

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

Randy Prawita Putra, Atika Dian Ariana

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Abstract. *This study aimed to give an overview of the illustration of coping stress strategies in adolescents who have become a victim of cyberbullying. The focus of this research is how adolescents who have become a victim of cyberbullying do their coping stress strategy. Theoretical perspective which is used in this research is coping stress by Lazarus & Folkman (1984). This research involved 3 research subjects consisted of 2 male adolescents and 1 female adolescents who have become a victim of cyberbullying. First subject was a 19 year old adolescent, second subject was an 18 year old college student, and the third subject was a 21 year old college student. This study used qualitative method with intrinsic study case as study approachment, and also interview as the method to collect the data. The result showed that all of three subjects used all the coping stress strategies, either problem-focused coping or emotional-focused coping.*

Keywords: *coping stress, adolescent, cyberbullying*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai strategi coping stress pada remaja korban cyberbullying. Fokus penelitian ini adalah bagaimana strategi coping stress yang dilakukan remaja yang menjadi korban cyberbullying. Perspektif teori yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah coping stress milik Lazarus & Folkman (1984). Penelitian ini melibatkan 3 orang subjek penelitian yang terdiri dari 2 remaja laki-laki dan 1 remaja perempuan yang menjadi korban cyberbullying. Subjek 1 merupakan remaja berusia 19 tahun, subjek 2 merupakan mahasiswa berusia 18 tahun, dan subjek 3 merupakan mahasiswa berusia 21 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik. Teknik penggalan data yang digunakan adalah wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi semua subjek menggunakan semua strategi coping stress, baik itu problem-focused coping ataupun emotional-focused coping.*

Kata kunci : *coping stress, remaja, cyberbullying*

Korespondensi:

Randy Prawita Putra (prawitaputra@gmail.com)

Atika Dian Ariana (atika.ariana@psikologi.unair.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Kampus B Universitas Airlangga

Jl. Airlangga 4-6, Surabaya - 60286

Pendahuluan

Santrock (2003) berpendapat bahwa teman sebaya memainkan peranan penting dalam membentuk kesejahteraan dan perkembangan dalam fase remaja. Hal ini terjadi karena pada masa itu remaja mulai mencari hubungan timbal balik agar dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya, sehingga hubungan dengan teman

sebaya akan lebih erat dibandingkan hubungan dengan orang tua. Pada saat remaja, individu memiliki kebebasan yang lebih penuh untuk dapat membangun identitas dirinya sendiri. Hal tersebut sedikit banyak akan memunculkan yang namanya krisis identitas pada remaja.

Krisis identitas tersebut terjadi karena

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

remaja belum sepenuhnya menjadi orang dewasa, namun mereka ingin terlihat dewasa di mata orang lain, walaupun secara fisik maupun psikis mereka belum siap. Krisis identitas tersebut akan membuat remaja didera rasa malu, gelisah, dan takut yang pada akhirnya akan menimbulkan gangguan fungsi diri baik di rumah maupun di sekolah (Potter & Perry, 2010). Sehingga, remaja cenderung melakukan tindakan-tindakan tertentu dengan tujuan mengurangi ketegangan tersebut. Contohnya yaitu merokok, memakai obat-obatan, dan tindakan-tindakan lainnya baik itu yang berkonotasi negatif ataupun positif. Salah satu tindakan yang dilakukan oleh remaja untuk mengurangi ketegangan tersebut adalah dengan melakukan penindasan atau *bullying* terhadap orang lain yang menurutnya bisa dan layak untuk diintimidasi.

Bullying yang pada awalnya tindakan langsung antara pelaku dan korban, saat ini mulai berkembang kearah dunia *cyber*, di mana pelaku dapat dengan leluasa menggunakan anonimitas sebagai identitas dan menjadikan itu sebagai senjata dalam memangsa korbannya (Donegan, 2012). Sebuah studi yang dilakukan oleh Beran & Li (2007, dalam Kraft & Wang, 2009) menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga siswa yang menjadi korban *bullying* di sekolah secara langsung, juga menjadi korban *bullying* di dunia maya. Tren *cyberbullying* juga cenderung mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Studi yang dilakukan oleh Patchin & Hinduja (2006, dalam Kraft & Wang, 2009) menunjukkan bahwa dari 1500 remaja yang diteliti, 33% diantaranya telah menjadi korban *cyberbullying*.

Sedangkan Moessner (2007, dalam Kraft & Wang, 2009) meneliti sebanyak 832 remaja dan menemukan bahwa 43% dari subjek yang rata-rata berusia 13-17 telah mengalami *cyberbullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu pada tahun 2012 di Jawa Tengah dan Yogyakarta menunjukkan

bahwa 29% dari remaja usia 10 sampai 17 tahun pernah mengalami *cyberbullying* dan 52% mengetahui bahwa ada orang lain yang mengalami *cyberbullying*. Pada penelitian ini, Rahayu tidak hanya mencari data mengenai korban, namun juga pelaku *cyberbullying*. Hasilnya, 32% remaja pernah melakukan *cyberbullying* dan 3% mengatakan aktif melakukan *cyberbullying*.

Media untuk melakukan *cyberbullying* juga beragam, di antaranya situs jejaring sosial (38,2%), pesan teks (34,1%), dan media lain yang persentasinya lebih kecil. Sedangkan beberapa model *cyberbullying* yang sering diterima seseorang menurut Willard (2007, dalam Machackova, dkk., 2013) antara lain *flaming* (menerima pesan kasar dan vulgar), *harassment* (menerima pesan yang ofensif), serta *denigration* (menerima atau melihat pernyataan yang tidak benar terhadap dirinya). Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan di Surabaya, karena berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Utami (2014) menyebutkan bahwa fenomena *cyberbullying* memang nyata terjadi kepada remaja di Kota Surabaya. Utami (2014) melakukan penelitian secara kualitatif terhadap empat subjek, di mana tiga subjek adalah perempuan dan satu subjek adalah laki-laki. Semua subjek berusia di bawah 18 tahun.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa keempat subjek tersebut mengalami luka tidak tampak dan membekas cukup dalam akibat *cyberbullying* yang mereka terima. Strategi *coping* yang diterapkan para individu dalam menghadapi *stress* yang ditimbulkan akibat *cyberbullying* tentunya dapat berbeda satu sama lain. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Machackova, dkk., (2013) yang menyebutkan bahwa remaja memilih strategi *coping* tertentu yang kira-kira dapat berakibat pada dua hal, yaitu memperlambat emosi negatif dan/atau memberhentikan agresi dunia maya yang mereka

terima.

Berdasarkan penilaian tersebut yang dibarengi dengan berbagai faktor pendukung lain yang telah disebutkan, strategi yang diterapkan tentunya akan berbeda manifestasinya antar individu. Berkaca pada fakta tersebut, terlihat bahwa reaksi dan penanganan masalah tiap individu pasti berbeda, oleh karena itu peneliti tertarik ingin meneliti bagaimana sesungguhnya gambaran strategi *coping stress* pada remaja korban *cyberbullying*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja pria atau wanita berusia 12-21 tahun, aktif menggunakan internet, pernah mengalami intimidasi di dunia maya, baik itu melalui *instant messaging, social media, email, chatroom, website, video game*, atau melalui gambar atau pesan yang dikirim melalui media elektronik. Dalam penelitian kali ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan subjek, dengan pertimbangan bahwa subjek yang dipilih memang sesuai dan kredibel dalam memberikan

informasi sehingga tujuan penelitian yang ingin dicapai dapat terealisasi dengan baik. Selain itu, untuk menambah informan apabila data yang diperlukan belum terpenuhi, peneliti akan menggunakan teknik *snowball sampling*.

Teknik pengambilan data menggunakan metode wawancara, yaitu dengan wawancara menggunakan pedoman umum dan dengan teknik wawancara mendalam. Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, yaitu dengan *theory driven*. Teknik pemantapan kredibilitas dengan metode triangulasi.

Triangulasi yang peneliti gunakan dalam penelitian kali ini adalah triangulasi data, yaitu dengan menggunakan sumber data yang berbeda. Peneliti menggali data berdasarkan wawancara yang dilakukan pada subjek, serta turut mewawancarai *significant others*. *Significant others* sendiri digunakan karena mereka adalah orang yang tahu pasti mengenai seluk beluk permasalahan yang dialami oleh subjek, sehingga dapat menjamin keakuratan informasi. *Significant others* dapat berupa anggota keluarga inti, anggota keluarga besar, teman, atau tetangga.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 4.4.1.

Analisis Data Seluruh Subjek

Analisis Data	Subjek I	Subjek II	Subjek III
Nama	PAS	FMA	AFA
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki
Usia	19 tahun	19 tahun	21 tahun

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

<i>Problem-Focused Coping</i>			
<i>Planful Problem Solving</i>	1. Memikirkan untuk <i>chat</i> langsung pelaku	1. Mencari AL di media sosial untuk meminta maaf atas kesalahpahaman yang terjadi	1. Mendekati para pelaku
	2. Memikirkan untuk tidak lagi berteman dengan pelaku	2. Sempat mencari tahu motif pelaku melakukan <i>cyberbullying</i>	2. Mengatakan kepada pelaku untuk berhenti namun dengan cara yang halus 3. Membatasi omongan yang dapat memancing <i>bully</i>
<i>Confrontive Coping</i>	-	1. Sempat berpikir untuk mengintimidasi balik adik kelasnya	1. Menghadapi langsung para pelaku dan berani menanggung segala resiko yang ada
<i>Seeking Social Support</i>	1. Bercerita dengan mama dan kakak perempuan ketika merasa galau	1. Bercerita kepada sahabat di kampus	1. Bercerita kepada teman akrab di kampus
	2. Mendapat dukungan moril dari mama dan kakak perempuan untuk tetap kuat dalam menghadapi masalah	2. Mendapat dukungan moril dan merasa tidak dihakimi oleh sahabat	2. Mendapat dukungan dari teman untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang sedang dihadapi
<i>Accepting Responsibility</i>	-	-	1. Menerima kejadian ini sebagai karma, karena dulu pernah melakukan <i>bully</i> kepada teman satu kelas

<i>Emotional-Focused Coping</i>			
<i>Distancing</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percaya diri dan tidak terlalu memikirkan 2. Bermain PS dan sepak bola 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bermain musik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergi bersama teman-teman 2. Mendengarkan musik, minum kopi, dan melihat foto pemandangan 3. Membuat energi positif dengan membangun diri menjadi lebih baik 4. Membuat pelaku tertawa dengan candaan yang dilontarkan
<i>Escape-Avoidance</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Punya kekuatan super untuk menerbangkan pelaku dari bumi sebagai gambaran rasa sakit 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menghindari <i>ask. fm</i> 2. Tidur sejenak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melontarkan candaan yang dapat mengalihkan perhatian pelaku 2. Menghindari masalah karena lebih nyaman dan jauh dari gangguan, serta belum berani mengambil resiko
<i>Self Control</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Legowo 2. Menahan diri tidak mengintimidasi balik 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tetap tenang 2. Tidak lagi <i>mem-blow up</i> masalah di media sosial 3. Menahan diri untuk mengintimidasi kembali adik kelas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencoba tenang 2. Tidak langsung memasukkan ke hati, mencoba melihat dari berbagai perspektif 3. Memilih tetap <i>friendly</i> kepada pelaku dan tidak terbawa perasaan

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

<i>Positive Reappraisal</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menganggap ini sebagai cara sang pencipta meninggikan derajatnya 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sholat, ibadah, belajar. Karena pada saat kejadian berlangsung, subjek juga sedang melakukan persiapan SBMPTN 	-
-----------------------------	---	--	---

Strategi *coping stress* yang sama-sama dilakukan oleh ketiga subjek adalah :

- 1) *Problem-Focused Coping* : *Planful Problem Solving* dan *Seeking Social Support*
- 2) *Emotional-Focused Coping* : *Distancing*, *Escape-Avoidance*, dan *Self Control*

Strategi yang sama-sama dilakukan oleh subjek, yang pertama adalah *problem-focused coping-planful problem solving*. Strategi ini adalah di mana para subjek merencanakan betul bagaimana cara yang paling tepat dalam menghadapi kejadian atau masalah yang sedang di hadapi. Dalam strategi ini, subjek pertama memmanifestasikan strategi tersebut dengan *chat* langsung kepada para pelaku *cyberbullying* dan memohon kepada mereka untuk berhenti. Subjek pertama juga memikirkan untuk tidak lagi berteman dengan mereka apabila mereka terus menjadikannya korban *cyberbullying*. Subjek kedua memmanifestasikan strategi ini dengan mencari langsung sosok pria misterius yang memiliki kesalahpahaman dengan dirinya untuk meminta maaf, serta dia berusaha untuk mencari motif pelaku *cyberbullying* tersebut untuk menyelesaikan masalahnya. Sedangkan pada subjek ketiga memmanifestasikan strategi tersebut dengan melakukan pendekatan secara baik-baik kepada pelaku untuk berhenti melakukan tindakakn *cyberbullying* kepada dirinya. Subjek ketiga juga mulai membatasi omongan di media sosial yang dapat memicu akan kembalinya dia

menjadi korban *cyberbullying*.

Strategi *coping stress* selanjutnya adalah *problem-focused coping-seeking social support*. Cara ini adalah cara di mana subjek mencari kenyamanan dari orang lain dalam menghadapi masalah tersebut. Segala macam bantuan, baik itu bantuan fisik, maupun psikologi, sangat berarti bagi diri subjek. Ketiga subjek umumnya memmanifestasikan strategi ini dengan cara yang sama, yaitu bercerita dan secara tidak langsung berharap agar diberi dukungan, terutama dukungan secara emosional. Subjek pertama bercerita kepada mama dan kakak perempuannya, karena menganggap kedua sosok tersebut merupakan sosok yang paling tepat baginya untuk bercerita. Kedua sosok tersebut menurut subjek pertama juga senantiasa memberinya dukungan ketika menghadapi permasalahan *cyberbullying* yang menimpa dirinya. Subjek kedua memmanifestasikan strategi tersebut dengan bercerita kepada satu teman akrabnya di kampus. Teman akrab subjek kedua ini sangat dipercaya, karena subjek menganggap teman akrabnya ini sebagai sahabat dan tidak akan menghakimi subjek, karena dia tahu betul bagaimana kejadian *cyberbullying* itu bisa sampai terjadi pada diri subjek kedua. Sedangkan pada subjek ketiga, awalnya dia tidak ingin menceritakan kejadian *cyberbullying* yang menimpa dirinya kepada siapapun, sampai pada akhirnya dia memutuskan untuk menceritakan kepada teman akrabnya, dan teman-teman lain di satu angkatan kampus. Subjek merasa teman-temannya tersebut

dapat memberikannya dukungan yang amat dia butuhkan saat menghadapi permasalahan tersebut, terutama dukungan emosional.

Selanjutnya adalah strategi *emotional-focused coping* yang sama-sama digunakan oleh subjek, yang pertama adalah *distancing*. Ini adalah strategi di mana subjek menjauhi permasalahan dengan melibatkan atau memfokuskan diri pada hal lain yang dapat mengakibatkan perasaan positif bagi diri. Subjek pertama memanasifestasikan strategi ini dengan bermain PS dan sepak bola. Karena menurut subjek kedua cara ini adalah cara ampuh yang dapat seketika mengembalikan *mood* jelek, seperti marah dan sedih, seketika berubah menjadi perasaan yang lebih positif. Subjek kedua memanasifestasikan cara ini dengan bermain musik, seperti *keyboard* atau gitar. Subjek kedua memilih cara ini karena beranggapan *stress* dapat dihilangkan dengan fokus pada kegemaran dan bermain musik membuat subjek merasa lebih produktif karena membuat dirinya untuk senantiasa belajar. Sedangkan subjek ketiga, memanasifestasikan strategi ini terkadang dengan pergi bersama teman-temannya karena dapat membantunya merasa lebih positif lagi. Subjek ketiga juga melakukan hal lain, seperti mendengarkan musik, meminum kopi, dan melihat gambar pemandangan. Subjek beranggapan dengan sejenak melupakan hal yang berbau manusiawi dan fokus terhadap hal yang dapat menyejukkan diri, dapat membuatnya merasakan kembali perasaan positif. Subjek ketiga juga berusaha fokus untuk memperbaiki dirinya menjadi lebih baik lagi.

Strategi *emotional-focused coping* kedua yang sama-sama dilakukan oleh ketiga subjek adalah *escape-avoidance*. Ini adalah strategi yang dilakukan oleh para subjek dengan melakukan sesuatu untuk kabur atau menghindari dari masalah yang ada. Bisa juga dengan membayangkan hal tertentu sebagai ekspresi

dari rasa sakit atau *stress* yang dialami. Subjek pertama memanasifestasikan strategi ini dengan membayangkan dirinya memiliki kekuatan super untuk menerbangkan dan menghilangkan pelaku *cyberbullying* dari muka bumi sebagai ekspresi rasa sakit hati yang dia alami akibat para pelaku yang sudah membuat dirinya merasa *down*. Subjek kedua memanasifestasikan strategi ini dengan menghindari media sosial, dalam hal ini adalah akun *ask.fm* miliknya, guna menghindari stimulus-stimulus negatif yang dapat membuat dirinya sakit hati di kemudian hari. Subjek kedua beranggapan, ketika dirinya terus melihat *ask.fm* maka akan timbul rasa penasaran untuk kembali melihat *bully* yang dia terima, dan itu dapat memunculkan luka dan sakit hati baru bagi diri subjek. Sedangkan subjek ketiga memanasifestasikan strategi ini dengan menghindari untuk menyelesaikan permasalahan sebelum dirinya memiliki keberanian untuk menyelesaikan masalah. Subjek memilih menghindari dari masalah karena dia merasa bahwa itu dapat membuatnya merasa nyaman dan terhindar dari stimulus-stimulus negatif.

Strategi *emotional-focused coping* berikutnya yang sama-sama dilakukan oleh ketiga subjek adalah *self control*. Ini adalah strategi di mana individu berusaha mengatur perasaan dan *stress* yang dialami dengan jalan memendam dan mengacuhkan *stress* yang ada, atau bisa juga mengatur diri sendiri guna menghindari kemungkinan melakukan agresi terhadap pelaku. Subjek pertama memanasifestasikan cara ini dengan memilih legowo dan tetap tenang dalam menghadapi masalah, serta menahan diri untuk tidak mengintimidasi balik para pelaku, karena subjek satu beranggapan bahwa ketika dirinya mengintimidasi balik para pelaku, maka subjek tidak ada bedanya dengan para pelaku. Subjek kedua memanasifestasikan cara ini dengan memilih tetap tenang dalam menghadapi

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

masalah, serta tidak lagi mem-*blow up* masalah ini di akun media sosialnya, karena merasa ini adalah aib yang tidak perlu diumbar dan diungkit-ungkit lagi. Subjek kedua juga menahan diri untuk tidak mengintimidasi balik kepada para pelaku, terutama adik kelas yang menyebabkan ia terjerumus kedalam *cyberbullying*, karena subjek memposisikan diri sebagai korban *bully* dan merasa bahwa di *bully* itu sangat tidak menyenangkan. Sedangkan subjek ketiga memmanifestasikan strategi ini dengan cara tetap tenang, serta tetap bersikap ramah kepada pelaku *cyberbullying*. Subjek ketiga juga memilih untuk tidak langsung memasukkan ke dalam hati setiap *cyberbullying* yang dia alami dan lebih memilih melihat dari berbagai perspektif mengapa hal tersebut bisa sampai terjadi.

Selain strategi-strategi *coping stress* yang telah dijabarkan diatas, masing-masing subjek juga melakukan strategi *coping stress* lain yang berbeda satu sama lain. Strategi tersebut adalah :

- 1) *Problem-Focused Coping – Confrontive Coping*
- 2) *Problem-Focused Coping – Accepting Responsibility*
- 3) *Emotional-Focused Coping – Positive Reappraisal*

Strategi pertama yang dilakukan adalah *problem-focused coping – confrontive coping*. Ini adalah strategi yang dilakukan dengan menghadapi langsung masalah, dan biasanya dengan usaha yang agresif. Individu tersebut berani bertindak secara agresif dan menanggung segala resiko yang ada. Subjek kedua dan ketiga melakukan strategi ini sebagai strategi *coping stress*. Subjek pertama memmanifestasikannya dengan berniat mengintimidasi balik adik kelasnya karena merasa kesal dan sangat sakit hati. Sedangkan subjek ketiga waktu itu pernah menghadapi langsung para pelaku tanpa berpikir panjang, karena beranggapan pelaku sudah

keterlaluan. Subjek ketiga juga siap menanggung segala resiko atas pilihannya waktu itu.

Strategi kedua yang dilakukan adalah *problem-focused coping – accepting responsibility*. Hanya subjek ketiga yang menggunakan strategi *coping stress* ini. Subjek ketiga memmanifestasikannya dengan menerima bahwa kejadian *cyberbullying* yang dia terima akibat dari perbuatannya terdahulu yang menjadikan teman satu kelasnya sebagai korban *bully*. Subjek ketiga menganggap bahwa ini adalah karma yang harus dia tanggung.

Strategi ketiga yang dilakukan adalah *emotional-focused coping – positive reappraisal*. Subjek pertama dan kedua menggunakan strategi ini sebagai *coping stress*. Subjek pertama memmanifestasikannya dengan berpikir bahwa kejadian ini adalah cara sang pencipta menunjukkan kepada dirinya bahwa ia masih peduli terhadap dirinya. Subjek pertama juga beranggapan bahwa kejadian ini adalah cara sang pencipta menaikkan derajatnya dimata-Nya. Subjek kedua memmanifestasikan cara ini dengan beribadah, sholat, dan belajar karena pada saat kejadian itu berlangsung, dirinya sedang dalam persiapan menuju SBMPTN.

Individu cenderung memilih menggunakan pendekatan *problem-focused coping* ketika mereka percaya sumber daya atau tuntutan mereka terhadap suatu situasi dapat berubah (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Sarafino, 2008). Sedangkan individu yang cenderung memilih menggunakan pendekatan *emotional-focused coping* ketika mereka percaya bahwa mereka dapat melakukan hal kecil untuk merubah kondisi *stress* yang sedang mereka alami (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Sarafino, 2008). Hal ini dapat terlihat dari cara *coping stress* yang dilakukan masing-masing subjek sangat tergantung dari persepsi mereka terhadap permasalahan *cyberbullying* yang sedang

dihadapinya.

Subjek pertama dapat memilih *problem-focused coping* berupa *planful problem solving* dan *seeking social support* karena memang dia merasa bahwa dukungan sosial yang dia terima dari orang di sekitarnya menjadikan dia lebih berani dalam menghadapi permasalahan tersebut. Subjek pertama juga melakukan *emotional-focused coping* pada saat itu dengan bermain PS dan bermain bola bersama teman-teman karena sebelumnya sudah menganggap bahwa dengan cara tersebut, bisa sedikit meredakan ketegangan dari *stress* yang ditimbulkan akibat *cyberbullying* yang dia terima. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian yang ada, subjek pertama terlihat lebih sering menggunakan strategi *coping stress* berupa *emotional-focused coping* karena hampir semua indikator dalam *emotional-focused coping* dia lakukan ketika mengalami tindakan *cyberbullying* tersebut. Hal ini karena subjek sebelumnya merasa bahwa dengan melakukan berbagai tindakan tersebut dapat mereduksi sejenak emosi negatif yang dia alami akibat *stress* yang ditimbulkan karena *cyberbullying* tersebut.

Begitupun dengan subjek kedua yang dapat memilih strategi *coping stress* dengan *problem-focused coping* karena sebelumnya dia sudah menganggap bahwa masalah tersebut bisa dia tangani, dengan berbagai sumber yang ada di sekitarnya, seperti dukungan sosial dari temannya dan kemampuan dirinya dalam memecahkan solusi. Subjek kedua juga lebih banyak melakukan strategi *coping stress* dari segi *emotional-focused*. Hal ini terlihat dari hampir semua indikator dalam *emotional-focused coping* dia lakukan untuk mereduksi emosi negatif yang timbul.

Sedangkan subjek ketiga cenderung lebih banyak memilih melakukan *coping stress* dengan *problem-focused* daripada dengan *emotional-focused* karena hampir semua indikator dari *coping stress* dengan *problem-focused* dia lakukan

untuk meredakan masalah akibat *stress* yang ditimbulkan dari *cyberbullying* yang dia terima.

Simpulan dan Saran

Hasil penelitian ini tentu saja tidak dapat digeneralisasikan terhadap semua populasi, karena penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif di mana peneliti memang memusatkan perhatian pada kasus yang menimpa pada suatu populasi tertentu, dalam hal ini remaja korban *cyberbullying* di Kota Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek menggunakan dua jenis strategi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Dalam penelitian ini penulis menemukan korelasi antara dukungan sosial dengan keputusan memilih strategi *coping stress* yang akan digunakan. Persepsi dari masing-masing individu dalam menghadapi masalah dan dengan dibantu dengan berbagai faktor lain, seperti kepribadian dan dukungan sosial, sangat mempengaruhi keputusan remaja tersebut dalam menentukan strategi *coping stress* yang mereka anggap paling tepat dalam mereduksi tegangan yang dirasakan akibat *stress*.

Adapun saran yang penulis berikan adalah sebagai berikut. Pertama, bagi remaja korban *cyberbullying*, kenali apa yang menjadi sumber utama penyebab *stress*. Beberapa sumber *stress* seperti diri anda sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar, serta turut mempengaruhi bagaimana kadar *stress* yang anda alami. Beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi kadar *stress* adalah kepribadian, dukungan sosial, dan persepsi anda atas masalah tersebut. Setelah memahami betul apa yang menjadi sumber utama *stress*, hal yang harus anda lihat berikutnya kondisi sumber daya yang ada. Dengan cara itu tentunya akan memahami apa strategi *coping stress* yang paling tepat dan mungkin dilakukan. Misalnya, dalam penelitian ini, semua mendapat dukungan sosial

Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying

yang bagus, sehingga turut berpengaruh terhadap keputusan mereka dalam menggunakan strategi apa yang akan diterapkan dalam *coping stress*.

Kedua bagi para orang tua, hendaknya agar lebih peka terhadap segala perubahan yang terjadi pada anaknya. Perubahan disini yang paling utama adalah perubahan sikap yang terlihat berbeda sebelum dan sesudah menerima kejadian tertentu. Kejadian dalam konteks kali ini adalah kejadian *cyberbullying*.

Sedangkan saran untuk penelitian

selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan triangulasi data lain yang dapat menambah validitas data nantinya, seperti triangulasi teknik dan triangulasi waktu. Kekurangan lain dari penelitian ini adalah karena waktu yang digunakan untuk meneliti terbilang singkat, yaitu tidak sampai dengan tiga bulan, sehingga hasil yang didapat mungkin masih bisa lebih dikembangkan lagi guna mengecek kesesuaian dan kebenaran data yang telah diperoleh.

Pustaka Acuan

- Beran, T., & Li, Q. (2007). The Relationship Between Cyber Bullying and School Bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15 - 33.
- Donegan, R. (2012). Bullying and Cyberbullying: History, Statistics, Law, Prevention, and Analysis. *The Elion Journal of Undergraduate Research In Communication*, III(1), 33 - 42.
- Kraft, M. E., & Wang, J. (July - December, 2009). Effectiveness of Cyber Bullying Prevention Strategies: A Study on Students' Perspectives. *International Journal of Cyber Criminology*, III(2), 513 - 535.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Amerika Serikat: Springer.
- Machackova, H., Cema, A., Sevcikova, A., Dedkova, L., & Daneback, K. (2013). Effectiveness of Coping Strategies for Victims of Cyberbullying. *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, VII(3).
- Moessner, C. (2007). Cyberbullying. *Youth and Education Research*, VI(4). Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond The Schoolyard, A Preliminary Look at Cyber Bullying. *IV(2)*, 148 - 169.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th ed.). (A. Ferderika, & M. Albar, Trans.) Jakarta, DKI. Jakarta, Indonesia: Salemba-Medika.
- Rahayu, S. F. (April, 2012). Cyberbullying Sebagai Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Informasi. *Journal of Information Systems*, VIII(1), 22 - 29.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology* (6th ed.). New York: John Willey & Sons.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan Remaja*. (E. Sukmana, Trans.) Jakarta, DKI. Jakarta, Indonesia: Erlangga.
- Utami, Y. C. (2014). Cyberbullying di Kalangan Remaja (Studi tentang Korban Cyberbullying di Kalangan Remaja di Surabaya). 1-10.
- Willard, N. (2007). The Authority and Responsibility of School Officials in Responding to Cyberbullying. *Journal of Adolescent Health*, 64-65.