According to the findings, the factors that contribute to bullying are seniority, jealousy, the same regional origin, and senior students expressing their frustration when in difficulty. The stages of the subject's coping process include initial feelings of unacceptability and discomfort, followed by attempts to adapt and accept the situation. The subject became enraged, but due to the culture of seniority, he was unable to fight back. As a result, he harbored resentment. The subject confides in the person closest to them, seeks entertainment, avoids the perpetrator, and prays regularly. In the final phase, the subject grew weary of being mistreated by seniors, increased his religiosity, sought social emotional support, and reflected on his own and his parents' struggles. In order to survive and adapt to the environment, the subject eventually began to embrace the situation that led to him being bullied and to forgive the perpetrator.

Keyword: Bullying, Coping, Survivors.

Abstrak

Pendidikan merupakan sarana bagi individu untuk meraih cita-cita. Mengenyam pendidikan di tempat yang baik dan bersahabat merupakan keinginan semua individu. Namun faktanya sekolah atau kampus terkadang menjadi tempat dimana bullying terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dan bentuk bullying serta bagaimana proses coping yang dilakukan oleh survivors bullying sehingga mampu bertahan dari bullying. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik wawancara mendalam. Subjek penelitian sebanyak tiga orang yang merupakan taruna di X Makassar. Hasil penelitian menunjukkan faktor penyebab bullying yakni senioritas, iri hati, asal daerah yang sama, dan pelampiasan dari senior ketika mendapat masalah. Bentuk bullying yang terjadi yakni secara fisik & non fisik. Tahapan proses coping yang dilakukan oleh subjek yakni awalnya subjek merasa tidak terima dan tidak nyaman, kemudian subjek berusaha untuk membiasakan diri dan menerima. Subjek mulai marah, namun karena budaya senioritas tidak memberikan peluang untuk melakukan perlawanan subjek hanya menyimpan perasaan tersebut, dan berakhir dendam. Subjek menceritakan masalahnya pada orang terdekat, pergi ke tempat

hiburan, menghindari pelaku dan rutin beribadah. Fase terakhir, subjek merasa lelah diperlakukan sewenang-wenang oleh senior, subjek meningkatkan religiusitas, mencari dukungan sosial emosional dan mengingat perjuangan diri serta orangtua. Pada akhirnya subjek mulai menerima situasi yang mengakibatkan dirinya di bully dan memaafkan pelaku sehingga mampu bertahan dan beradaptasi dengan lingkungan.

Kata kunci: *Bullying, Coping, Survivor.*

PENDAHULUAN

Bullying kata yang mungkin sudah tidak asing lagi terdengar dan terjadi di lingkungan sekitar, bahkan sebagian individu pernah mengalami. Muhammad (Simbolon, 2012) mengemukakan bahwa *bullying* adalah perilaku agresif dan menekan baik berupa tindakan fisik secara langsung atau verbal. *Bullying* dapat terjadi dimana saja dan pada siapa saja baik pada individu dewasa, remaja dan anak-anak. Sudah banyak sekolah yang menerapkan lingkungan anti kekerasan (Buchori & Fakhri, 2022), namun *bullying* masih marak terjadi di lingkungan sekolah dan merupakan perilaku kekerasan remaja dengan jumlah yang tinggi dan hampir ditemukan setiap hari (Ahkam & Fakhri, 2017). Mengingat maraknya fenomena tersebut, maka sangat penting untuk mengetahui hal yang berkaitan dengan *bullying*.

Senioritas turut menjadi salah satu penyebab terjadinya *bullying*. Sebagaimana diungkapkan oleh Simbolon (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya *bullying* oleh mahasiswa di Universitas A yaitu senioritas. Senioritas yang disalahartikan menjadi alasan bagi senior melakukan tindakan *bully* kepada junior. Olweus (1993) juga mengemukakan bahwa tindakan *bullying* sebagian besar dilakukan oleh individu yang lebih senior. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh MA salah satu subjek penelitian

“Kalau kekerasan atau bully bully dari senior hampir semua taruna pasti pernah alami itu cuman maumi diapa, kah kayak turun temurun mi itu, susah ki juga mau melawan” (penggalan wawancara dengan MA baris 44-47)

Bentuk tindakan *bullying* secara fisik yang pernah dialami oleh MA berdasarkan pengakuannya yakni:

“Ya ditampar, ditendang, ditinju diperut yang begitu-begitu. Ada itu biasa banyak video video yang diinternet yang tentang taruna-taruna, ya kayak begitu mi” (penggalan wawancara dengan MA baris 50-52).

Senioritas yang melahirkan hal seperti inilah yang seharusnya diminimalisir dari sekarang. Kondisi yang mengharuskan taruna tinggal dalam asrama juga membuat taruna lebih rentan mengalami *bullying*. Senioritas tidak hanya memiliki sisi negatif, namun terdapat pula sisi

positif di dalamnya. Sebagai contoh, senioritas yang dilakukan bertujuan agar mendidik para junior, sehingga tidak melanggar peraturan dan menghormati individu yang lebih tua. Senioritas yang menimbulkan tindakan *bullying* menjadi permasalahan sampai sekarang, bahkan tak jarang menjadi peraturan tak tertulis yang diwariskan secara turun temurun kepada tingkatan berikutnya dan menimbulkan dendam.

Elster mendefinisikan dendam sebagai upaya yang dilakukan oleh individu untuk membuat individu lain terluka karena pernah membuat terluka (Tabak, kurzban & McCullough, 2013). Korban biasanya melakukan balas dendam sebagai harga yang harus dibayar oleh individu yang pernah melakukan tindakan merugikan bagi dirinya (McCullough, 2008). Pandangan ortodoks barat menyatakan bahwa dendam dibaratkan sebagai racun yang menginfeksi dan menyerang moral, fisik, dan psikologis individu yang dendam dan memberikan efek merusak (McCullough, 2008).

McCullough (2008) mengemukakan bahwa keinginan untuk balas dendam dengan mudah muncul ketika individu merasa menjadi korban, dikucilkan, dikritik atau dibenci. Korban *bullying* biasanya tidak berani untuk melakukan perlawanan apalagi jika pelakunya adalah individu yang lebih senior. Tekanan yang dialami itulah yang membuat korban menyimpan dendam, yang akhirnya memiliki kemungkinan dilampiaskan kepada individu lain. Studi yang dilakukan pada anak sekolah usia 9-14 tahun menunjukkan fakta bahwa, 43% dari anak laki-laki yang mengalami *bullying* memiliki keinginan untuk balas dendam pada pelaku *bullying* (McCullough, 2008). Perlakuan yang tidak menyenangkan, hinaan dan ancaman yang diterima oleh korban menjadi hal yang sangat membebani, sementara korban tidak berdaya untuk melakukan perlawanan.

Ketidakberdayaan yang dialami oleh korban pada akhirnya menimbulkan rasa kesal, marah bahkan dendam yang dapat mengubah korban menjadi pelaku *bullying*, dan melampiaskan kekesalan yang selama ini dipendam pada korbannya. Individu biasanya melakukan hal tersebut untuk mendapatkan kontrol kembali atas hidupnya. Pada akhirnya tradisi senioritas menjadi ajang untuk balas dendam dan perilaku *bullying*.

Simbolon (2012) dalam penelitiannya pada mahasiswa berasrama mengemukakan bahwa selain senioritas, meniru serta pengalaman masa lalu juga turut menjadi faktor penyebab *bullying*. Pengalaman tidak menyenangkan serta rasa dendam pada akhirnya dapat mengubah individu yang dulunya adalah korban menjadi pelaku *bullying*, dengan melakukan tindakan seperti yang pernah dialaminya dulu. Tidak hanya berupa ancaman, hinaan atau perlakuan yang kurang menyenangkan dari para senior bahkan ada juga yang sampai berujung kematian.

Seperti yang terjadi pada seorang taruna di STIP Jakarta tahun 2014 silam. Kekerasan yang dialami korban membawanya pada kematian (dimuat dalam kompas.com). Hal yang sangat memprihatinkan, namun kasus yang seperti ini masih terus berlanjut. Kasus kematian lainnya terjadi pada Yoga Cahyadi, yang memilih mengakhiri hidupnya karena tidak kuat menghadapi *bullying* (Putra, 2014). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek penelitian, ditemukan fakta bahwa individu-individu yang tidak mampu bertahan dari *bully* serta pembasisan lebih memilih mengundurkan diri atau kabur dari lembaga pendidikan tersebut. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh MA:

“Bahh ada, kan saya dulu angkatanku itu jumlahnya ee 300 orang, sekarang tinggal ee 294 orang karena enam orangnya itu banyak yang nda betah dibully, terus ada juga yang sakit,terus ee nda sanggup juga ikut pembasisan makanya kabur ii” (penggalan wawancara dengan MA baris 57-61).

Pembasisan merupakan program yang wajib diikuti oleh taruna/taruni yang telah resmi diterima. Pembasisan berlangsung selama tiga bulan, berupa latihan fisik dan mental sebagaimana yang dilakukan pada sekolah militer. Instruktur dalam proses pembasisan juga merupakan individu yang berkecimpung dalam dunia militer, dalam hal ini diserahkan pada TNI-AL. Pembasisan bertujuan untuk membentuk karakter taruna menjadi lebih tegas dan disiplin. Proses pembasisan juga melibatkan taruna/taruni senior terpilih, yakni yang memiliki kewenangan sebagai komandan pleton atau batalyon. Taruna/taruni senior yang tidak memiliki kewenangan tidak diperkenankan untuk terlibat. Berdasarkan hasil wawancara dengan MA, diperoleh informasi bahwa kebanyakan individu yang melakukan *bullying* adalah individu yang tidak terlibat dalam proses pembasisan.

“Sebenarnya mereka nda punya ji otoritas tapi yaa namanya juga senior dan kita junior jadi ya mending diam saja daripada tambah parah, dan kebanyakan yang rese’ dan pukul-pukul itu memang yang nda berhak ji memang”(penggalan wawancara dengan MA baris 63-67)

Simbolon (2012) menunjukkan dampak yang terjadi pada korban *bullying* yakni mengakibatkan korban menjadi putus asa, menyendiri, tidak mau bergaul, tidak bersemangat, bahkan berhalusinasi. Melihat begitu besarnya dampak negatif yang dapat muncul akibat *bullying*, maka sudah seharusnya ada tindakan yang dilakukan untuk mencegah hal tersebut. Hal yang menjadi sangat menarik adalah terdapat sebagian individu yang mampu bertahan dan tidak menjadi *pembully*. Disaat sebagian korban *bullying* ada yang tidak mampu bertahan ataupun malah berubah menjadi pelaku *bullying* setelah mengalami hal tersebut.

Pemilihan dan penggunaan *coping* yang tepat dapat membantu individu untuk mereduksi stres yang dialami, sehingga dapat berhasil melewati peristiwa yang menekan. Miranda (2013) mengemukakan bahwa strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi masalah atau melindungi diri dari tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh permasalahan-permasalahan sosial. Penggunaan *coping* yang tepat, membuat sebagian individu mampu untuk mereduksi tekanan yang dialami, sehingga tidak terpuruk dalam kesedihan dan perasaan tidak aman serta inferior.

Hasil penelitian Sari (2010) menunjukkan bahwa *coping stress* yang digunakan oleh remaja korban *bullying* di sekolah X merupakan hasil pengaruh dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut yakni usia, jenis kelamin, urutan kelahiran dan dukungan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih cenderung menggunakan *problem focused coping* sedangkan remaja perempuan menggunakan *emotion focused coping*. *Coping* sangat berkaitan dengan pengalaman sehingga semakin matang usia individu maka semakin baik *coping* yang dilakukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang usianya lebih tua lebih memilih menggunakan *problem focused coping*. Individu dengan urutan kelahiran terakhir dan memiliki dukungan sosial yang baik memilih menggunakan *problem focused coping* dalam penyelesaian masalah.

Hasil penelitian Hoisko, Uusiautti, dan Maata (2012) menunjukkan bahwa korban *bullying* menggunakan *coping* yang berbeda-beda untuk menghadapi *bullying*. Bentuk *coping* yang digunakan yakni secara kognitif, emosi, sosial, spiritual, dan kreatif *coping*. Pemaafan, penghilangan pikiran negatif, dukungan sosial dan spiritualitas merupakan bentuk dari *coping* yang dilakukan dan membantu korban dalam proses penyembuhan. Pemaafan, penghilangan pikiran negatif, dukungan sosial dan spiritualitas merupakan bentuk dari *emotion focused coping*.

Bangkit dari keterpurukan akibat *bullying* merupakan hal yang sangat berat, tidak semua individu mampu melakukannya. Meskipun demikian, terdapat sebagian individu yang mampu bertahan dari hal tersebut. Sebagai contoh MA yang merupakan responden dalam penelitian mampu tetap hidup dan menjalani kehidupan yang lebih baik dengan konsep diri yang lebih positif. MA tidak menjadi pelaku *bully* meskipun telah berhasil melewati masa *bullying*, MA memaafkan individu-individu yang telah melakukan *bully* pada dirinya. MA mengaku ia cenderung lebih senang menghabiskan waktu dengan melakukan olah raga ataupun bermain musik. MA juga mengaku senang berbagi pengalaman dan menjadi senior yang dekat dan bersahabat untuk para juniornya.

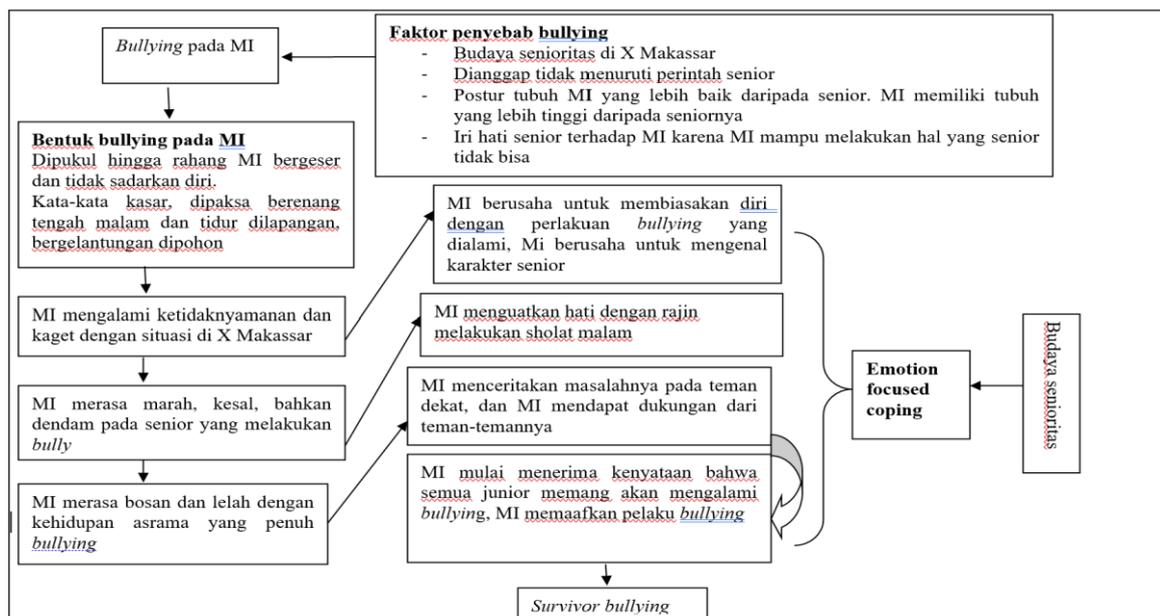
Berangkat dari fakta-fakta yang telah dijelaskan di atas, peneliti tergerak untuk melakukan penelitian pada *bullying survivors*. Fakta bahwa tidak semua individu mampu melakukan *coping* yang tepat untuk menghadapi *bullying*, serta tidak semua individu mampu bertahan dan tidak menjadi pelaku *bullying* meskipun pernah mengalami *bullying*. Membuat peneliti tertarik mengungkap pengalaman dari *survivors* sehingga bisa bertahan dari *bullying*.

METODE

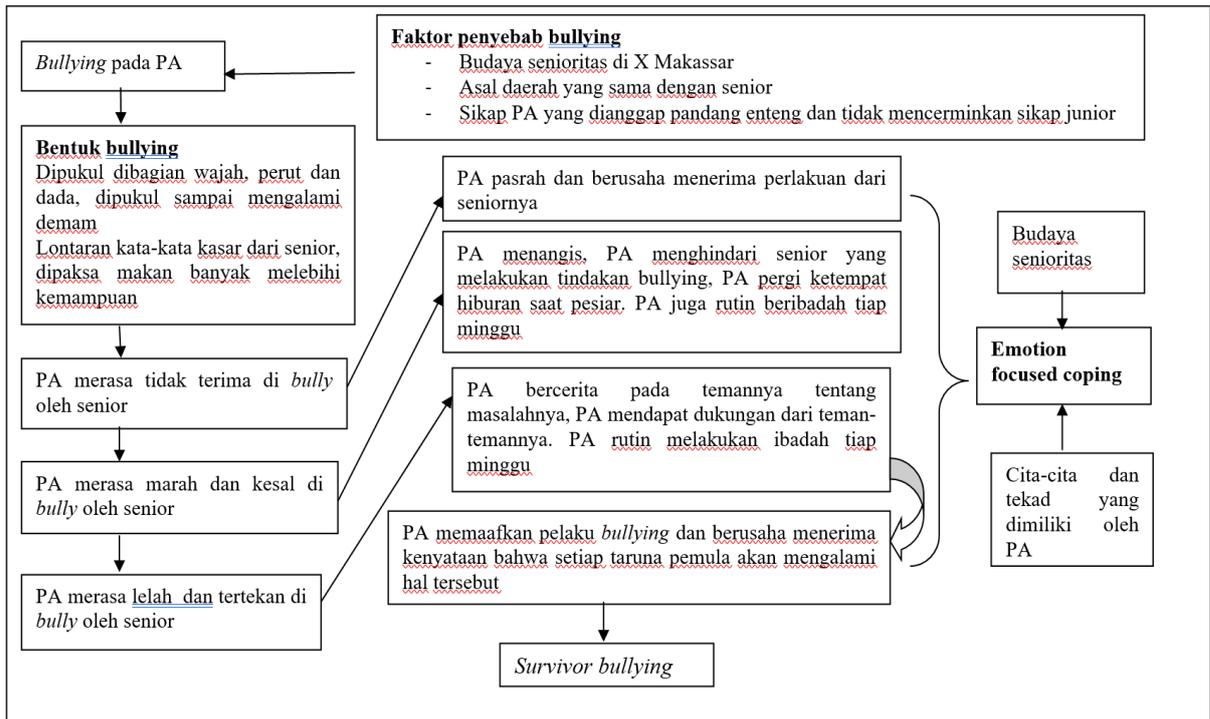
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti adalah fenomenologi. Peneliti memilih subjek penelitian yang sesuai kriteria sebanyak 3 orang subjek. Kriteria subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah individu yang merupakan taruna aktif di X Makassar. Pernah mengalami *bullying* baik secara fisik ataupun non fisik. Berhasil selamat dari *bullying* dan tidak berubah menjadi pelaku *bullying*. Teknik yang digunakan peneliti untuk mengambil subjek penelitian yakni *snowball sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi. Data yang terkumpul kemudian ditelaah, direduksi kemudian dioorganisir ke dalam kategori yang sesuai dengan kancan penelitian.

HASIL

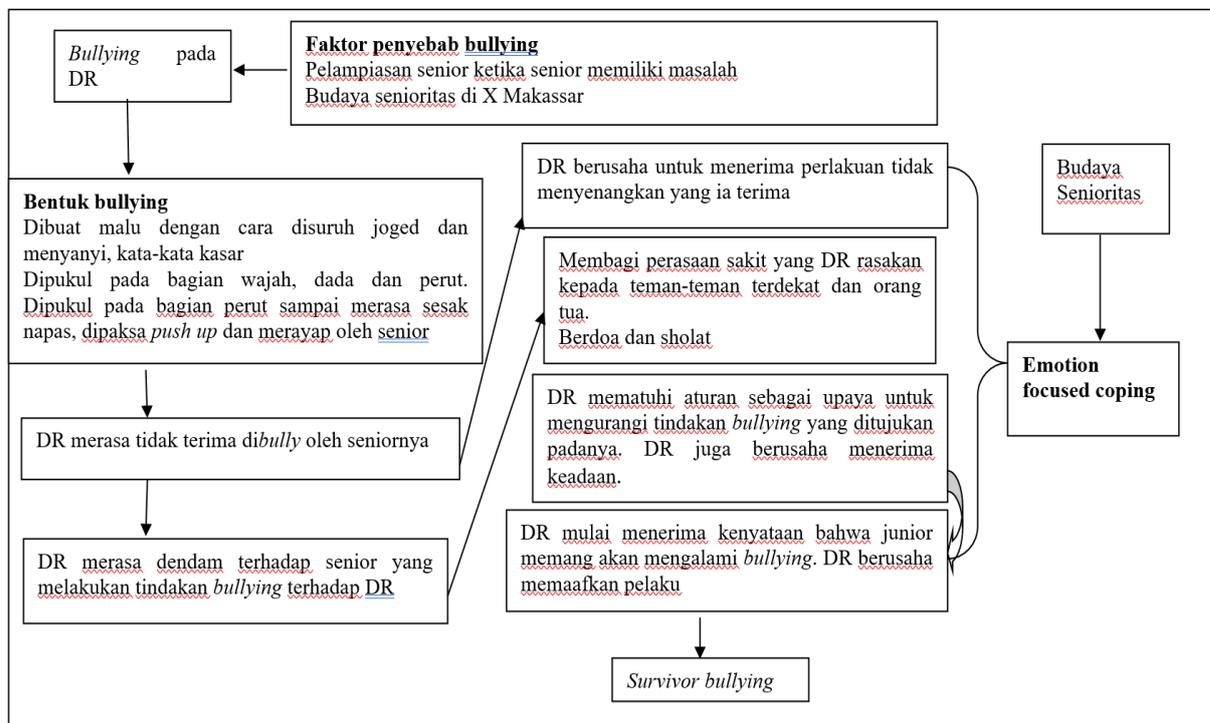
Hasil penelitian digambarkan pada gambaran proses *coping* masing-masing responden berikut ini:



Gambar 1. Gambaran Proses *Coping* pada Responden 1



Gambar 2. Gambaran Proses Coping pada Responden 2



Gambar 3. Gambaran Proses Coping pada Responden 3

DISKUSI

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ketiga subjek penelitian serta analisis data yang telah dilakukan pada masing-masing subjek penelitian maka diperoleh hasil yang dapat menjawab pertanyaan fokus penelitian, yaitu:

Faktor penyebab terjadinya *bullying* pada *bullying survivors*.

Ketiga subjek mengalami *bullying* sejak mulai masuk di X Makassar. Budaya senioritas yang berkembang di lingkungan kampus membuat ketiga subjek tidak berdaya untuk melakukan perlawanan dan mau tidak mau harus menerima keadaan tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Hoover (Simbolon, 2012) yang memaparkan bahwa lingkungan dan budaya punya pengaruh dalam terbentuknya kekerasan termasuk *bullying*. Kenyataan bahwa budaya senioritas yang berkembang membuat posisi junior menjadi sasaran *bullying* maka ketiga subjek harus siap menerima perlakuan tidak menyenangkan dari senior. Peraturan kampus yang mengharuskan taruna tinggal di asrama juga membuat ketiga subjek mengalami *bullying*.

Hal ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan simbolon pada mahasiswa berasrama yang menunjukkan hasil bahwa faktor penyebab terjadinya *bullying* yaitu senioritas, meniru serta pengalaman masa lalu (Simbolon, 2012). Ketiga subjek mengalami *bullying* akibat tradisi senioritas yang telah berkembang dari tahun ke tahun. Pengalaman masa lalu senior yang juga pernah mengalami *bullying* mengakibatkan senior tidak segan untuk melakukan hal yang sama pada juniornya sebagai bentuk pelampiasan. Iri hati dari senior juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *bullying* pada subjek. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Astuti (2008) yang mengemukakan bahwa karakter yang dimiliki oleh individu seperti iri hati juga dapat menjadi faktor penyebab *bullying*.

Bentuk-bentuk *bullying* yang dialami oleh *bullying survivors*

Perlakuan yang ketiga subjek terima mulai dari *bullying* baik secara fisik dan non fisik. Santrock (2011) mengemukakan bahwa *bullying* merupakan perilaku verbal atau fisik yang bertujuan untuk menyerang individu yang lemah. Perdew (2015) mengemukakan bahwa terdapat beberapa kategori bentuk *bullying* yakni secara fisik dan verbal.

Bullying secara fisik yang dialami oleh ketiga subjek berupa pemukulan. Salah satu subjek (MI) bahkan pernah mengalami luka yang cukup serius yakni dipukul pada bagian wajah sampai rahang MI bergeser. Dua subjek lainnya (PA & DR) mengalami *bullying* fisik yakni dipukul pada bagian perut dan wajah. PA dipukul hingga mengalami demam sedangkan DR dipukul hingga merasa sesak napas. *Bullying* non fisik yang ketiga subjek alami mulai dari

lontaran kata-kata kasar dan perpeloncoan. Kerasnya kehidupan di kampus dan di asrama yang ketiga subjek jalani tidak menyurutkan semangat ketiga subjek untuk tetap melanjutkan pendidikan di X Makassar.

Gambaran proses *coping* yang dilakukan oleh *bullying survivors*

Pada awalnya ketiga subjek mengaku bahwa tidak betah menjalani kehidupan asrama, hal ini terjadi karena subjek belum terbiasa dan diperparah dengan peristiwa *bullying* yang ketiga subjek alami. Budaya senioritas yang berkembang di lingkungan kampus dan asrama membuat ketiga subjek dan banyak taruna lainnya mengalami *bullying*. beberapa teman angkatan dari ketiga subjek yang tidak mampu untuk bertahan dari *bullying* memilih untuk kabur atau mengundurkan diri. Penggunaan *coping* yang tepat yang dilakukan oleh ketiga subjek membuat ketiga subjek mampu bertahan sampai saat ini. Folkman dan Lazarus (1984) mengemukakan bahwa strategi *coping* merupakan perilaku individu yang terus berubah dengan upaya kognitif dan perilaku mengelola tuntutan eksternal atau internal khusus yang dirasa berat atau melebihi sumber daya yang dimiliki.

Ketiga subjek penelitian yang pada awalnya tidak betah dengan lingkungan asrama dan kampus pada akhirnya belajar untuk membiasakan diri dengan kehidupan kampus dan asrama yang tidak pernah ketiga subjek duga sebelumnya. Ketiga subjek pada akhirnya berusaha untuk tetap bertahan dengan melakukan berbagai upaya pendekatan perilaku dan kognitif. Upaya tersebut meliputi pengalihan dan mengubah pemikiran mengenai situasi yang menimbulkan stres. Ketiga subjek cenderung menggunakan *emotion focused coping* untuk menangani stres yang dialami. Ketiga subjek menyadari bahwa posisi subjek sebagai junior tidak memungkinkan untuk melakukan perlawanan atau berhadapan langsung dengan sumber stres. Pada akhirnya ketiga subjek menggunakan *emotion focused coping* untuk meredam tekanan stres yang dialami. Individu biasanya menggunakan *emotion focused coping* ketika meyakini bahwa dirinya tidak mampu mengubah situasi atau kondisi yang menyebabkan stres (Folkman & Lazarus, 1984).

Carver, Scheier dan Weintraub (Miranda, 2013) mengemukakan bahwa terdapat aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion focused coping* yakni dukungan sosial emosional, penerimaan, penolakan dan religiusitas. Ketiga subjek mendapatkan dukungan sosial emosional dari orang tua, keluarga teman angkatan dan teman asrama. Bentuk dukungan sosial emosional diperoleh ketika ketiga subjek bercerita tentang peristiwa *bullying* yang dialami. Nasehat dan semangat yang ketiga subjek peroleh pada akhirnya membuat ketiga subjek mampu bertahan hingga saat ini.

Ketiga subjek juga berusaha untuk melakukan penerimaan, yakni menerima situasi bahwa setiap junior pasti mengalami *bullying*. ketiga subjek sadar bahwa budaya senioritas yang berkembang di lingkungan asrama dan kampus membuat posisi ketiga subjek yang pada saat itu berstatus junior mengalami perlakuan tidak menyenangkan atau *bullying* dari senior. ketiga subjek juga berusaha meminimalkan tekanan dengan cara melakukan penolakan. Penolakan yang dilakukan yakni ketiga subjek berusaha untuk mengubah pemikiran tentang masalah yang dihadapi. ketiga subjek juga mengaku bahwa ketika mengalami *bullying* ketiga subjek lebih sering berdoa, melakukan sholat. Berdoa dapat mengurangi tekanan stres yang dialami, karena dengan peningkatan religiusitas, ketiga subjek memperoleh ketenangan hati.

Cullberg (Hoisko, Uusiauti & Maata, 2012) mengemukakan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam menghadapi peristiwa traumatik, yakni fase *shock*, reaksi, pengolahan, dan mengambil arah baru. Hoisko, Uusiauti, dan Maata (2012) mengemukakan bahwa *bullying* adalah fenomena jangka panjang dan terus menerus tetapi satu peristiwa intimidasi yang tiba-tiba dan tak terduga yang menyebabkan perasaan yang sama dengan fase *shock*.

Tahapan pertama yakni fase *shock*, jelas dialami oleh MI, PA dan DR. Ketiga subjek merasa sangat terkejut ketika masuk di X Makassar dan mengalami *bullying* dari senior, mulai dari *bullying* secara fisik ataupun non fisik. Ketiga subjek tidak menyangka akan menerima perlakuan tersebut dan hal ini membuat ketiga subjek menjadi stres. perlakuan tidak menyenangkan atau *bullying* dari senior membuat ketiga subjek merasa marah dan kesal, namun sebagai junior MI, PA dan DR tidak berdaya untuk melakukan perlawanan sehingga ketiganya hanya dapat memendam perasaan dendam.

Hal ini seperti yang digambarkan oleh Hoisko, Uusiauti, dan Maata (2012) yang mengemukakan bahwa pada tahap kedua yakni terjadinya proses *coping* yang merupakan tahap reaksi. Fase ini biasanya membangkitkan emosi yang kuat seperti kemarahan dan ketakutan ketika situasi berbahaya sudah berakhir. Ketiga subjek hanya mampu memendam perasaan marah, kesal dan dendam yang dialami karena takut pada senior. MI, PA dan DR juga sadar bahwa sebagai junior ketiga subjek harus menerima perlakuan tersebut. Budaya yang berkembang di lingkungan kampus juga tidak memberikan peluang pada ketiga subjek untuk melakukan perlawanan pada senior.

MI mengalami *bullying* selama tiga semester atau satu setengah tahun sedangkan PA dan DR mengalami *bullying* selama satu tahun. Ketiga subjek mengalami banyak kesulitan menjalani hari-hari tersebut. Ketiga subjek mengaku bahwa ketiga subjek merasa marah dan kesal namun tidak berdaya untuk menghadapi senior. ketiga subjek sadar bahwa mau tidak mau

hal tersebut harus dijalani. Tekad yang kuat serta dukungan yang ketiga subjek terima membuat subjek masih mampu bertahan dalam kondisi tersebut hal ini seperti yang digambarkan pada fase pengolahan. Hoisko, Uusiauti, dan Maata (2012) Pada fase pengolahan, individu cenderung untuk menemukan makna atas apa yang terjadi dan untuk mendiskusikan pengalaman. Pada tahap pengolahan trauma, korban *bullying* mulai menganalisis situasi dan sedikit demi sedikit menerimanya.

Pada akhirnya ketiga subjek belajar untuk menerima posisi sebagai junior dan mulai belajar untuk menerima perlakuan tidak menyenangkan yang ditujukan. Penerimaan tersebut akhirnya membuat ketiga subjek menjadi lebih kuat dan mampu bertahan menjalani kehidupan asrama dan lingkungan kampus yang kental dengan budaya senioritas. Ketiga subjek berusaha untuk melakukan hal yang dapat mengurangi tindakan *bullying* yang dilakukan oleh senior terhadap ketiga subjek. Mulai dari mematuhi aturan sampai berusaha untuk bersikap lebih baik, berusaha untuk mengenal karakter senior lebih baik, sehingga mampu untuk mengerti keinginan senior.

Hal tersebut dilakukan agar perlakuan tidak menyenangkan yang ditujukan juga berkurang. Selain melakukan hal tersebut ketiga subjek juga berusaha untuk meningkatkan religiositas yang berdampak pada ketenangan hati dan pikiran subjek. Hal tersebut juga dapat membantu subjek untuk tetap kuat dan bertahan meneruskan pendidikan. Ketiga subjek pada akhirnya menjadi pribadi yang lebih kuat, disiplin, dan pantang menyerah. Dukungan dari individu-individu terdekat serta tekad yang besar membuat ketiga subjek sampai pada titik sekarang.

Ketiga subjek mengaku telah memaafkan senior atau pelaku *bullying* yang telah melakukan perlakuan tidak menyenangkan pada subjek selama ini. Ketiga subjek perlahan-lahan memaafkan pelaku, meskipun pada awalnya dendam namun ketiga subjek dengan berbesar hati memaafkan senior yang telah berlaku kasar. Ketiga subjek mengaku bahwa dengan menyimpan dendam hanya akan membuat terpuruk Pemaafan pun menjadi obat sehingga luka psikologis akibat perlakuan kasar yang diterima dapat berangsur-angsur hilang. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Hoisko, Uusiauti, dan Maata (2012). Tahap akhir adalah untuk menemukan arah baru. Korban mulai menyembuhkan dan melihat kehidupan tanpa rasa sakit yang disebabkan oleh *bullying*. Pengampunan adalah bagian dari fase ini.

Dinamika dendam dan pemaafan pada *survivors bullying*

Perlakuan tidak menyenangkan yang diterima tentu menimbulkan luka baik secara fisik ataupun psikologis. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada subjek penelitian, ditemukan fakta bahwa subjek pada awalnya dendam akibat perlakuan tidak menyenangkan yang diterima dari senior. Hal tersebut terjadi karena sebagai junior subjek

hanya mampu menerima tanpa melakukan perlawanan, sehingga perasaan marah dan kesal yang dialami cenderung ditekan dan berakhir dendam. Sebagaimana yang diungkapkan McCullough (2008) bahwa keinginan untuk balas dendam dengan mudah muncul ketika individu merasa menjadi korban.

Perasaan marah yang tidak mampu subjek luapkan kepada pelaku *bullying* membuat perasaan marah tersebut menjadi dendam, yang memiliki kecenderungan untuk dilampiaskan kepada junior subjek. Namun penggunaan *coping* yang tepat serta karakter yang dimiliki oleh individu dapat memengaruhi proses pemaafan pada individu, dan menghilangkan perasaan dendam. Pemaafan yang dilakukan oleh subjek penelitian pada akhirnya membuat keinginan untuk melampiaskan hal tersebut hilang. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Agung (2015) menunjukkan bahwa pemaafan yang terjadi membuat korban *bullying* tidak melampiaskan dendam dan tidak berubah menjadi pelaku *bullying*.

Pada penelitian ini subjek penelitian mengalami fase dendam dan pemaafan. Dendam terjadi akibat luka secara fisik ataupun psikologis yang subjek alami akibat perilaku *bullying* dari senior. Budaya senioritas yang berkembang di lingkungan kampus dan asrama, tidak memberikan peluang kepada subjek untuk melakukan perlawanan sehingga perasaan marah, kesal, dan sakit cenderung ditekan.

Periode *bullying* yang cukup lama subjek alami membuat subjek mengalami tekanan. Ketika hal tersebut terjadi subjek berusaha untuk menenangkan diri dengan menyerahkan semuanya kepada Tuhan, subjek rutin beribadah dan berdoa. Subjek menyadari bahwa menyimpan dendam dalam hati hanya akan menambah tekanan bagi subjek, sehingga subjek belajar untuk mengikhlaskan segala sesuatu yang terjadi. Subjek juga menyadari bahwa meskipun dendam, subjek tidak dapat melakukan sesuatu untuk melakukan perlawanan ataupun balasan. Pada akhirnya subjek menerima keadaan dan melepaskan beban akibat dendam dengan melakukan pemaafan kepada pelaku *bullying* yang merupakan senior subjek penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan pada hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Subjek mengalami *bullying* sejak pertama kali masuk di X Makassar. Ketiga subjek mengalami *bullying* sejak berstatus sebagai taruna baru. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan subjek mengalami *bullying* yakni budaya senioritas, asal daerah yang sama

dengan senior, pelampiasan senior ketika mendapatkan masalah, iri hati, dan sikap junior yang dianggap tidak mencerminkan sebagai junior.

Bentuk *bullying* yang dialami oleh subjek yakni *bullying* secara fisik yang meliputi pemukulan pada bagian wajah dada dan perut, dipukul sampai rahang subjek bergeser dan tidak sadarkan diri, dipukul sampai subjek merasa sesak napas, dipukul hingga mengalami demam, dipaksa *push up*. *Bullying* non fisik yang dialami subjek meliputi lontaran kata-kata kasar, dipaksa makan banyak, dipaksa bergelantungan di pohon, dipaksa menyanyi dan joged, dipaksa tidur di lapangan pada saat tengah malam.

Ketiga subjek menggunakan *emotion focused coping* untuk menangani masalah dan meredakan tekanan stres yang dialami. Tahapan proses *coping* yang dilakukan oleh subjek yakni: Subjek merasa tidak nyaman dan tidak terima saat pertama kali mengalami *bullying*. Ketika hal tersebut terjadi subjek belajar untuk menerima dan membiasakan diri dengan situasi tersebut.

Subjek merasa marah diperlakukan sewenang-wenang oleh senior yang merupakan pelaku *bullying*, karena budaya senioritas yang berkembang di lingkungan kampus tidak memberikan peluang untuk melakukan perlawanan pada akhirnya subjek menyimpan dendam pada senior yang melakukan *bullying*. Ketika hal tersebut terjadi subjek menceritakan masalah yang dihadapi pada orang tua dan teman dekat, pergi ke tempat hiburan, menghindari pelaku *bullying* saat berada di lingkungan kampus, dan rutin melakukan ibadah.

Subjek merasa lelah dan bosan diperlakukan sewenang-wenang oleh pelaku *bullying*. ketika hal tersebut terjadi subjek berusaha menguatkan hati dengan mencari dukungan sosial emosional dari orang tua dan teman dekat, subjek menguatkan hati dengan mengingat perjuangan orang tua dan diri untuk sampai pada tahap sekarang, subjek juga lebih rutin lagi beribadah.

Subjek mulai menerima situasi dan perlakuan yang subjek terima, subjek mulai menyadari bahwa setiap junior pasti akan mengalami *bullying*. Subjek memaafkan senior yang melakukan *bullying* dan mulai beradaptasi dengan baik sehingga mampu bertahan dan melanjutkan pendidikan sampai saat ini.

Hasil penelitian menunjukkan adanya dinamika dendam dan pemaafan yang terjadi pada subjek penelitian. Dendam terjadi sebagai akibat luka fisik dan psikologis, sedangkan pemaafan merupakan hal yang subjek lakukan untuk menghilangkan tekanan psikologis akibat dendam.

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian dengan tema serupa agar peneliti lain dapat menggunakan subjek atau responden dengan jenis kelamin yang berbeda sehingga dapat ditemukan informasi dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang perbedaan *coping* stres

pada *bullying survivors* laki-laki dan perempuan. Peneliti dapat menggunakan subjek dengan tingkatan yang sama dan *setting* yang alamiah.

REFERENSI

- Ahkam, M. A., & Fakhri, N. (2017). Bullying pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 2(2), 10.
- Astuti, P.R. (2008). *Meredam bullying: Tiga cara efektif untuk menanggulangi kekerasan pada anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Buchori, S. & Fakhri, N. (2022). Strategi Pendidikan Kedamaian pada Sekolah di Indonesia. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 5(1), 69-80.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Hoisko, S., Uusiautti, S., & Maata, K. (2012). How to overcome bullying at school? The adult survivors' perspective. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(11), 58-72.
- Kompas. (2014). *Pesan bung Karno dan ironi kematian taruna STIP* (online). (<http://megapolitan.kompas.com/read/2014/04/30/2152589/Pesan.Bung.Karno.dan.Ironi.Kematian.Taruna.STIP>, diakses pada tanggal 4 April 2016).
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco: Jossey-Bass A Willey Imprint.
- Miranda, D. (2013). Strategi *coping* dan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (studi kasus di rumah sakit jiwa daerah Atma Husada Mahakam Samarinda, Kalimantan Timur). *eJournal Psikologi*, 1(2), 133-145.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Australia: Blackwell Publishing.
- Perdew, L. (2015). *Bullying*. USA: Abdo Publishing.
- Putra, D. F. (2014). *Ketika bullying berujung maut* (online). (<http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20140910112008-255-2906/ketika-bullying-berujung-maut/>, diakses pada tanggal 4 April 2016).
- Santrock, J.W. (2011). *Perkembangan masa hidup*. Terjemahan oleh Benedictine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. (2010). Coping stress pada remaja korban bullying di sekolah x. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 75-81.
- Sari, R.N. & Agung, M. (2015). Pemaafan dan kecenderungan perilaku bullying pada siswa korban bullying. *jurnal Psikologi*, 11(1), 32-36.
- Simbolon, M. (2012). Perilaku bullying pada mahasiswa berasrama. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 233-243.
- Tabak, B. A., Kurzban, R., & McCullough, M. E. (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioural and brain sciences*, 36, 1-58