
HUBUNGAN ANTARA *EMOTION FOCUSED-COPING* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA PENYINTAS *BULLYING*

Oleh

Eleanora Btari Xaviera¹, Wahyuni Kristinawati²

^{1,2}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: ¹eleanoraxaviera@gmail.com, ²yunikristi.38@gmail.com

Article History:

Received: 26-08-2024

Revised: 10-09-2024

Accepted: 23-09-2024

Keywords:

Emotion Focused-Coping,
Psychological Well-Being,
Penyintas Bullying

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being* pada penyintas *bullying*. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan 102 orang penyintas *bullying* berusia 15-24 tahun, 52% perempuan dan 48% sisanya laki-laki. Jenis *bullying* yang paling banyak dialami adalah *bullying* relasional dan umumnya dilakukan oleh teman sebaya. Hasil analisis *correlation product moment* mengindikasikan adanya korelasi positif yang signifikan antara *emotion focused-coping* dan *psychological well-being* dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,628. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *coping* yang berfokus pada emosi maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi *coping* berbasis emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penyintas *bullying*.

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter adalah suatu sistem penanaman pengetahuan, kesadaran atau kemauan dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai yang baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama lingkungan maupun kebangsaan sehingga menjadi manusia yang bertakwa. Pendidikan karakter merupakan upaya untuk membentuk dan mengembangkan karakter positif siswa. Membuat peserta didik berkarakter adalah tugas pendidikan, yang esensinya adalah membangun manusia seutuhnya, yaitu manusia yang baik dan berkarakter. Peran sekolah sangat penting dalam usaha pembentukan karakter dalam konteks tersebut pendidikan karakter adalah usaha sekolah yang dilakukan secara bersama oleh pendidik, pimpinan sekolah dan seluruh warga sekolah melalui kegiatan yang ada di sekolah, salah satunya adalah organisasi.

Bullying telah menjadi sebuah fenomena yang mendalam dalam masyarakat modern saat ini. Bullying merupakan suatu keadaan dimana terdapat penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan yang dilakukan oleh satu individu atau sekelompok orang terhadap individu lainnya, tindakan ini kerap dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk menyakiti,

merendahkan, atau bahkan mengintimidasi penyintas, berbagai bentuk tindakan bullying dapat memberikan dampak negatif yang serius pada penyintas, termasuk memengaruhi perilaku dan sikap mereka (Latifah, 2018). Berdasarkan data terbaru yang dirilis oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023 tercatat bahwa terdapat 480 kasus tindak perundungan, 264 kasus dialami oleh laki-laki dan 216 kasus dialami oleh perempuan. Konsekuensi yang diperoleh dari bullying bagi penyintas bisa mencakup menyimpan perasaan dendam dengan pelaku, depresi, kehilangan rasa percaya diri, menjadi pemalu, penurunan prestasi akademik, isolasi sosial, bahkan yang paling buruknya adalah adanya pikiran untuk bunuh diri (Rachmah, 2022). Dalam sistem Hukum yang ada di Indonesia, tindakan bullying belum memiliki peraturan khusus dan UU yang dapat menjerat pelaku, dikarenakan luasnya sifat dari tindakan bullying ini. Namun jika dilihat dari inti permasalahannya maka pelaku tindak bullying dapat dijerat dengan pasal yang telah tertera dalam KUHP pasal 315 dan 310, yaitu mengenai penghinaan, pasal 351 mengenai penganiayaan, serta pasal 368 mengenai pemerasan dan pengancaman (Aji, 2020).

Tindak perundungan bukanlah hal yang sepele atau ringan, dikarenakan hal ini dapat berhubungan dengan tingkat kepuasan hidup, keadaan sehat secara mental, tingkat kebahagiaan, serta kepercayaan diri korban, individu yang mengalami ketakutan dan tingkat kecemasan yang luar biasa akan menciptakan tingkat stress yang tinggi, yang mana hal ini akan sangat berdampak negatif pada psychological well-being di setiap individu (Zulqurnain & Thoha, 2022). Menurut Ryff dan Singer (2008) psychological well-being merupakan suatu bentuk pemenuhan dari pertumbuhan manusia yang dipengaruhi oleh konteks kehidupan manusia yang ada disekitarnya, psychological well-being memuat konsep yang melibatkan berbagai aspek kehidupan individu, seperti kepuasan hidup, keseimbangan emosi, kepuasan kerja, dan hubungan interpersonal yang sehat (Scarvanovi, 2023). Priharsari (2020) mengatakan bahwa penyintas bullying cenderung memiliki tingkat stress, kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak menjadi penyintas bullying, hal tersebut menyebabkan adanya isolasi sosial, kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, dan rendahnya kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan teori psychological well-being yang dikemukakan oleh Ryff (1989), teori ini mengatakan bahwa sikap positif terhadap diri sendiri akan membantu individu dalam membuat pilihan yang tepat sehingga individu dapat mengendalikan emosi serta perilaku yang ditunjukkan di lingkungan sekitarnya. Jika sudah dapat mengendalikan dirinya, maka seorang individu tersebut dapat membuat hidup lebih bermakna dan sesuai dengan kebutuhannya.

Ryff (1989) mengatakan bahwa seseorang yang dinyatakan sehat secara psikologis, akan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, cenderung mempertahankan kehangatan dan kepercayaan dalam interaksi sosial, sadar akan batasan, serta memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Cardak (2013) mengatakan bahwa konsep diri seseorang dapat dibangun ketika mereka belajar bagaimana membangun rasa bahagiannya sendiri, sama halnya dengan kesehatan psikologis yang sangat bergantung pada seberapa baik hal itu berfungsi dalam beberapa area di kehidupannya. Secara khusus, seorang individu harus memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, harus mampu mengendalikan emosi dalam dirinya, dan mampu mengembangkan diri. Memiliki hubungan positif yang dimaksud adalah memiliki psychological well-being yang baik, seperti halnya dengan selalu merasa bahagia, terutama ketika perasaan individu sedang tidak menyenangkan (Huppert,

2009). Terdapat faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat psychological well-being individu, salah satunya adalah strategi dalam mengatasi stress atau yang dikenal dengan coping stress (Lazarus & Folkman, 1984).

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa coping stress merupakan bentuk strategi adaptasi seseorang pada suatu stresor. Coping stress terbagi dalam dua dimensi, dimensi tersebut diantaranya problem focused-coping dan emotion focused-coping. Problem focused-coping lebih terfokus pada proses penyelesaian masalah secara langsung hal ini dapat dilakukan oleh diri sendiri ataupun dengan pihak lain, sedangkan emotion focused-coping merupakan suatu bentuk usaha individu untuk dapat mengatasi stress dengan melakukan pengaturan atau perubahan suatu permasalahan yang menyebabkan terjadinya suatu tekanan. Nevid (2003) mengatakan bahwa emotion focused-coping lebih mengacu pada cara individu mengelola perasaan dalam diri, emosi dalam diri, serta suasana dalam diri, sehingga kontrol akan permasalahan yang ada bisa dilakukan diri sendiri. Sedangkan problem focused-coping lebih mengacu pada jenis permasalahan yang bisa diselesaikan melalui kerja sama dengan pihak luar/lain.

Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa emotion focused-coping merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu guna memperoleh serta mencari kenyamanan dan memperkecil adanya tekanan yang dirasakan, beberapa upaya tersebut dinamakan dengan represi, proyeksi, dan identifikasi. Represi diartikan sebagai bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi tingkat frustrasi, konflik batin, mimpi buruk, dan berbagai hal lainnya yang berpotensi untuk menimbulkan kecemasan. Proyeksi diartikan sebagai suatu teknik yang dilakukan dengan mengalihkan perasaan atau emosi yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan yang ada dalam diri ke orang lain disekitarnya, yang terakhir yaitu identifikasi, identifikasi merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu dengan menyamakan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap lebih sukses dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad (2019) dengan judul hubungan coping stress dan psychological well-being pada ODHA remaja di Yayasan Merah Muda DKI Jakarta menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara coping stress dan psychological well-being. Hal ini didukung oleh penelitian lain oleh Tuasikal dan Retnowati (2019), hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa emotion focused-coping menjadi variabel yang memberikan sumbangan efektif sebesar 19% terhadap munculnya psychological well-being. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan adanya nilai positif pada aspek penerimaan diri, sehingga hal tersebut mampu menolong seseorang untuk dapat memiliki psychological well-being yang baik. Namun terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2024), penelitian ini menunjukkan hasil bahwa emotion focused-coping dan psychological well-being tidak memiliki keterkaitan atau hubungan yang signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Triana, dkk. (2021) menggali gambaran psychological well-being terhadap korban bullying yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar remaja yang terlibat bullying secara umum memiliki tingkat psychological well-being yang rendah yaitu 59 orang (56%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sianipar (2023) pada korban kekerasan dalam berpacaran menggali gambaran psychological well-being secara kualitatif dan ditemukan hasil bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kekerasan menyebabkan penurunan rasa percaya diri, munculnya rasa takut, sedih, serta adanya

dampak yang menyebabkan perasaan tidak memiliki kompetensi. Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan, terdapat inkonsistensi antara penelitian satu dengan penelitian yang lainnya sehingga peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara emotion focused-coping dengan psychological well-being pada penyintas bullying.

LANDASAN TEORI

Psychological Well-being

1. Definisi Psychological Well-being

Ryff (1989) mendefinisikan psychological well-being sebagai suatu bentuk sikap positif terhadap diri sendiri, yang mana sikap positif tersebut akan membantu individu untuk menentukan serta membuat pilihan yang tepat, mengendalikan perilaku dalam diri dan mengendalikan lingkungan sekitarnya. Jika seorang individu sudah dapat mengendalikan dirinya, maka seorang individu tersebut dapat membuat hidup lebih bermakna sesuai dengan kebutuhannya. psychological well-being diukur menggunakan skala Ryff's Scales of Psychological Well-Being (RPWB) oleh Ryff (2006) yang mencakup aspek-aspek; Autonomy (kemandirian), Positive Relation with Others (hubungan positif dengan orang lain), Environmental Mastery (penguasaan lingkungan), Personal Growth (pertumbuhan pribadi), Self-Acceptance (penerimaan diri), dan Purpose in Life (tujuan hidup).

2. Aspek Psychological Well-being

Ryff (1989) mengatakan bahwa psychological well-being memiliki 6 aspek, yaitu:

a. Autonomy (kemandirian)

Otonomi atau kemandirian mengacu pada kapasitas yang dimiliki seseorang untuk menjalankan kebebasan namun diimbangi dengan pertahanan atas kendali hidup dan tindakan yang dilakukannya, kemandirian juga diibaratkan sebagai kemampuan seseorang untuk memilih pilihan yang positif ataupun negatif. Seseorang dengan otonomi yang tinggi cenderung memiliki kapasitas untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri, menolak tekanan sosial, menilai diri mereka sendiri, memilih masa depan dan membuat keputusan tanpa bergantung pada orang lain. Sebaliknya, seseorang dengan kategori otonomi yang rendah cenderung memperhatikan orang lain, mendasarkan harapan dan penilaian mereka pada orang lain, membuat keputusan penting dengan mengandalkan orang lain, serta mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu.

b. Environmental mastery (penguasaan lingkungan)

Penguasaan lingkungan mengacu pada kapasitas seseorang untuk dapat mengatur lingkungan sekitarnya, memanfaatkan peluang yang ada, menciptakan serta memanipulasi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya. Ryff menggambarkan penguasaan lingkungan sebagai suatu kapasitas seseorang untuk dapat menciptakan peluang serta memenuhi kebutuhannya guna mencapai potensi yang dimiliki. Seseorang dengan penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki kemampuan untuk menangkap peluang dan menghasilkan peluang baru untuk tumbuh atau berkembang. Sebaliknya, mereka yang tidak mampu mengatur lingkungannya dapat kehilangan peluang, sehingga potensi mereka tidak dapat terwujud.

c. Personal growth (pertumbuhan pribadi)

Pertumbuhan diri mengacu pada kemampuan individu untuk dapat terus mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya agar melalui potensi tersebut, individu dapat menjadi seorang yang berkompoten, seseorang yang memiliki skor Personal Growth tinggi cenderung memiliki sentimen, keinginan, dan hasrat yang selalu berkembang, seperti pengalaman baru, menyadari kelebihan yang dimiliki, dan secara konsisten memperbaiki diri. Sebaliknya, orang dengan skor rendah pada dimensi ini mengalami perasaan lemah, kurang berkembang dan tumbuh, mudah bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupan, serta ketidakmampuan untuk mengembangkan sikap dan tindakan yang positif.

d. Positive relation with others (hubungan positif dengan orang lain)

Hubungan positif mengacu pada kapasitas seseorang untuk dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitarnya. Individu dengan skor Positive Relation with Others yang tinggi cenderung memiliki kedekatan yang positif dengan orang-orang disekitar mereka, tidak hanya itu, individu ini memilih untuk membina hubungan yang positif, dan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi terhadap orang lain. Orang-orang ini juga peduli dengan kesejahteraan orang lain, berempati, berbelas kasih, dan sadar akan perlunya timbal balik dalam interaksi interpersonal. Sebaliknya, individu yang mendapat nilai buruk pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan isolasi diri, kesepian, dan rasa kecewa dalam interaksi interpersonal, serta keengganan untuk membuat konsesi untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain.

e. Purpose in life (tujuan hidup)

Ryff mengatakan bahwa dimensi ini merupakan suatu gambaran kapasitas seseorang untuk dapat memilih jalan kehidupan, serta tampilan aspek-aspek material melalui keadaannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang kuat akan lebih mudah memahami makna dan arah kehidupannya. Seseorang dengan kategori tinggi di dimensi ini akan cenderung memiliki aspirasi dalam hidupnya, namun sebaliknya, seseorang dengan kategori rendah di dimensi ini akan cenderung tidak meyakini tujuan dalam hidupnya

f. Self-acceptance (penerimaan diri)

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk dapat menerima diri sepenuhnya, bukan hanya di masa saat ini namun juga di masa lalu. Ryff menggambarkan aspek ini sebagai seseorang yang memiliki pandangan baik akan dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung menerima kekurangan serta kelebihan diri mereka, kerap melakukan banyak hal sebaik mungkin, dan memiliki pandangan yang baik tentang kehidupannya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki pandangan diri yang kurang baik, seseorang akan cenderung tidak puas dengan kehidupannya, bergumul dengan sifat-sifat yang ada pada dirinya dan ingin menjadi orang lain karena merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

3. Faktor yang Memengaruhi Psychological Well-being

Faktor-faktor yang memengaruhi psychological well-being antara lain:

a. Usia

Ryff (1989) mengatakan bahwa dimensi-dimensi dari psychological well-being (penguasaan lingkungan dan otonomi) dipengaruhi oleh usia, namun pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan penerimaan diri tidak memiliki kaitan dengan usia.

b. Jenis kelamin

Ryff (1989) menyatakan bahwa adanya jenis kelamin yang berbeda dapat memengaruhi dimensi dari psychological well-being. Telah ditemukan bahwa wanita merupakan sosok yang memiliki kemampuan lebih baik dalam melakukan pembinaan hubungan positif dengan orang lain, wanita dikatakan juga lebih baik dalam pertumbuhan pribadi dibandingkan dengan pria.

c. Status sosial ekonomi

Davis (2000) mengatakan bahwa status sosial ekonomi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi psychological well-being individu. Pada dimensi pertumbuhan diri, penerimaan diri, proses penguasaan lingkungan hingga tujuan hidup, individu cenderung melakukan perbandingan antara dirinya dengan orang yang memiliki status perekonomian yang lebih baik dari dirinya sendiri.

d. Religiusitas

Amawidyati dan Utami (2007) mengatakan bahwa agama merupakan suatu hal yang mampu meningkatkan psychological well-being dalam diri individu. Ellison (dalam Taylor, 1995) mengatakan bahwa terdapat korelasi antara religiusitas dengan psychological well-being, dimana ketika seseorang memiliki tingkat religiusitas yang tinggi, seseorang juga akan memiliki psychological well-being yang tinggi pula.

e. Budaya

Perbedaan tingkat psychological well-being pada masyarakat yang memiliki fokus orientasi budaya pada individualisme atau kemandirian dalam dimensi penerimaan diri atau otonomi akan lebih menonjol dalam konteks budaya barat. Sedangkan, pada masyarakat yang memiliki fokus orientasi budaya kolektif dan saling ketergantungan dalam konteks budaya timur akan lebih menonjol aspek hubungan positif dengan orang yang bersifat kekeluargaan (Ryff,1989)

f. Kepribadian

Kepribadian merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh pada psychological well-being individu. Individu dengan kepribadian yang sehat adalah individu yang mempunyai strategi koping yang baik, sehingga melalui hal tersebut, individu diharapkan dapat melakukan penghindaran terhadap stress dan konflik yang muncul (Ryff dan Keyes, 1995)

g. Pekerjaan

Lingkungan kerja, tingkat kepuasan kerja, tingkat stres dalam pekerjaan, dan perasaan pencapaian di tempat kerja dapat memiliki dampak signifikan terhadap psychological well-being seseorang. Pekerjaan yang memberikan rasa pencapaian, otonomi, dan dukungan sosial cenderung meningkatkan psychological well-being (Mirowsky dan Ross, 1999).

h. Kesehatan dan fungsi fisik

Kesehatan fisik yang baik serta fungsi fisik yang optimal dapat meningkatkan psychological well-being seseorang. Kondisi kesehatan yang buruk atau gangguan fisik dapat menjadi sumber stres dan mengurangi kualitas hidup serta psychological well-being yang dimiliki seseorang (Mirowsky dan Ross, 1999).

i. Kepercayaan dan emosi

Keyakinan diri, harga diri, dan emotion focused-coping yang baik akan secara efektif memainkan peran penting dalam meningkatkan psychological well-being. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan untuk mengatasi tantangan emosional cenderung memiliki psychological well-being yang lebih baik (Mirowsky dan Ross, 1999).

Coping Stress

1. Definisi coping stress

Coping stress menurut Lazarus dan Folkman (1984) adalah suatu bentuk strategi adaptasi seseorang pada suatu stresor. Ini merupakan cara yang dilakukan seseorang dimana seseorang akan berusaha mencari penyelesaian atas stress yang mereka rasakan menggunakan suatu strategi psikologis dan mekanisme baik kognitif ataupun perilaku, hal ini dilakukan sebagai suatu bentuk usaha mengurangi, mengontrol, memperkecil, serta mentoleransi stress. Coping stress terbagi dalam dua dimensi, dimensi tersebut diantaranya problem focused-coping dan emotion focused-coping.

2. Jenis-jenis coping stress

a. Problem focused-coping

Problem focused-coping didefinisikan sebagai suatu strategi yang terfokus pada proses penyelesaian masalah secara langsung hal ini dapat dilakukan oleh diri sendiri ataupun dengan pihak lain, namun problem focused-coping mengacu pada jenis permasalahan yang bisa diselesaikan melalui kerja sama dengan pihak lain/luar. problem focused-coping menurut Folkman dan Lazarus (1984) terbagi menjadi 2, yaitu confrontive coping dan planful problem-solving, confrontive coping merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk melakukan perubahan pada keadaan yang menimbulkan tekanan dengan suatu hal agresif sama halnya seperti pengambilan resiko sedangkan planful problem-solving merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk melakukan pemecahan masalah yang sedang dialaminya dengan hati-hati dan tenang.

b. Emotional focused-coping

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan emotion focused-coping sebagai suatu upaya yang dilakukan oleh individu guna memperoleh serta mencari kenyamanan dan memperkecil adanya tekanan yang dirasakan, beberapa upaya tersebut dinamakan dengan represi, proyeksi, dan identifikasi. emotion focused-coping lebih mengacu pada cara individu mengelola perasaan dalam diri, emosi dalam diri, serta suasana dalam diri, sehingga permasalahan yang ada bisa dikontrol oleh diri sendiri. Emotion focused-coping diukur menggunakan skala the ways of coping oleh Folkman dan Lazarus (1986) yang mencakup aspek-aspek; self-control, distancing, accepting responsibility, seeking social support, escape avoidance, positive reappraisal.

Folkman dan Lazarus (1984) mengatakan bahwa terdapat 6 aspek emotion focused-

coping, yaitu:

1) Self-control

Self-control mengacu pada usaha yang dilakukan seseorang guna mengontrol tindakan serta emosi dalam dirinya.

2) Distancing

Distancing mengacu pada usaha yang dilakukan individu guna menghindari dan melepaskan diri dari permasalahan serta membangun sisi positif dari permasalahan yang ada.

3) Accepting responsibility

Accepting responsibility mengacu pada usaha yang dilakukan individu untuk dapat menerima dengan lapang tanggung jawab atas perannya mengenai suatu permasalahan yang ada, aspek ini juga merefleksikan diri supaya individu tidak mengulang kesalahan yang sama.

4) Seeking social support

Seeking social support mengacu pada usaha yang dilakukan individu untuk mencari dukungan melalui pihak luar, dukungan ini dapat berupa informasi, tindakan yang nyata maupun dukungan sosial.

5) Escape avoidance

Escape avoidance mengacu pada usaha yang dilakukan individu untuk melakukan penghindaran dari suatu permasalahan yang sedang dihadapi.

6) Positive Reappraisal

Positive reappraisal mengacu pada usaha yang dilakukan individu untuk mengubah sudut pandang yang pada awalnya negatif menjadi positif melalui pemikiran yang mana suatu permasalahan dapat mendewasakan individu.

Penyintas bullying

1. Definisi bullying

Prasetyo (2011) mendefinisikan bullying sebagai suatu bentuk aktivitas sadar dan sengaja yang dilakukan dengan tujuan untuk melukai, menanamkan ketakutan, memunculkan teror yang mana hal ini didasarkan oleh adanya ketidakseimbangan kekuatan, ancaman agresi, niat melukai, hingga teror yang diciptakan melalui tindakan penindasan.

2. Jenis-jenis Tindakan Bullying

Menurut Katyana (2019), terdapat beberapa jenis bullying yang kerap dialami anak dan usia remaja.

a. Bullying secara fisik

Bullying secara fisik merupakan jenis bullying yang paling mudah untuk dikenali karena tindakan ini dilakukan menggunakan tindakan secara fisik seperti memukul, meludahi, hingga hal-hal lainnya yang dilakukan secara sengaja. Hal ini tidak hanya berdampak pada fisik korban, namun dapat berdampak pula pada kesehatan mental korban.

b. Bullying verbal

Bullying verbal merupakan jenis bullying yang cukup sulit dikenali, dikarenakan tindakan ini biasa terjadi ketika tidak terdapat orang dewasa di tempat kejadian. Pelaku bully terbiasa melakukan tindakannya dengan menggoda, mengolok-olok,

- pemanggilan nama secara tidak pantas, hingga adanya penghinaan.
- c. Bullying relasional
Bullying jenis ini merupakan jenis bullying yang dilakukan secara tidak langsung. Tindakan ini biasanya dilakukan di belakang orang yang menjadi korban. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk merendahkan korban, hal paling parah dari tindakan ini adalah terjadinya penyebaran gosip yang menyebabkan kerusakan pada reputasi seseorang.
 - d. Cyber bullying
Cyber bullying merupakan jenis tindakan bullying yang akan terus berkembang seiring kemajuan jaman. Tindakan bullying jenis ini dilakukan dengan penghinaan, pengolok-olokan, dan lain sebagainya, biasanya pelaku bersembunyi di balik suatu akun anonim yang kemungkinannya sulit untuk ditemukan. Hal tersebut mengakibatkan perasaan tidak aman yang dialami oleh korban.
 - e. Prejudicial bullying
Prejudicial bullying merupakan tindakan bullying yang kerap terjadi didasarkan pada agama, orientasi seksual, etnis, hingga ras tertentu. Tindakan ini memiliki dampak yang merugikan korban, tidak hanya itu, tindakan ini dapat mengundang bentuk kejahatan lainnya yang akan merugikan korban.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian yang dilakukan adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode desain korelasional dengan menggunakan metode *snowball sampling*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu *Psychological Well-Being* sebagai variabel Y (tergantung) dan *Emotion Focused-Coping* sebagai variabel X (bebas). Sampel dalam penelitian ini adalah 102 orang penyintas bullying yang dialami 1 tahun terakhir dan berusia 15-24 tahun. Metode pengumpulan data dengan cara menyebarkan skala melalui google formulir. Skala yang digunakan yaitu Skala *The Ways of Coping* untuk mengukur *Emotion focused-coping* dan untuk skala *Psychological well-being* menggunakan skala *Ryff's Psychological Well-Being*. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment yang dapat dihitung dengan menggunakan bantuan komputerisasi SPSS (Statistical of Package for Social Science) versi 25.0 for windows untuk melihat hubungan antara *emotion focused-coping* dengan *psychological well-being* pada individu penyintas *bullying*. Sebelum uji korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan selanjutnya uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov) digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan apakah distribusi data normal ketika nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari 0,05 maka distribusi data dikatakan normal sedangkan jika nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05 maka distribusi data dikatakan tidak normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji Kolmogorov-Smirnov terhadap variabel X dan variabel Y dengan menggunakan program SPSS 25 didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed)

(X dan Y) = (0,148 dan 0,092) > $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel X dan variabel Y berdistribusi normal.

Tabel 1. Uji Normalitas

	X	Y
N	102	102
Mean	126,39	140,50
Std. Deviation	10,955	13,172
Absolute	,077	,082
Positive	,058	,057
Negative	-,077	-,082
Test Statistic	,077	,082
Asymp. Sig. (2-tailed)	,148^c	,092^c

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menggunakan analisis varians variabel, hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada linearitas sebesar 0,0001 ($\text{sig} \leq 0,05$) dan nilai deviation from linearity sebesar 0,075 ($\text{sig} \geq 0,05$) yang berarti bahwa hubungan antara emotion focused-coping dengan psychological well-being pada penyintas bullying memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity
Emotion Focused-Coping (X) & Psychological Well-Being (Y)	0,0001	0,075

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis non-parametrik pada penelitian ini menggunakan uji correlation product moment untuk mengetahui hubungan emotion focused-coping dan psychological well-being. Uji hipotesis menunjukkan hasil $r = 0,628$ dengan nilai signifikansi 0,0001 ($\text{sig} < 0,05$) yang menandakan bahwa terdapat hubungan antara emotion focused-coping dan psychological well-being pada penyintas bullying. Semakin tinggi emotion focused-coping yang dimiliki, maka semakin tinggi pula psychological well-being yang dimiliki.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara emotion focused-coping dengan psychological well-being pada penyintas bullying, hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel ini. Uji hipotesis menggunakan correlation product moment menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang kuat antara emotion focused-coping dengan psychological well-being dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,628 dan nilai signifikansi 0,0001. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan lebih baik dalam menggunakan strategi emotion focused-coping cenderung memiliki tingkat psychological well-being yang lebih tinggi. Dengan kata lain,

semakin tinggi emotion focused-coping yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula psychological well-being nya.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, sebagian besar partisipan berada pada kelompok usia remaja hingga dewasa awal, dengan rentang usia 15 hingga 24 tahun. Dari total keseluruhan partisipan, distribusi usia menunjukkan bahwa partisipan dengan kelompok usia 21 tahun memiliki persentase tertinggi menjadi penyintas bullying yaitu sebesar 21,6% sejumlah 22 orang. Jika dilihat dari segi jenis kelamin, partisipan berjenis kelamin wanita lebih banyak mengalami bullying dibandingkan pria, dengan persentase masing-masing sebesar 52% sejumlah 53 orang untuk wanita dan sebesar 48% sejumlah 49 orang untuk pria. Hal ini menunjukkan bahwa baik pria maupun wanita rentan terhadap tindakan bullying, namun wanita sedikit lebih banyak menjadi korban bullying dibandingkan pria dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa jenis tindakan bullying yang paling banyak dialami oleh para penyintas adalah bullying relasional, dengan persentase mencapai 49% sejumlah 50 orang, diikuti oleh bullying verbal dengan persentase sebesar 43,1% sejumlah 44 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa bullying verbal dan bullying relasional menjadi jenis bullying yang paling sering dialami oleh para partisipan dalam penelitian ini. Berkaitan dengan pelaku bullying, penelitian ini menemukan bahwa teman sebaya menjadi pelaku bullying terbanyak dengan persentase sebesar 72,5% sejumlah 74 orang. Selain itu, orang dewasa juga tercatat sebagai pelaku bullying dengan persentase sebesar 28,4% sejumlah 29 orang.

Selain melakukan analisis terhadap kriteria responden, peneliti juga melakukan analisis dari tiap variabel penelitian yaitu emotion focused-coping dan psychological well-being, berdasarkan hasil analisis variabel emotion focused-coping ditemukan bahwa sebanyak 96,08% (98 orang) partisipan berada pada kategori tinggi yang mana dapat diartikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat emotion focused-coping yang baik, yaitu dengan nilai $X > 106$. Sementara itu, pada variabel psychological well-being menunjukkan bahwa sebanyak 94,12% (96 orang) partisipan juga berada pada kategori tinggi, yang sama halnya dapat diartikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat psychological well-being yang tinggi, yaitu dengan nilai $Y > 117$.

Hasil temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat emotion focused-coping yang baik dan tingkat psychological well-being yang tinggi. Penggunaan aspek escape avoidance, positive reappraisal, dan self-control pada variabel emotion focused-coping mendominasi. Ketiga aspek ini berada pada kategori tinggi dengan skor di atas rata-rata, menunjukkan bahwa para penyintas bullying lebih sering menghindari lingkungan sosial yang berpotensi menimbulkan bullying atau mengalihkan pikiran dari pengalaman negatif tersebut, meskipun terkadang dianggap sebagai strategi yang kurang adaptif karena tidak menyelesaikan masalah secara langsung, escape avoidance bisa berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri. Pada aspek positive reappraisal penyintas menggunakan pemikiran positif di mana penyintas mencoba menilai ulang situasi dengan cara yang lebih positif. Penyintas bullying yang mendominasi aspek ini cenderung lebih mampu melihat pengalaman bullying sebagai tantangan yang dapat memberikan pelajaran berharga. Pada aspek self-control penyintas bullying dianggap lebih mampu mengelola emosi negatif seperti marah atau takut, serta lebih mampu menghindari tindakan impulsif

yang dapat memperburuk situasi (Lazarus & Folkman, 1984).

Temuan ini sejalan dengan hasil yang ditemukan peneliti pada variabel psychological well-being (Var Y), dimana aspek purpose in life dan personal growth juga mendominasi dengan skor di atas rata-rata. Aspek purpose in life mengindikasikan bahwa penyintas bullying cenderung merasa bahwa hidup mereka memiliki arah yang jelas dan mereka berusaha mencapai tujuan yang berarti, meskipun telah mengalami pengalaman negatif. Memiliki tujuan hidup yang kuat membantu individu untuk tetap fokus dan termotivasi, bahkan di tengah kesulitan, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Sementara pada aspek personal growth mengacu pada bagaimana penyintas dapat melihat diri mereka dalam proses pertumbuhan, meskipun menghadapi rintangan emosional dan psikologis, hal ini juga menunjukkan bahwa penyintas bullying tidak hanya mampu menghadapi pengalaman negatif, tetapi juga menggunakan pengalaman tersebut sebagai pendorong untuk berkembang secara pribadi (Lazarus & Folkman, 1984).

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Suherman, et. al (2020) dengan judul "A study of coping stress strategies on psychological well-being during the COVID-19 pandemic in Jabodetabek Area". Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara coping stress dengan kesejahteraan psikologis dengan skor ($p=0,000<0,005$). Hasil penelitian juga menemukan bahwa dibandingkan dengan problem focused-coping, partisipan penelitian cenderung lebih dominan menggunakan emotion focused-coping untuk menyelesaikan permasalahan terkhususnya ketika sedang menghadapi stress untuk meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi dapat menjadi alat penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama ketika solusi langsung terhadap masalah tidak tersedia. Temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya dukungan emosional dan pengembangan strategi coping yang adaptif sebagai bagian dari intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di tengah situasi yang penuh tantangan.

Penemuan hasil penelitian terkait adanya hubungan antara emotion focused-coping dan psychological well-being pada penyintas bullying dapat memberikan kontribusi yang penting dalam memahami faktor-faktor yang dapat meningkatkan psychological well-being terkhususnya pada penyintas bullying, Triana et al. (2021) menjelaskan bahwa mayoritas remaja yang menjadi korban tindak bullying memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa korban tindak bullying cenderung tidak memiliki orientasi masa depan yang jelas, kurang rasa tanggung jawab, kesulitan membangun hubungan positif dengan orang lain, tidak mampu mengembangkan diri, memiliki kepercayaan diri yang rendah, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan masalah, serta tidak mampu mengelola emosi dengan baik. Penelitian serupa oleh Tuasikal dan Retnowati (2019) menunjukkan bahwa emotion focused-coping memberikan kontribusi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks penyintas bullying, kemampuan untuk menggunakan emotion focused-coping secara efektif dapat menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif jangka panjang dari pengalaman bullying. Bullying dapat meninggalkan luka emosional yang mendalam, dan tanpa strategi coping yang efektif, dampak ini bisa mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang dalam jangka panjang. Namun, dengan menggunakan emotion focused-coping,

penyintas dapat belajar untuk mengatasi dan merespons stres yang mereka alami dengan cara yang lebih sehat, yang pada gilirannya membantu mereka dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Olweus, 1993). Hal ini juga didukung oleh beberapa penelitian yang telah membuktikan bahwa penggunaan strategi emotion focused-coping dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti menggunakan metode pengumpulan data yang terbatas dikarenakan menggunakan penyebaran kuesioner secara online dan sampel penelitian yang hanya terdiri dari remaja hingga dewasa awal pada usia 14 hingga 25 tahun saja, sehingga penelitian tidak dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Adanya kemungkinan bias yang dilakukan oleh partisipan penelitian juga merupakan keterbatasan dalam penelitian ini. Peneliti juga menyadari bahwa data yang dikumpulkan oleh peneliti belum lengkap seperti bagaimana respon para penyintas bullying, apakah mereka melakukan tindakan serupa sebagai bentuk balas dendam, atau justru sebaliknya. Oleh karena hal tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam, sampel yang lebih representatif guna menghasilkan hasil yang lebih kuat, hingga perluasan pertanyaan dan populasi sehingga dapat digeneralisasi, dan dianalisis lebih mendalam.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara emotion focused-coping dan psychological well-being pada penyintas bullying. Individu yang lebih efektif dalam menggunakan strategi emotion focused-coping cenderung memiliki psychological well-being yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi melalui emotion focused-coping penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam mengatasi dampak negatif jangka panjang dari bullying. Namun, penelitian ini menghadapi beberapa kendala, seperti metode pengumpulan data yang terbatas pada kuesioner online dan sampel yang tidak sepenuhnya representatif, hanya mencakup remaja hingga dewasa awal (usia 14-25 tahun). Keterbatasan ini mengurangi kemampuan untuk menggeneralisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengatasi kendala ini dengan menggunakan metode dan sampel yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aji, B. C. (2020). *Bullying dalam perspektif hukum pidana positif dan hukum pidana islam*. (Skripsi). Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia.
- [2] Alam, D. (2022). Dampak tindak pidana cyber bullying terhadap korban dan pelaku ditinjau dari perspektif viktimologi dan kriminologi. *Supremasi Hukum*, 18(01), 11-23.
- [3] Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan psychological well-being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164-176.
- [4] Azwar, S. (2007). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [5] Cardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among university student. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 12(3), 134-141.
- [6] Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating*

- quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Boston, MA: Pearson.
- [7] Davis, K., & Newstrom, J. W. (2000). *Perilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Gelora Aksara Pertama.
- [8] Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshman adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. doi: 10.1002/jclp.20295
- [9] Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- [10] Katyana, W. (2019). *Buku Panduan Melawan Bullying*. Nuha Medika, 11–18.
- [11] Latifah, N. (2018). *Gambaran perilaku dan dampak bullying pada korban di SD Negeri 01 ngesrep kecamatan banyumanik kota semarang*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- [12] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Newyork: Springer Publishing Company.Inc.
- [13] Ghofar, M. (2019). *Hubungan coping stress dan psychological well-being pada odha remaja di yayasan merah muda DKI jakarta*. (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- [14] Gredler, G. R. (2003). Olweus, D.(1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing. *Psychology in the Schools*, 40(6).
- [15] Nevid. (2003). *Psikologi Abnormal: Edisi 5*. Jakarta: Erlangga
- [16] Permatasari, D. I., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan antara emotion focused-coping dengan psychological well-being pada guru smk swasta. *Media Bina Ilmiah*, 18(7), 1685-1704.
- [17] Prasetyo, A. B. E. (2011). Bullying di sekolah dan dampaknya bagi masa depan anak. *el-Tarbawi*, 4(1), 19-26.
- [18] Priharsari, D. (2022). Sistem informasi sebagai keilmuan yang multidisipliner. *Jurnal Sistem Informasi, Teknologi Informasi, dan Edukasi Sistem Informasi (JUST-SI)*, 3(1), 1-5.
- [19] Rachmah, D. N., Zwagery, R. V., Widyawati, Munajat, R. H., & Noor, M. I. (2022). Penyuluhan ke orangtua mengenai dampak dan perilaku bullying pada anak usia dini. *PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(1), 71-86.
- [20] Revelia, M. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen Ryff's psychological well-being scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 8-14.
- [21] Ross, C. E., & Mirowsky, J. (1999). Disorder and decay: The concept and measurement of perceived neighborhood disorder. *Urban affairs review*, 34(3), 412-432.
- [22] Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069– 1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [23] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal*