

# HUBUNGAN ANTARA *COPING STRESS* DENGAN *BULLYING* PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH KUDUS

Herlin Eviani, Jati Ariati\*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

herlineviani@gmail.com, ariati\_jati@gmail.com

## ABSTRAK

Perilaku *bullying* di Kabupaten Kudus sudah mengkhawatirkan, sebanyak 180 siswa SMP dan SMA, 94% melakukan *bullying*. Perilaku *bullying* di antaranya disebabkan oleh *stress* yang tidak bisa diatasi dengan baik. Perilaku *bullying* dapat dikurangi dengan menjalankan strategi yang tepat dalam mengatasi *stress*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan *coping stress* dengan perilaku *bullying* pada siswa SMK Muhammadiyah Kudus.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* dan didapat sampel sebanyak 123 siswa. Metode penggalan data dengan menggunakan dua skala psikologi. Skala perilaku *bullying* dengan 21 aitem valid ( $\alpha = 0,869$ ) dan skala *coping stress* dengan 30 aitem valid ( $\alpha = 0,902$ ). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,321$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan negatif antara *coping stress* dengan perilaku *bullying*, semakin tinggi *coping stress* maka semakin rendah perilaku *bullying* siswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah *coping stress* maka semakin tinggi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus. Sumbangan efektif *coping stress* terhadap perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus sebesar 8,3% dan sisanya sebesar 91,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

**Kata Kunci :** *Coping Stress, Bullying, Siswa SMK*

---

\* Penulis Penanggungjawab

**THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STRESS AND BULLYING  
IN THE STUDENTS OF SMK MUHAMMADIYAH OF KUDUS**

**Herlin Eviani, Jati Ariati\***

*Faculty of Psychology Diponegoro University*

**herlineviani@gmail.com, ariati\_jati@gmail.com**

**ABSTRACT**

*Bullying behavior in the Regency of Kudus is alarming, as reported that as many as 180 junior and senior high school students, 94% of them have done the bullying. The cause of bullying behavior including unovercomed stress. The bullying behavior can be reduced by executing the right strategy to cope the stress. The aims of this study is to empirically examine the relationship between coping stress and bullying behavior in students of SMK Muhammadiyah of Kudus.*

*The Sampling technique using cluster sampling technique and obtained a sample of 123 students. Methods of extracting data using two psychological scales; the scale of bullying behavior with 21 valid items ( $\alpha = 0.869$ ) and coping stress scale with 30 valid items ( $\alpha = 0.902$ ). the data was analyzed using simple linear regression.*

*The results showed a correlation coefficient  $r_{xy} = -0.288$  with  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) which means that there is a negative relationship between coping stress and bullying behavior, the higher the coping stress the lower the behavior bullying of the students, and vice versa, the lower the coping stress the higher the bullying behaviour of the students of SMK Muhammadiyah of Kudus. Effective contribution from the coping stress to bullying behavior of students of SMK Muhammadiyah of Kudus is at 8.3% and the remaining 91.7% was explained by other factors.*

**Keywords:** *Coping with Stress, Bullying, Student of SMK*

---

\* *Responsible Person*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Erikson (dalam Santrock, 2006), kenakalan remaja disebabkan oleh kegagalan remaja untuk mencapai identitas peran, kurang mampu menggabungkan motivasi, nilai-nilai, kemampuan, dan gaya yang dimiliki dengan peran yang dituntut. Kenakalan adalah suatu upaya untuk membentuk suatu identitas, walaupun identitas tersebut negatif. Salah satu bentuk kenakalan remaja adalah *bullying*.

*Bullying* adalah penggunaan kekuasaan atau kekuatan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang, suatu perilaku mengancam, menindas, dan membuat perasaan orang lain tidak nyaman. Tindakan ini dilakukan dalam jangka waktu sekali, berkali-kali, bahkan sering atau menjadi sebuah kebiasaan (Kompas.com, 2014). *Bullying* makin marak terjadi di antara anak-anak dan kebanyakan terjadi justru di lingkungan sekolah. *Bullying* dapat mengubah kegiatan di sekolah yang awalnya menyenangkan, belajar sambil berteman, menjadi menakutkan bahkan mimpi buruk bagi siswa di sekolah. Menurut Dwiputri (dalam Kompas.com, 2014), *bullying* sebagai suatu tindakan yang mengganggu orang lain, baik secara fisik, verbal, atau emosional. Perilaku *bullying* di Kabupaten Kudus sudah mengkhawatirkan, sebanyak 180 siswa SMP dan SMA, 94% melakukan *bullying*. Perilaku *bullying* di antaranya disebabkan oleh *stress* yang tidak bisa diatasi dengan baik.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka perumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan perilaku *bullying* pada siswa SMK.

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan mengetahui hubungan antara *coping stress* dengan *bullying* pada siswa SMK.

### **Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat dari penelitian ini adalah menjadi bahan masukan pengembangan dalam bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis. Hasil dari penelitian ini mampu memberi informasi tentang ada tidaknya pengaruh *coping stress* terhadap *bullying*.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

### a. Subjek

Penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan kepada siswa mengenai buruknya perilaku *bullying*, dan pentingnya *coping stress*.

### b. Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah tentang perilaku *bullying* dan kaitanya dengan *coping stress*.

## TINJAUAN PUSTAKA

### ***Bullying***

*Bullying* adalah kecenderungan perbuatan yang dilakukan individu atau kelompok secara sengaja dan berulang-ulang dengan maksud menyakiti atau menekan orang lain yang lebih lemah secara fisik maupun psikis. Aspek-aspek *bullying* dalam penelitian ini menggunakan aspek dari Olweus (dalam Harris, 2009) yang terdiri dari tiga aspek yaitu tindakan negatif, dilakukan berulang-ulang dan ketidakseimbangan kekuatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying* meliputi karakteristik individu, faktor biologis, kondisi keluarga, situasi sekolah dan kondisi lingkungan sekitar.

### ***Coping Stress***

*Coping stress* adalah proses suatu bentuk usaha individu secara kognitif dan perilaku dalam mengatasi situasi yang menekan karena tuntutan lingkungan. *Coping stress* menggunakan aspek-aspek dari Lazarus & Folkman (2006) meliputi: konfrontasi (*confrontive coping*), membuat jarak (*distancing*), kontrol diri (*self-controlling*), mencari dukungan sosial (*seeking social support*), menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), lari atau menghindar (*escape-avoidance*), merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*) dan penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*).

## METODE PENELITIAN

### **Variabel Penelitian**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *bullying* dan variabel bebasnya yaitu *coping stress*.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari subjek untuk uji coba sebanyak 67 siswa yang berasal dari 2 kelas (TKJ2, TSM1), dan subjek untuk penelitian sebanyak 123 siswa yang berasal dari 4 kelas (TAV = 29 siswa, TKR1 = 34 siswa, TKJ1 = 36 siswa, MM = 24 siswa).

### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan skala yang berjumlah dua skala, yaitu skala *coping stress* dan skala *bullying*. Pengungkapan *bullying* menggunakan skala likert, menyediakan empat alternatif jawaban, yaitu tidak pernah = 1 (tidak pernah melakukan sama sekali), jarang = 2 (1-3 kali tiap minggu), sering = 3 (4-6 kali tiap minggu) dan selalu = 4 (melakukan 7 kali atau lebih tiap minggu). Pengungkapan skala *coping stress* menggunakan skala likert, yang menyediakan empat alternatif respon, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

### **Alat Ukur Penelitian**

Sebelum pengambilan data penelitian, alat ukur terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

### **Metode Analisis**

Teknik analisis yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis *Regresi Linier Sederhana* dengan bantuan komputer.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *coping stress* dengan perilaku *bullying* yang ditunjukkan oleh angka korelasi  $r_{xy} = -0,321$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin efektif *coping stress* maka semakin rendah perilaku *bullying* di SMK Muhammadiyah Kudus.

### **Pembahasan**

*Coping stress* dapat mencegah perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus meliputi delapan aspek (Lazarus & Folkman, 2006). Pada penelitian ini ditemukan 72,4% *coping stress* masuk kategori efektif dan menghasilkan perilaku *bullying* yang sangat rendah sebesar 64,2%. *Coping stress* pada aspek konfrontasi yang dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah bahwa subjek mampu memanfaatkan kesempatan

besar walaupun beresiko. *Coping* pada aspek ini, berisi upaya-upaya individu dengan menyarankan permusuhan dan pengambilan resiko untuk mengubah situasi secara agresif. Menurut Folkman, Lazarus, Gruen & DeLongis (dalam Cervone & Pervin, 2012), semakin besar rasa mampu mengatasi *stress* maka makin baik kondisi kesehatan fisik dan psikologis individu. Sebagaimana hasil dari penelitian ini bahwa siswa SMK Muhammadiyah yang merasa mampu memanfaatkan kesempatan besar walaupun beresiko akan makin baik kondisi kesehatan psikologisnya yang ditunjukkan dengan kemampuan menahan diri dari berkata kotor dan perbuatan memukul teman walaupun bertemu dengan teman yang menyebalkan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa individu yang berhasil meningkatkan kondisi emosi internal dirinya akan mampu menahan diri dari memukul teman, mengejek teman maupun menendang teman.

*Coping stress* pada aspek membuat jarak (*distancing*) yang dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu mencegah masalah menguasai diri dengan mencari hal-hal yang menyenangkan. *Coping* pada aspek ini menggambarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dengan mengurangi pentingnya pengaruh situasi (Lazarus & Folkman, 2006). Upaya *coping stress* ini dilakukan oleh individu sebagai siswa SMK Muhammadiyah dengan cara mencegah masalah berlarut-larut dengan mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain yang menyenangkan. Individu yang berhasil mencari hal-hal yang menyenangkan agar masalah tidak berlarut-larut menguasai diri, maka individu tersebut dapat mereduksi sikap frustrasi sehingga bisa meredam perilaku agresifnya seperti perilaku memukul, menendang dan mencaci maki. Sebagaimana teori yang dikemukakan oleh Yusuf (dalam Nurihsan & Agustin, 2013), agresi merupakan wujud dari perilaku menyerang seperti memukul, mencubit, menendang, menggigit, marah dan mencaci maki teman. Perilaku tersebut dapat dikurangi dengan cara mengalihkan perhatian dengan mencari hal-hal yang menyenangkan sepanjang tidak membahayakan dan memberi manfaat.

Teknik mengalihkan perhatian saat *stress* untuk menghindari perilaku *bullying*, juga dikemukakan oleh Baron & Byrne (2005) bahwa aktivitas-aktivitas lain yang menyediakan suatu periode pendinginan selama amarah, menolong untuk menciptakan kembali kontrol kognitif sehingga dapat menahan agresi. Baron & Byrne menyarankan cara yang efektif mengalihkan perhatian misalnya membaca, menonton program televisi atau film yang menyerap perhatian, atau mengerjakan *puzzle* yang rumit. Jadi siswa SMK yang mampu

menahan diri dari perilaku *bullying* karena saat *stress*, siswa dapat mengalihkan perhatian kepada hal-hal lain yang menyenangkan.

*Coping stress* pada aspek kontrol diri (*self controlling*) yang paling berperan dalam mereduksi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan dilakukan dalam menyelesaikan masalah. Menurut Lazarus & Folkman (2006), kontrol diri menunjukkan upaya-upaya untuk mengatur perasaan dan tindakan. Menurut Baron & Byrne (2005), ketika emosi sedang naik, maka individu akan mengadopsi cara berpikir dimana individu memproses informasi secara cepat dan gegabah. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan individu tersebut kehilangan kendali dan melampiaskan kepada orang lain yang mungkin bukan penyebab masalah. Oleh karena itu mengatribusikan tindakan mengganggu yang dilakukan orang lain pada penyebab yang tidak disengaja sebelum provokasi benar-benar terjadi. Sebagaimana ditemukan pada penelitian ini bahwa individu berusaha mempertimbangkan dengan baik tindakan yang akan dilakukan sehingga individu dapat menahan diri dari keinginan menendang teman saat marah ataupun tindakan agresi lain yang dapat menyakiti teman.

*Coping stress* pada aspek pencarian dukungan sosial (*seeking social support*) yang dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu meminta bantuan orang terdekat untuk membantu menyelesaikan masalah. Menurut Lazarus & Folkman (2006), Mencari dukungan sosial dilakukan dengan mencari dukungan informasi, dukungan nyata dan dukungan emosional. Individu yang mencari dukungan dengan mencari bantuan kepada orang terdekat akan dapat menahan diri dari perilaku *bullying*. Menurut Baron & Byrne (2005), kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan orang terdekat adalah hal yang bermanfaat pada saat individu mengalami *stress* dan merupakan sesuatu yang sangat efektif serta memberikan perasaan positif. Perasaan positif akan mencegah individu untuk bertindak agresif atau *bullying*.

*Coping stress* pada aspek penerimaan tanggung jawab (*accepting responsibility*) yang lebih dapat mereduksi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu mencoba memperbaiki setiap kesalahan yang diperbuat. Menurut Lazarus & Folkman (2006), individu menerima tanggung jawab dengan mengakui perannya dalam masalah seiring dengan usahanya untuk memperbaiki kesalahan. Perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus dapat dikurangi dengan cara individu mencoba memperbaiki

kesalahan. *Coping stress* ini merupakan strategi *coping* pada aspek penerimaan tanggung jawab. Individu yang berhasil akan mengambil manfaat dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan, dan akan mencoba kembali untuk melakukan dalam suatu cara yang berbeda. Siswa SMK yang menyadari bahwa sesuatu yang buruk terjadi juga akibat dari peran dirinya dalam masalah maka akan menurunkan tingkat kemarahan sehingga dapat mengendalikan perilaku *bullying*-nya seperti siswa dapat menahan diri dari menendang teman saat marah.

*Coping stress* pada aspek lari atau menghindar (*escape-avoidance*) yang paling berperan dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu memilih mematuhi peraturan sekolah sehingga terhindar dari masalah. Menurut Lazarus & Folkman (2006), *coping stress* pada aspek ini, individu menggambarkan angan-angan dan upaya untuk melarikan diri atau menghindari masalah tersebut. Menurut Taylor, Peplau & Sears (2009), ketakutan akan hukuman akan mereduksi perilaku agresif, dimana individu diharapkan dapat mempertimbangkan konsekuensi hukuman yang didapatkan dari berperilaku *bullying*. Lebih lanjut dijelaskan oleh Taylor, Peplau & Sears (2009), bahwa ancaman hukuman bukan cara sederhana untuk mereduksi perilaku *bullying*.

Pengurangan perilaku *bullying* yang dikarenakan oleh pemilihan *coping stress* yang berkaitan dengan ketaatan terhadap peraturan sekolah sehingga terhindar dari masalah pernah dibuktikan oleh Adilla (2009) terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri bahwa kontrol sosial seperti ketaatan kepada peraturan sekolah mampu menurunkan perilaku *bullying* siswa.

*Coping stress* pada aspek merencanakan pemecahan masalah (*planfull problem solving*) yang paling berperan dalam mengurangi perilaku *bullying* adalah individu mencari tahu apa yang harus dilakukan, jadi harus berusaha keras untuk berhasil. Menurut Lazarus & Folkman (2006), *Coping stress* pada aspek ini adalah upaya yang difokuskan pada masalah untuk mengubah situasi yang menekan, ditambah dengan pendekatan analitik untuk memecahkan masalah.

*Coping stress* pada aspek penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*) yang paling berperan dalam menurunkan perilaku *bullying* siswa SMK Muhammadiyah Kudus adalah individu merasa senang dengan perubahan yang telah dilakukan. Menurut Lazarus & Folkman (2006), *Coping stress* pada aspek ini adalah upaya yang dilakukan individu untuk menciptakan makna yang positif dengan memfokuskan pada pertumbuhan pribadi. Menurut



Baron & Byrne (2005), cara yang lebih baik dalam mengatasi *stress* adalah dengan mencoba merasakan perasaan-perasaan positif, menyenangkan dan berpikir optimis atas peristiwa-peristiwa yang buruk. Jadi siswa SMK Muhammadiyah yang mampu mengubah kejadian yang menekan dan merasakan senang atas perubahan yang dilakukan akan terhindar dari berperilaku *bullying*. Perasaan senang akan meningkatkan emosi positif. Emosi positif dapat mengendalikan remaja untuk berperilaku atau bertindak menyimpang atau berperilaku *bullying*.

### **Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam penyusunan skala penelitian ini, ada beberapa item yang menunjukkan perilaku *bullying* yang sebenarnya ditujukan untuk kecenderungan perilaku *bullying*. Skala penelitian yang digunakan untuk mengungkap kecenderungan perilaku berbentuk skala sikap sehingga subyektifitas data yang dihasilkan sangat besar.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *coping stress* dengan perilaku *bullying* pada siswa kelas XI SMK Muhammadiyah Kudus. Hubungan yang negatif tersebut mengindikasikan bahwa semakin efektif *coping stress* maka semakin rendah perilaku *bullying* siswa, demikian pula sebaliknya semakin tidak efektif *coping stress* maka semakin tinggi perilaku *bullying* pada siswa.

### **Saran**

Saran bagi siswa SMK Muhammadiyah Kudus agar dapat meredam perilaku *bullying* dengan cara menumbuhkan perilaku positif seperti rasa simpati terhadap teman, menumbuhkan perilaku tenggang rasa dan meningkatkan kepedulian terhadap norma dalam berperilaku.

Saran bagi sekolah agar mengantisipasi masalah *bullying* di sekolah adalah secara berkala melakukan sosialisasi yang bertemakan anti *bullying* untuk menambah wawasan siswa mengenai *bullying* dan dampaknya, lebih mengaktifkan fungsi Bimbingan Konseling (BK) di setiap tingkat kelas sehingga terjadi kerjasama yang baik antara guru dan siswa dalam upaya meminimalisir munculnya *bullying* pada siswa di sekolah

## DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, N. (2009) Pengaruh kontrol sosial terhadap perilaku bullying pelajar di sekolah menengah pertama. *Jurnal Kriminologi Indonesia Vol. 5 No.1*.
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005) *Psikologi sosial*. Edisi Kesepuluh, Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Bullying di sekolah*. (2014, 6 April). *Kompas.com*. h.1
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2012) *Kepribadian : teori dan penelitian*. Dialihbahasakan oleh Tussyani, Jakarta : Salemba Humanika.
- Harris, M.J. (2009) *Bullying, rejection and peer ictimization*. New York : Springer.
- Lazarus, R.S. & Folkman (2006) *Stress & emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company, Inc
- Nurihsan, A.J., & Agustin, M. (2013) *Dinamika perkembangan anak dan remaja, tinjauan psikologi, pendidikan dan bimbingan*. Bandung : Refika Aditama.
- Taylor, S.E., Peplau, L.A. & Sears, D.O., (2009) *Psikologi sosial*. Edisi kedua belas, Jakarta : Kencana Prenada Media Group.