

## JAWABAN INDAH DARI DOA PANJANGKU:

### *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS* TENTANG PENGALAMAN PSIKOLOGIS PENYINTAS PERUNDUNGAN

**Brynda Maudi, Endang Sri Indrawati**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof Soedharto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[kofabrynda@gmail.com](mailto:kofabrynda@gmail.com)

#### **Abstrak**

Perundungan merupakan tindakan agresivitas yang didapat oleh korban dari pelaku perundungan. Tidak mudah menjalani hidup sebagai korban perundungan karena partisipan selalu dihantui dengan rasa takut dan kekhawatiran jika dirinya akan mendapatkan perundungan kembali. Ketiga partisipan mendapat perundungan di lingkungan sekolah saat partisipan kelas delapan. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive* dengan kriteria: 1) Mahasiswi Universitas Diponegoro; 2) Pernah menjadi korban perundungan saat SMP; 3) Bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani *informed consent*. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan dianalisis dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis*. Dari hasil penelitian ini, peneliti menemukan 10 tema superordinat yaitu: 1) Ketidakstabilan psikologis penyintas perundungan; 2) Perasaan saat menjadi korban perundungan; 3) Empifani; 4) Simpati sesama korban; 5) Usaha menghindari *stress* karena perundungan; 6) Upaya menghentikan perundungan; 7) Harapan adanya regulasi stop perundungan; 8) Dukungan dari teman; 9) Minimnya dukungan keluarga; 10) Peran lingkungan yang signifikan dalam resiliensi. Serta ditemukan tiga tema induk, yaitu: 1) Dinamika menjadi korban perundungan; 2) Cara mempertahankan diri; 3) Dinamika dukungan dari lingkungan. Selama menjadi korban perundungan ketiga partisipan tidak memberi perlawanan karena takut dengan hal yang akan terjadi setelah partisipan memberi perlawanan. Ketiganya juga tidak menceritakan kejadian yang dialaminya dengan keluarga karena merasa tidak nyaman ketika bercerita dengan keluarga, namun meskipun tidak dapat bercerita dengan keluarga partisipan memiliki teman yang bersedia mendengarkan ceritanya. Ketiga partisipan berhasil melewati perundungan yang dialaminya berkat lingkungan baru yang memberikan banyak dukungan dan mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh partisipan

**Kata Kunci:** Korban perundungan, rasa takut, perundungan, *Interpretative Phenomenological Analysis*

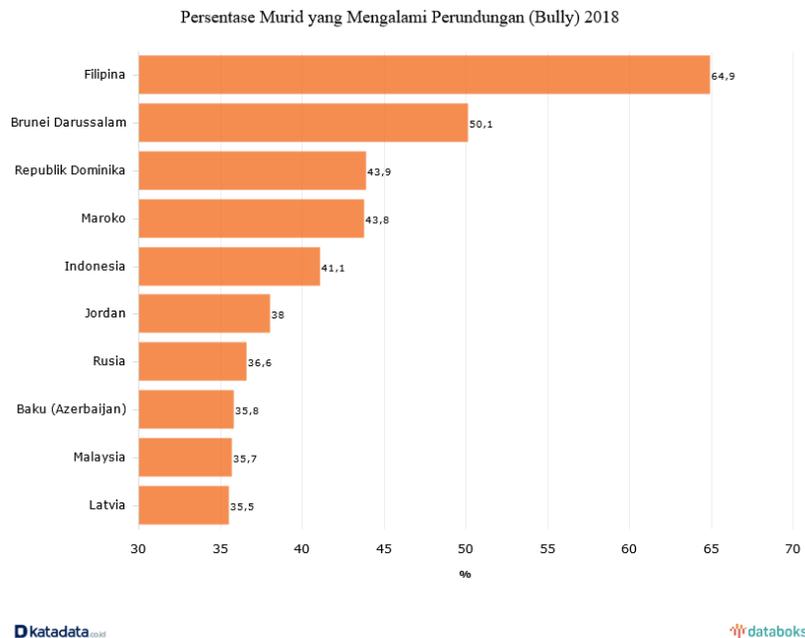
## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Sorrentino et al., (2019; dalam Llorent, Farrington & Zych, 2020) Baik *bullying* maupun *cyber bullying* merupakan hal yang hadir dan menjadi lazim di seluruh belahan dunia. KPAI menyatakan bahwa dalam kurun waktu 9 tahun, tepatnya 2011 hingga 2019 terdapat 2.473 kasus perundungan terlapor dan data tersebut terus meningkat setiap harinya (KPAI 2020)

Dibawah ini merupakan grafik yang menggambarkan kasus korban perundungan pada negara anggota OECD (Databoks.katadata.co.id, Desember 2019)



**Gambar 1.** Grafik Peringkat Indonesia dalam Kasus Perundungan  
(Databoks.katadata.co.id, Desember 2019)

Hasil dari sebuah riset *Programme for International Student Assessment (PISA)* 2018 menunjukkan bahwa angka perundungan di Indonesia sebesar 41% dari survey tersebut ditemukan bahwa rata-rata korban perundungan berusia 15 tahun (Unicef 2020). Selaras dengan ungkapan Audrey dkk (2016) bahwa Perundungan merupakan kekerasan yang kerap ditemui di seluruh dunia dengan remaja sebagai pelakunya. Angka perundungan di Indonesia berada di atas rata-rata *negara Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD)* yaitu sebesar 22,7%. Untuk itu Indonesia berada di peringkat lima dari 78 negara dengan jumlah kasus perundungan yang besar (Databoks.katadata.co.id, Desember 2019). Pada tahun sebelumnya

menurut Yayasan Sejiwa, kasus perundungan terbesar yang terjadi di Indonesia terdapat di kota Yogyakarta (dalam Fitria & Auli, 2016).

Perundungan dalam bahasa Inggris disebut dengan *bullying* berupa kata kerja *bully/bulie* yang artinya sebagai tindakan menggertak seseorang yang dianggapnya lebih lemah dengan cara mengejek, merendahkan, mengintimidasi, memukul dan mengasingkan orang tersebut. Tindakan ini akan berakibat negatif pada kondisi psikologis, spiritual dan sosial bagi remaja yang menjadi korban Perundungan. (Nego & Hulu, 2018). Banyak peneliti yang menyepakati bahwa tindakan perundungan harus memenuhi tiga kriteria: niat untuk menimbulkan kerugian, ketidakseimbangan kekuasaan yang mendukung penindasan, dan pengulangan penindasan dari waktu ke waktu (dalam Gaffney, Toffi & Farrington (2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fujikawa dkk (2020) disimpulkan bahwa perundungan banyak terjadi pada rentang usia anak-anak menuju remaja. Perundungan terjadi kepada laki-laki dan perempuan, namun kasus perundungan pada perempuan dilaporkan lebih banyak. Perundungan kerap terjadi pada masa SMP dikarenakan masa SMP merupakan transisi dari masa kanak-kanak di sekolah dasar menuju SMA. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa keterlibatan perundungan terjadi sangat tinggi pada siswa sekolah menengah terutama kelas 6 hingga kelas 8 (Nansel dkk, 2001; dalam Eyuboglu dkk, 2021).

Terdapat fenomena siswa SMP dari Kupang bernama Yohan menjadi korban perundungan dan memutuskan untuk bunuh diri dengan meninggalkan wasiat untuk membalaskan dendamnya (Tribunnews.com, Oktober 2019). Selain itu berita yang mengemparkan media sosial baru-baru ini seorang anak berusia 12 tahun bernama Drayke dari Utah, Amerika Serikat memutuskan untuk mengakhiri hidupnya setelah mendapat perundungan dari teman-temannya disekolah. (fimela.com, Februari 2022).

Nierenberg (dalam Vacomia & Pandia, 2020) menyebutkan bahwa, korban perundungan dapat mengalami efek jangka panjang dan jangka pendek. Efek jangka panjang dari perundungan, yaitu korban dapat mengalami hal-hal seperti sulit percaya kepada orang lain, merasakan kepahitan dan perasaan marah, keinginan untuk membalas dendam, ketakutan untuk masuk ke kondisi sosial yang baru, harga diri rendah, sensitif dan sering menyendiri. Sedangkan efek jangka pendek pada korban perundungan adalah korban mengekspresikan ketakutannya, merasa cemas, dan memiliki perasaan ingin bunuh diri. Amerika Serikat pernah melakukan sebuah survei mengenai perundungan pada tahun 1999 dengan membuahkan hasil bahwa 1 dari 13 remaja SMA korban perundungan melakukan usaha untuk mengakhiri hidupnya (Coloroso, 2003 dalam Sari,P, 2010).

Menurut Hoglund (2007, dalam Blake dkk (2014) korban perundungan sangat beresiko mendapatkan efek negatif seperti kecemasan, depresi, dan menghindari sekolah. Ketidakstabilan psikologis pada korban dapat meningkatkan penurunan prestasi akademiknya dan keterlibatannya di sekolah. Tidak sedikit korban

perundungan yang takut untuk pergi ke sekolah karena takut akan terjadi perundungan kembali. Menurut Wardhana (2015) korban perundungan akan hidup dalam bayang-bayang ketakutan akan intimidasi, merasa rendah diri dan merasa tidak berharga akibat kejadian perundungan yang menimpanya.

Stres yang dialami korban perundungan tidak hanya berakibat buruk bagi remaja tersebut, melainkan dapat berakibat buruk pula untuk lingkungannya. Seperti yang dialami oleh seorang siswa sekolah menengah di Pennsylvania tahun 2001, setelah menjadi korban perundungan remaja tersebut membawa senjata milik ayahnya dan menembaki teman-teman sekolahnya (coloroso, 2003 dalam Sari, 2010). Emosi negatif yang dirasakan oleh korban perundungan sering diekspresikan dalam bentuk *coping* yang maladaptif seperti balas dendam, mencari keadilan, menuntut permintaan maaf, membenarkan rasa sakit, dan penghindaraan ataupun penolakan (Worthington & Scherer (2004, dalam Flanagan dkk, 2012).

Selain mengakibatkan stress, perundungan juga akan mengganggu remaja dalam pemenuhan tugas perkembangannya. Menurut Hurlock (2005, dalam Zakiyah, Fedryansyah & Gutama, 2018) tugas perkembangan merupakan hal yang sangat penting dikarenakan seseorang akan mendapat identitas diri ketika berhasil memenuhinya, dan ketika tugas perkembangan tidak terpenuhi akan mengakibatkan ketidak sempurnaan pada perkembangan selanjutnya. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah, Fedryansyah dan Gutama (2018) perundungan yang

menyinggung fisik akan memberikan efek buruk pada korban dalam menerima keadaan fisiknya

Olweus (dalam Sari dan Azwar, 2018) mengemukakan bahwa individu yang menjadi korban perundungan adalah individu yang pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer dan memiliki harga diri yang rendah. Faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku perundungan pada remaja adalah perjalanan dari masa kanak-kanak menuju remaja dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural. Pada faktor biologis terdapat kemungkinan yang akan terjadi bahwa tindakan agresi berasal dari genetik atau berasal dari keturunan. Selain faktor genetik, anak remaja juga mengalami fase pubertas yang akan menyebabkan krisis identitas dan ingin eksis atau menonjolkan diri. Selanjutnya penyebab perundungan dari faktor psikologis, adalah anak yang agresif cenderung tidak memiliki kontrol diri yang baik dan memiliki keterampilan sosial yang rendah sehingga tidak dapat bergaul dengan baik. Serta faktor yang terakhir yaitu sosiokultural, perundungan dicirikan sebagai bentuk frustrasi akibat tekanan dalam kehidupan dan hasil dari imitasi orang dewasa (Kurnia, 2020).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wardani, Miryati dan Tamrin (2020), terdapat dua kemungkinan pertahanan diri yang akan dilakukan oleh korban perundungan. Pertahanan diri tersebut, yaitu berupa pertahanan maladaptif dan adaptif. Pertahanan diri maladaptif berupa keinginan untuk melakukan balas dendam kepada pelaku perundungan. Lalu pertahanan adaptif biasanya korban perundungan memilih

untuk berdiam, menerima dan melakukan tindakan asertif. (Wardani, Mariyati & Tamrin, 2020).

Hastuti (2013) memaparkan bahwa korban perundungan membutuhkan strategi *coping* sebagai bentuk usahanya secara kognitif dan perilaku untuk menangani masalahnya. Matheny dkk (dalam Sujadi & Wahab, 2017) mengartikan coping sebagai usaha baik sehat, sakit, positif, negatif, sadar atau tidak untuk mencegah, menyelesaikan atau melemahkan stressor yang menyerang. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurhidaynati, Prambamurti dan Husodo (2019) membuahkan hasil sebanyak 52,9% responden menggunakan strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan sisanya sebanyak 47,1% menggunakan *emotional focused coping*.

Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Sari (2010) menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif dengan subjek remaja korban perundungan di sekolah “X” rentang usia 15-17 tahun di kota Bogor. Penelitian tersebut membuahkan hasil bahwa remaja korban perundungan lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* dibandingkan *problem focused coping*. Peneliti ingin melakukan penelitian serupa dengan judul “*Interpretative Phenomenological Analysis* tentang Pengalaman Psikologis pada Penyintas Perundungan” namun menggunakan metode penelitian yang berbeda sebagai pembeda dan kebaruan penelitian. Peneliti menggunakan metode penelitian fenomenologis kualitatif dengan karakteristik subjek adalah mahasiswi Universitas Diponegoro yang pernah menjadi korban perundungan di usia SMP.

Hal yang menjadi daya tarik peneliti untuk meneliti judul ini adalah berawal dari sebuah postingan Instagram *stories* salah satu *following* peneliti pada tanggal 16 Januari 2021 berisi tentang pengalamannya pernah menjadi korban perundungan. Hal tersebut justru memberikan pelajaran hidup dan perubahan baik bagi hidupnya. PN (inisial *following* peneliti) menuliskan dalam Instagram *storiesnya* bahwa seiring berjalannya waktu akibat kejadian perundungan yang menimpanya, PN terus mengasah *skill debate* dan *problem solvingnya*.

Lalu fenomena kedua berasal dari *following* peneliti juga berinisial CS membagikan cerita hidupnya melalui Instagram TV. CS bercerita bahwa Ia pernah menjadi korban perundungan saat CS duduk dibangku kelas 8 SMP. Akibat dari hal tersebut ia mengalami depresi, kesepian ditambah lagi ia mengalami *bulimia* dan *anorexia* karena CS memiliki kelebihan berat badan saat kelas 7 SMP. Dari kejadian tersebut CS mengasah kemampuannya di bidang *modelling* dengan mengikuti beberapa *pageant competition* dan CS memiliki *skill public speaking* yang baik.

Berdasarkan wawancara nonformal bersama PN dan CS terkait kejadian perundungan yang pernah mereka alami, keduanya mulai mendapat perundungan saat SMP, lalu keduanya juga mengalami kejadian terpuruk saat menjadi korban perundungan. PN menjadi korban perundungan akibat ketidaksengajaan PN memiliki potongan rambut yang sama dengan teman sekelasnya yang dianggap cantik. Dari hal tersebut PN dicap sebagai pengikut, ditambah lagi PN memiliki *background* ekonomi menengah kebawah yang semakin memberi kesempatan teman-teman PN untuk

membully PN. Sebagai korban perundungan PN menuturkan bahwa dirinya melaporkan kejadian yang ia alami kepada guru BK agar mendapat penyelesaian dan perlindungan bagi dirinya. Setelah melapor PN menyebutkan bahwa keadaan menjadi membaik dan PN sudah tidak mendapat perundungan dari teman kelasnya.

Sedangkan awal mula CS menjadi korban perundungan adalah karena muncul sebuah *gossip* yang tidak benar tentang CS. Pelaku melakukan hal tersebut dikarenakan pelaku terindikasi menyukai teman CS dan merasa cemburu terhadap CS. CS menuturkan tidak ada yang mempercayainya hingga satu sekolah termasuk para guru yang diharapkan dapat membatunya, sehingga SC merasa depresi, cemas dan gangguan tidur akibat dari perundungan yang ia alami.

Fenomena yang dapat dilihat dari kedua kasus tersebut adalah korban perundungan yang berhasil bangkit melalui dinamika hidup yang tidak menyenangkan. Dimana korban perundungan berhasil keluar dari perundungan yang dialaminya, sehingga dapat melanjutkan hidupnya dan bertumbuh menjadi manusia yang lebih baik lagi. Namun banyak pula fenomena korban perundungan yang melakukan *coping stress* negatif dengan melakukan *self-harm* bahkan bunuh diri untuk menghilangkan rasa sakit yang dialaminya. Seperti yang diungkapkan oleh Kovacs & George (2020 dalam Yang, 2021) bahwa orang yang mengalami tekanan hidup lebih cenderung mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat, seperti penyalahgunaan zat, merokok, gangguan tidur, menarik diri dari kehidupan sehari-hari dan masalah perilaku lainnya. Maka peneliti ingin memahami pengalaman psikologis penyintas perundungan hingga bisa terbebas

dari perundungan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber motivasi bagi pembaca khususnya korban perundungan agar semangat mempertahankan hidupnya.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan ketertarikan peneliti dan uraian masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Bagaimana pengalaman psikologis penyintas perundungan hingga dapat terbebas dari perundungan.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, memahami dan menggambarkan pengalaman psikologis penyintas perundungan hingga dapat terbebas dari masalah perundungan.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat memberikan sumbangan ilmu bagi bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan. Pada bidang Psikologi Sosial penelitian ini berkaitan dengan tindakan perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah. Lalu pada bidang Psikologi Perkembangan karena penelitian ini berkaitan dengan strategi yang dilakukan oleh remaja korban perundungan untuk menyelesaikan konflik yang dihadapi. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai referensi penelitian

mengenai perundungan dan sebagai referensi penggunaan metode penelitian fenomenologis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*).

## **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi:

### a. Bagi Subjek Penelitian

Dengan berbagi cerita hidupnya bersama peneliti diharapkan dapat menjadi refleksi diri bagi subjek penelitian dan menambah rasa kebersyukuran subjek karena berhasil melewati kejadian tidak menyenangkan dalam hidupnya.