

**KARAKTERISTIK DAN KETERAMPILAN *SELF-HELP*  
KORBAN BULLYING**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh:  
**Diesta Hanifa Nurpratiwi**  
**NIM 1704689**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Penelitian didesain menggunakan pendekatan kualitatif agar data empiris yang kompleks mengenai karakteristik *self-help* korban *bullying* dapat tereksplorasi dengan baik dan diperoleh maknanya. Pendekatan ini juga ditujukan untuk memahami fenomena *bullying* dari sudut pandang partisipan dan bagaimana dirinya dapat membantu memulihkan diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari. Strategi dalam mengkaji sudut pandang atau perspektif partisipan ini digunakan dengan strategi yang bersifat interaktif dan fleksibel melalui wawancara mendalam dan observasi.

Sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah studi deskriptif dengan model Miles and Huberman. Metode ini digunakan untuk mencari informasi mengenai satu fenomena berdasarkan temuan lapangan tanpa ada manipulasi data, memberikan perlakuan atau kondisi tertentu terhadap variabel maupun partisipan. Semua keadaan, kejadian, fenomena disajikan apa adanya. Perbandingan juga dilakukan untuk mencari kesamaan-perbedaan untuk memahami karakteristik *self-help* korban *bullying* dan yang tidak pernah *bully*.

Maka dari itu penelitian deskriptif kualitatif ini mendeskripsikan dan menginterpretasi kondisi atau fenomena yang ada, sebuah proses yang sedang berlangsung akibat yang sedang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang (Sumanto, 1990)

### 3.2. Partisipan dan Tempat Penelitian

Dari tiga partisipan, satu partisipan dalam penelitian didapatkan dari fenomena yang ditemukan sebagai masalah dalam penelitian ini. Kemudian dua partisipan lainnya ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, menyesuaikan dengan kriteria yang serupa dengan partisipan pertama. Kriteria yang ditentukan ada tiga; 1) pernah *bully* semasa sekolah, 2) efek dari *bullying* masih dapat terasa hingga saat ini di masa dewasa awal, dan 3) masih sering terbayang akan kejadian *bullying*.

Peneliti pertama kali memiliki kontak dengan partisipan secara resmi untuk studi pendahuluan terjadi pada bulan Februari tahun 2020 dengan instrumen wawancara fleksibel sesuai kebutuhan, serta observasi perilaku partisipan dilakukan selama satu tahun hingga bulan April 2021. Studi pendahuluan dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, Jawa Barat, sedangkan penelitian dilakukan di Bogor, Jawa Barat melalui jejaring media sosial (ruang obrolan dan panggilan Whatsapp) serta di rumah partisipan (menyesuaikan karena adanya pandemic Covid-19).

Ketiga partisipan merupakan seorang wanita yang berada dalam fase dewasa awal dengan rentang usia 21-22 tahun, telah menyetujui untuk menjadi partisipan penelitian dengan nama yang disamarkan, ketiga partisipan bernama Nur (partisipan 1), Ai (partisipan 2), dan Ina (partisipan 3). Ketiga partisipan adalah penduduk kota Bogor, dengan latar belakang yang berbeda secara pola asuh, lingkungan rumah, pertemanan, hingga latar belakang ekonomi keluarga. Berikut adalah profil singkat dari ketiga partisipan.

#### 3.2.1. Partisipan Nur

##### 1) Karakteristik Singkat

Nur merupakan seorang wanita kelahiran 1999 tanggal 27 Februari yang lahir di Bogor, Jawa Barat, anak Sulung dari pasangan bapak MJ dan ibu HY. Nur tumbuh besar dan menempuh pendidikan formalnya di Bogor, ia pernah bersekolah di SDN Cibalagung Bogor, SMPN 9 Bogor, SMAN 4 Bogor, hingga akhirnya merantau pergi ke Bandung untuk menempuh jenjang studi strata satu. Sampai saat penelitian ini dilaksanakan, Nur

merupakan mahasiswa aktif dari salah satu universitas negeri di Bandung, Jawa Barat jurusan Pendidikan Sosiologi.

Nur tinggal di daerah Cibeureum, Kab. Bogor bersama orang tuanya, dan masih rutin kembali ke indekosnya di Bandung, namun menurut pengakuannya, dirinya lebih betah untuk tinggal di Bandung dan ingin mencari pekerjaan di Bandung jika sudah lulus kuliah. Secara akademik, Nur memiliki prestasi yang baik. Nur seringkali mendapatkan ranking sepuluh besar di sekolahnya dulu, dan selama kuliah IP per semesternya tidak pernah ada di bawah 3.5.

Nur memiliki hobi memasak, saat kuliah, ia sempat membuat usaha kecil berjualan *churros* cokelat bersama temannya, namun usaha berjualan itu hanya sampai dua minggu karena untungnya yang menurutnya tidak cukup sepadan, ia juga mengatakan mungkin dirinya memang tidak berbakat berjualan, namun ia masih senang memasak hingga saat ini dan ingin banyak mempelajari resep masakan. Biasanya masakan buatannya hanya untuk konsumsi keluarga di rumah ataupun ia bagikan pada teman-teman dekatnya. Saat ini, kegiatan rutinitas Nur adalah mengerjakan skripsinya, melakukan hobi memasaknya dan rutin menemui psikiater RS. Melania Kota Bogor. Nur didiagnosa memiliki gangguan bipolar, kecemasan, dan gejala depresi.

## 2) Latar Belakang Keluarga

Dahulu, anggota keluarga Nur terdiri dari empat anggota, ayahnya, ibunya, Nur, dan adiknya. Namun, ayahnya meninggal saat Nur berusia 9 tahun, kemudian di saat Nur duduk di bangku kelas 11 SMA, ibunya menikah lagi dengan seorang lelaki duda yang memiliki tiga anak. Baik ayah kandungnya, ibunya, dan papa sambungnya adalah seorang keturunan Sunda. Kini, anggota keluarga Nur terdiri dari tujuh anggota, yaitu papa sambungnya, ibunya, Nur, adik kandungnya, dan tiga adik sambungnya.

Nur paling dekat dengan ayahnya dulu sebelum beliau wafat. Setelah itu, ia hanya dekat dengan adik laki-lakinya yang terpaut usia 4

tahun darinya, ia kurang dekat dengan mamanya karena dulu mamanya lebih sibuk dibandingkan dengan ayahnya. Mamanya adalah seorang PNS di Kecamatan Bogor Selatan sedangkan ayahnya adalah seorang guru SMP non PNS.

Rumah keluarga Nur terletak dekat dengan rumah nenek dari pihak ayah, dan dua saudara kandung ayahnya, yaitu bibinya Nur. Meski lingkungan daerah rumah keluarga Nur ada di desa dibawah kaki gunung Salak, dan bukan di perumahan mewah, ekonomi keluarga Nur bahkan sejak ayahnya meninggal saat usianya 9 tahun pun termasuk ke golongan menengah ke atas karena gaji yang mamanya miliki sangat lebih dari cukup untuk Nur, adiknya, dan mamanya sendiri.

Di dalam keluarganya, Nur merasa banyak dibebaskan untuk melakukan apa saja, dalam artian jarang ada yang menjaga atau merawat Nur beserta adiknya ketika mereka masih kecil. Hubungannya dengan nenek dan dua bibinya jadi renggang setelah ayahnya meninggal, dan tidak ada sanak saudara lainnya lagi yang dekat, sehingga Nur dan adiknya sering sendirian di rumah. Hal ini membuat Nur sedikit bingung pola asuh seperti apa yang selama ini ia terima, hanya saja, ia mengaku bahwa dirinya kurang merasa kehangatan kasih sayang di rumah, hingga sampai saat ini pun ia masih merasa begitu, karena ia juga tidak terbiasa dalam mengungkapkan rasa sayangnya, terlebih sejak kepergian ayah kandungnya.

Keadaan keluarganya yang seringkali meninggalkannya dan adiknya dulu membuat Nur menjadi sangat mandiri dan protektif terhadap adiknya. Selama 5 tahun dari Nur duduk di bangku SMP hingga ia kelas 11 SMA, hubungan Nur dan mamanya benar-benar renggang dan ia hanya menjaga adiknya, hal ini dikarenakan mamanya dekat dengan lelaki lain, Nur menganggap hal itu sebagai pengkhianatan terhadap mendiang ayahnya yang begitu ia sayang, Nur tidak menerima mamanya berpacaran dan akan menikah lagi. Setelah bertahun-tahun renggang dan sering bertengkar, pada akhirnya ketika Nur melihat mamanya yang begitu

bahagia saat menikah lagi, Nur mengaku merasa sangat tersentuh dan mulai mencoba ikhlas.

Saat ini, keadaan keluarga Nur sudah banyak berkembang dan membaik, Nur mulai terbiasa untuk memanggil suami mamanya dengan sebutan “papa”, juga semakin dekat dengan adik-adik sambungnya. Mamanya masih bekerja namun papanya baru saja pensiun di tahun 2020, hal ini membuat Nur dapat merasakan peran dari seorang ayah lagi di rumah. Banyak hal yang ia pelajari dari papanya, Nur mengatakan papanya mengajarkan hal-hal penting dan berguna jika sudah hidup mandiri nanti, berpisah dari keluarga dan membina keluarga baru, seperti bagaimana caranya mengelola keuangan dengan baik.

Walau sudah mulai dekat, Nur belum dapat terbuka sepenuhnya terhadap papanya. Keadaan ini justru membuat Nur lebih dekat dengan mamanya sekarang, berbeda dari saat dahulu ketika ayah kandungnya masih hidup. *“mungkin karena sama-sama perempuan kali ya, aku kan juga udah mulai gede jadi paham lah dikit-dikit perasaan dan pemikiran mamah aku. Aku jadi lebih dekat sama mamah sekarang.”* ujar Nur. Kenyataan bahwa dirinya rutin menemui psikiater pun hanya diketahui oleh mama dan adik kandungnya.

Nur menjelaskan bahwa keadaan rumah yang ia rasakan sedikit-sedikit sudah seperti keadaan pada keluarga pada umumnya. Nur sangat bersyukur, sekarang jika ia membutuhkan apapun, saran, uang, barang, hal-hal lainnya yang penting, ia dapat membicarakannya pada papa mamanya, juga ia merasa sekarang ia banyak ditegur untuk hal yang sebelumnya ia ketahui tidak salah. Ia senang diberi tahu apa-apa saja yang benar dan yang salah dilakukan dalam mengurus rumah, sangat berbeda dibandingkan dulu ketika ia sering ditinggal. Nur merasa kehangatan yang utuh dalam keluarganya, walaupun ia masih sering merindukan ayah kandungnya juga.

### 3) Lingkaran Pertemanan

Dalam lingkungan sosial, Nur mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki banyak teman. Sejak SD Nur sudah *dibully* karena proporsi tubuhnya yang lebih gemuk dari teman-teman lainnya. Seiring waktu, bobot tubuh Nur terus bertambah hingga 80kg semasa SMP-SMA nya. Dari segi lingkungan, cenderung tidak berpengaruh kepada bagaimana Nur diperlakukan. Sekolah dasarnya berada di daerah kabupaten, pedesaan di dekat kaki gunung Salak, dan daerah SMP-SMA nya berada di daerah kota Bogor Selatan, namun tetap saja *dibully*. Bahkan di universitas yang berada di kota Bandung, Nur juga masih *dibully* selama dua tahun lebih.

Nur mengatakan ia memang sangat pendiam karena takut dipandang aneh oleh orang lain. Namun jika ada orang lain yang mendekatinya dan mencoba mengobrol, Nur akan sangat menerima. Hal ini telah dipastikan oleh teman-teman Nur, dua teman dekat Nur sejak SMA hingga sekarang, mereka menjadi narasumber sekunder di penelitian ini, yaitu HD dan SA. Secara garis besar, HD dan SA mengatakan Nur memang sangat pendiam di kelas, namun Nur merupakan siswa yang pintar, terutama dalam ilmu sosial. Tulisannya selalu rapi dan ia selalu masuk peringkat 10 besar. *“dia juga baik banget kadang suka nraktir, suka ngasih makanan kalau lagi istirahat, terus dia kalau dicurhatin tuh enak banget.”* ujar SA saat diwawancarai bagaimana hubungan pertemanannya dengan Nur saat sekolah.

*“Nur itu baik banget, saking baiknya dia bahkan nggak nyadar suka dimanfaatin temen sekelasnya buat contekan gitu-gitu, sayang banget aku sama SA nggak sekelas lagi sama dia. Kita sekelas cuma kelas 10 tapi masih dekat meski kelas 11 sama 12 kepisah.”* Ungkap HD, yang menjelaskan bahwa Nur seringkali dimanipulasi untuk memberikan contekan pekerjaan rumah, ujian, dan tugas.

Sebagaimana SA dan HD menganggap Nur sebagai sahabat mereka, Nur pun menganggap mereka sebagai sahabatnya. Nur menuturkan bahwa sahabat dan teman dekatnya hanya ada lima orang saat ini, 3 di antaranya adalah sahabatnya sejak SMA, dan dua lainnya baru dekat dengan Nur saat

kuliah. Nur menjelaskan bahwa kelima sahabatnya ini adalah orang-orang yang paling dekat dengannya dan sebelumnya ia belum pernah memiliki lingkaran pertemanan yang lain.

#### 4) Pengalaman *Bullying*

Nur mengalami *bullying* baik di rumah maupun di lingkungan sekolah, *mentally* dan *physically abused*. Sejak ayahnya meninggal, Nur seringkali mendapatkan perilaku tidak pantas dari keluarga ayahnya. Neneknya sering kali meminta mamanya untuk membelikan banyak keperluan rumah tangga, namun setelah dibeli seringkali diprotes bahwa semuanya salah dan dibuang begitu saja, padahal apa yang dibeli sudah sesuai dengan yang diminta, atau terkadang tidak mengakui bahwa pernah meminta dibelikan barang. Dua saudara kandung dari ayahnya pun yang Nur kerap panggil bibi, menyimpan rasa iri pada Nur yang saat itu berusia muda namun sudah mendapatkan warisan yang cukup besar dari ayahnya berupa uang dan tanah di beberapa daerah di Sumedang. Ditambah mamanya yang seorang PNS dengan gaji berkecukupan, membuat keadaan ekonomi keluarga Nur masuk pada kategori menengah ke atas.

Kedua bibinya dan neneknya seringkali iri maka dari itu sering juga meminta untuk dibelikan macam-macam barang atau keperluan rumah tangga lainnya, dan puncaknya adalah ketika Nur dikirim santet oleh bibinya sendiri, membuat Nur jadi sakit, tidak dapat buang air kecil hingga kedua paha sampai kakinya bengkak membiru, saat itu Nur dan mamanya tidak tahu apa yang terjadi karena ketika diperiksa ke dokter, tidak ada kesalahan apapun dalam tubuh Nur. Nur mengaku ia hampir meninggal saat itu, hingga akhirnya ada tetangganya yang memberi tahu bahwa Nur disantet, dan ia dapat membantu mencarikan orang yang dapat membalikan santet itu. Dilihat dari lingkungan rumahnya yang ada di desa, dekat kaki gunung Salak, santet seperti ini memang umum terjadi.

Perjanjian yang dulu dimiliki oleh mama Nur dan pihak keluarga dari ayah Nur adalah, selama Nur belum menginjak usia legal dan belum memiliki KTP, surat-surat tanah warisan dari ayahnya dipegang oleh

mamanya, namun setelah satu atau dua tahun, pamannya (kakak dari ayahnya) yang tinggal di Sumedang bersikeras ingin memegang surat-surat tanah itu, mengaku bahwa ada yang ingin membeli tanahnya, dengan alasan agar semuanya lebih mudah jika nanti dibeli, pamannya pun akhirnya memegang surat tanah warisan itu. Waktu berlalu, yang Nur dan mamanya tahu adalah bahwa tanahnya tidak jadi dibeli orang, dan sampai ketika Nur akan memasuki dunia perkuliahan, karena butuh banyaknya dana, Nur dan mamanya ingin menjual tanahnya. Tapi ternyata, tanah itu sudah lama dijual tanpa sepengetahuan mereka. Dari berbagai perilaku tidak adil yang ia terima bertahun-tahun sejak ia kecil, luka di hatinya yang bahkan ia tidak dapat ekspresikan, atau sembuhkan, membuat dendam dan rasa marah menumpuk di hatinya. Dan Nur semakin tertekan karena ia tidak dapat melakukan apapun untuk membela dirinya, *“aku nggak bisa gimana-gimana, mereka masih keluarga ayah aku. Tapi aku sakit. Aku bener-bener nggak tau harus gimana, apalagi waktu awal kuliah. Capek banget sama semuanya. Nggak ada harapan tau nggak? Kayak, apa ya, kayaknya harusnya aku nggak lahir aja gitu.”*

Selain mendapatkan perilaku yang tidak adil di keluarganya, Nur juga mengalami banyak kejadian *bullying* di sekolahnya. Seringkali Nur mendapatkan *verbal abuse* sebagai bentuk *bullying* yang ia dapatkan, Nur sering mendengar hal seperti; gendut, jijik, dan babi. Ia mendengar itu dalam kesehariannya. Ia juga dikucilkan di kelas, tidak ada yang menemaninya duduk, sering tidak mendapatkan kelompok untuk tugas kelompok, sering diancam untuk memberikan contekan tugas, PR maupun ujian, mendapatkan pandangan remeh, dan tiap kali berjalan di sekolah seringkali orang-orang menjauhkan diri seakan tidak ingin dekat-dekat dengan Nur.

Saat kuliah pun Nur mendapatkan perilaku yang serupa, tapi ia lebih sering mendapati teman-teman sekelasnya membicarakannya di belakang. Ia hanya berteman dengan satu orang yang juga *dibully* oleh yang lain. Biasanya Nur dan satu temannya tidak kebagian kelompok tugas jadi hanya berdua, Nur juga seringkali didorong dari belakang, atau ketika duduk di

bangku, bangkunya pun sering didorong-dorong. Nur juga tidak pernah diajak untuk pergi bermain. Tapi sejak semester 3, Nur mulai bertekad untuk diet dan bisa dikatakan diet yang ia jalani termasuk diet yang ekstrem, dan setelah satu tahun, akhirnya Nur berhasil menurunkan kurang lebih 35 kilogram dari bobot tubuhnya. Sejak Nur berhasil menurunkan berat badannya, Nur sudah tidak pernah didorong-dorong lagi dan cibiran pada dirinya pun berkurang. Nur merasa lebih lega, namun Nur merasa belum ikhlas atas apa yang mereka telah lakukan dan tidak ada satupun permintaan maaf yang ia dapatkan. *Trigger* yang dimiliki Nur adalah ketika dirinya mendengar kata *bully*, tidak sengaja melihat video kekerasan, tidak mendapatkan balasan *chat* dari seorang yang ia butuhkan, dan ketika ada orang asing yang menatap dirinya.

### 3.2.2. Partisipan Ina

#### 1) Karakteristik Singkat

Ina lahir pada tanggal 19 Juli 1999 dan berjenis kelamin perempuan, ia lahir dan besar di Bogor, riwayat sekolahnya ialah, SDN Bantar Jati Kota Bogor, SMP dan SMA Insan Kamil Bogor. Ina mengikuti kelas unggulan saat SMP dan kelas akselerasi saat SMA sehingga ia lulus hanya 2 tahun saat SMA, kemudian Ina pun masuk ke perguruan tinggi negeri di Yogyakarta Jurusan Teknologi Industri Pertanian.

Ina merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, kedua adiknya adalah laki-laki. Saat ini Ina tinggal bersama seluruh anggota keluarganya di daerah Sukaraja, Kab. Bogor. Sebelumnya, Ina menyewa kos di daerah Kemang, Jakarta Selatan karena pekerjaannya. Namun sejak pandemi Covid-19, Ina kembali ke rumahnya di Bogor. Selain kembali ke Bogor, Ina juga mengundurkan diri dari pekerjaannya di Jakarta dan bekerja di *startup* bisnis sebagai *sales marketing* saat ini, dengan kondisi bekerja jarak jauh sepenuhnya.

Sejak kecil, Ina dipandang sebagai anak yang sangat pintar dan rajin, Ina memiliki motivasi belajar yang tinggi karena ia berasal dari keluarga dengan latar ekonomi menengah ke bawah, dan Ina tidak ingin membuat

kedua orang tuanya kesulitan, Ina juga senang bergaul, dan memiliki rasa penasaran yang tinggi. Semasa sekolah, ia biasanya menduduki peringkat 1-3, Ina pun lulus dari perguruan tingginya dengan IPK 3.75 dan beberapa pengalaman magang yang membawanya langsung bekerja setelah lulus. Ina mengatakan, ia sangat puas terhadap riwayat pendidikan dan jalan karirnya.

Kegiatan sehari-hari yang saat ini Ina lakukan adalah bekerja dari jam 9 pagi hingga jam 5 sore, di sela-sela pekerjaannya, biasanya ia akan merawat tanaman bunga dan sayur mayur yang ia tanam sendiri di lahan rumahnya. Ia juga merawat kelima kucingnya yang sangat ia sayangi. Dalam rutinitasnya, ia tidak akan melewatkan waktu untuk menelpon teman-temannya, atau menyempatkan bertemu dengan mereka di akhir pekan.

## 2) Latar Belakang Keluarga

Ina berasal dari keluarga keturunan Jawa Tengah, bapak dan ibunya asli dari Klaten, kemudian pindah ke Bogor, tempat di mana Ina lahir. Sejak tahun 1999, ibu dan bapaknya terus menetap di Bogor walaupun tidak ada sanak keluarga lain di Bogor. Ina memiliki dua adik laki-laki, adiknya yang pertama lahir pada tahun 2003 dan kini sudah mendaftar kuliah, adiknya yang kedua lahir pada tahun 2014, saat ini ia masih TK dan akan segera masuk SD. Bapaknya kini sudah pensiun dari perusahaan swasta dan kini bekerja lepas menjadi sopir transportasi online. Sedangkan ibunya merupakan seorang ibu rumah tangga dan memiliki usaha warung sembako serta jajanan di rumahnya.

Ina tumbuh di lingkungan keluarga yang mendukung dirinya, sejak kecil Ina mendapatkan banyak dukungan, semangat, dan nasehat dari kedua orang tuanya, dengan prinsip yang selalu diajarkan berulang oleh sang bapak yaitu, “*selama kamu nggak salah, jangan takut*”, membuat Ina menjadi anak yang lebih berani mengeksplor dunia. Tapi menurutnya, keyakinan ini yang dulu membuat dirinya salah melangkah dan menjadi keliru. Ia jadi kurang memerhatikan pandangan orang, karena dirinya merasa tidak bersalah. Berangkat dari hal ini pula kejadian *bullying* itu

terjadi menurut Ina, dan sejak itu, Ina seringkali beradu pikiran dan pendapat dengan bapak dan ibunya.

Keadaan di rumah menjadi kurang nyaman, Ina lebih sering di kamar atau pergi main keluar, Ina lelah karena terus menerus bertengkar karena pandangannya dan orang tuanya kian lama kian berbeda. Bekerja di Jakarta merupakan *sweet escape* baginya, dan kini kembali ke rumah membuatnya merasa sedikit tertekan lagi. Ina mengakui dirinya masih belum tahu bagaimana cara menanggapi pemikiran mereka yang berbeda, namun meski begitu, Ina sangat menyayangi keluarganya, hanya saja dirinya sangat tidak nyaman dengan kenyataan bahwa pemikiran mereka dapat sangat bertolak belakang.

### 3) Lingkaran Pertemanan

Ina memiliki banyak lingkaran pertemanan, Ina juga masih menjaga teman-temannya sejak TK hingga teman kerjanya saat ini. *“circle pertemanan aku sih kayaknya nggak bisa aku itung ya, aku ngikut sana-sini, tapi yang bener-bener aku nyaman cuma grup liu (nama lingkaran pertemanan SMPnya dengan anggota 6 orang) aja. Selain itu, aku kayak butuh temen-temen yang lain buat validasi diri.”* Ujar Ina menjelaskan.

Validasi diri yang dimaksud Ina adalah, kebutuhannya untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain bahwa dirinya ada, kebutuhan untuk dianggap teman, untuk diajak main, untuk dianggap bahwa dirinya cukup pantas disukai untuk memiliki teman. Ia merasa dirinya harus sempurna, harus selalu bisa menyesuaikan dengan orang lain agar semua kalangan kelompok dapat menerimanya, ia belajar sangat banyak dari pengalaman dan banyak mengobservasi perilaku, perasaan, minat, budaya dan pikiran orang untuk dapat menyesuaikan diri di berbagai kalangan kelompok, dan ia merasa berhasil juga sukses dalam melakukannya, hanya saja ada satu yang sampai saat ini membuat Ina merasa tidak pantas, karena dirinya belum pernah merasakan disukai oleh seorang lawan jenis ataupun menjalin hubungan yang romantis dengan siapapun.

#### 4) Pengalaman *Bullying*

Ina mengalami kejadian *bullying* saat ia kelas 7 SMP semester 2, bentuk *bullying* yang ia dapatkan adalah *cyberbullying* pada ruang media sosial *Facebook* yang saat itu tengah ramai dipakai banyak orang. Ina sendiri saat itu tidak memakai *Facebook* karena keadaan yang tidak mendukung, seperti tidak memiliki kuota internet untuk bermain *Facebook*.

Ina tidak merasa ada masalah apapun sejak masuk SMP, terlebih karena ia berada di kelas unggulan yang satu kelasnya berisikan 28 orang dan seluruhnya adalah siswa perempuan, Ina merasa ia dapat berteman dengan semuanya. Menyapa mereka semua, mengajak mereka mengobrol, ikut bermain, tanpa Ina ketahui bahwa sebenarnya mayoritas dari teman sekelasnya tidak menyukai Ina. Ina tidak pernah menyadari sebelumnya perlakuan atau perkataan teman-temannya banyak menyindir dirinya, sebelum ia bermain *Facebook* dan melihat tulisan teman-temannya yang menghina dirinya, menjelekkannya, dan keluhan tentang bagaimana mereka tidak menyukai bermain bersama Ina karena Ina banyak sekali berkeringat. Teman-temannya tidak suka disentuh atau tersentuh tangan Ina yang besar karena Ina memang memiliki tubuh yang juga besar dibandingkan teman-temannya saat itu dan tangannya selalu basah berkeringat. Disebutkan juga bahwa Ina dianggap tidak tahu diri karena menyukai kakak kelas yang saat itu disukai juga oleh salah satu teman sekelas Ina yang memang cukup populer.

Ina sama sekali tidak menyangka bahwa orang-orang yang Ina anggap teman saat itu jijik pada dirinya, awalnya Ina merasa sangat kaget dan terpukul, merasa dibohongi oleh teman sekelasnya sendiri, jadi Ina membalas tulisan-tulisan teman-temannya itu, menanyakan apa salah dirinya, apakah dirinya tidak boleh menyukai kakak kelas itu, Ina benar-benar bingung. Namun respon yang ia dapatkan setelah membalas tulisan-tulisan itu adalah, amarah dari teman-temannya yang terlihat melalui perkataan kasar mereka untuk membalas Ina dan menantang Ina untuk pergi

menemui mereka di lapangan sekolah dan protes pada mereka jika berani. Ina yang tentu sama sekali tidak merasa bersalah, ia tidak pernah takut sekalipun. Ina lantas langsung pergi ke lapangan sekolahnya dan menunggu teman-temannya sampai sore hari, namun tidak ada satupun teman-temannya yang datang dan di hari-hari berikutnya di sekolah, Ina dikatakan bodoh karena percaya begitu saja untuk datang ke lapangan. Ina juga jadi dikucilkan di kelas, namun, masih ada teman-teman lain yang menemani Ina, dan mereka adalah orang-orang terdekat Ina sampai saat ini.

*Trigger* yang dimiliki Ina adalah ketika dirinya tidak tahu apa-apa, ketika ada seseorang yang tidak ingin memberitahunya suatu hal walaupun Ina sadar setiap orang memiliki privasi, ketika ia tertarik pada seseorang dan orang itu tidak tertarik juga padanya, dan ketika ada teman-temannya berkumpul/bermain/berdiskusi namun Ina tidak diajak.

### 3.2.3. Partisipan Ai

#### 1) Karakteristik Singkat

Ai lahir di Bogor pada tanggal 2 Februari 1999, ia adalah putri bungsu dari ibu IN dan bapak AR. Dari TK hingga SMP, Ai bersekolah di Yayasan Insan Kamil Bogor karena bapaknya seorang ustadz di yayasan tersebut sedangkan untuk SMA, Ai memilih untuk bersekolah di SMAN 4 Bogor karena permintaan ibunya dan juga ia ingin mencoba untuk merasakan suasana sekolah negeri. Sama seperti partisipan Ina, Ai melanjutkan studinya di Yogyakarta jurusan Hukum, namun di universitas negeri yang berbeda.

Ai memiliki dua kakak, yaitu kakak laki-laki dan perempuan, namun ia tinggal hanya bersama kedua orang tuanya di Bogor. karena kakak laki-lakinya sudah berkeluarga dan memiliki rumah sendiri sedangkan kakak perempuannya sedang menempuh pendidikan di luar negeri. Meskipun berjauhan, setiap harinya Ai sering berhubungan jarak jauh dengan kedua kakaknya. Kini, ia juga bahkan sering menjaga keponakannya, sering mengajaknya bermain seperti menonton film, menari dan memasak, yang memang berhubungan dengan hobi juga bakatnya.

Hobi Ai memang menari dan memasak sejak sekolah, dibandingkan dengan prestasi akademik, kegiatan ekstrakurikulerinya lebih menonjol. Ia sering mengikuti perlombaan menari, Ai juga pernah menjadi salah satu anggota paskibra (pasukan pengibar bendera) selama satu tahun di SMA, namun yang ia lanjutkan hanyalah ekstrakurikuler menari. Ai berujar bahwa dirinya memang mudah sekali menghapalkan koreografi suatu tarian dan dapat menarikannya dengan sesi belajar yang singkat.

Saat ini, kegiatan sehari-harinya adalah membantu ibunya bekerja, membantu usaha kakak laki-lakinya dengan menjadi tenaga *packing* dan terkadang membantu memasak juga, melanjutkan kursus masaknya, serta melakukan olahraga tari (*dance exercise*). Untuk pekerjaan, Ai belum terpikirkan apapun, seperti akan melamar ke mana atau menjadi apa, karena Ai sangat menikmati kegiatan sehari-harinya saat ini, walaupun ibunya sudah meminta untuk langsung melanjutkan pendidikan S2 saja.

## 2) Latar Belakang Keluarga

Ai tumbuh besar di lingkungan keluarga dengan budaya Sunda yang kuat dan agamis. Bapaknya adalah seorang ustadz dan bapak rumah tangga, dan ibunya adalah seorang professor di perguruan tinggi negeri di Bogor, Jawa Barat. Ibu dan bapak Ai asli orang Bogor, dan hampir seluruh sanak keluarga Ai berada di Bogor.

Berbeda dengan apa yang diterima oleh kedua partisipan sebelumnya yang cenderung dibebaskan dan diberi pilihan dalam kehidupannya, kehidupan Ai selama ini lebih banyak didikte dan diarahkan oleh ibunya. Dari urusan pakaian hingga pendidikan, semua sudah diatur oleh ibunya. Ai bercerita bahwa dirinya jadi sangat sulit dalam membuat keputusan karena hal ini.

Ai tidak menyukai dan kurang menerima pola asuh dari ibunya yang menekan dan otoriter, pun bapaknya yang kurang membela Ai untuk mendapatkan kebebasan berpendapat karena bapak Ai pun hanya menurut pada ibunya. Di rumahnya, yang mendominasi adalah ibunya, Ai

mengatakan bahwa ibunya seperti kepala rumah tangga, dan apapun yang tidak sejalan dengan keinginan ibunya biasanya akan dimarahi.

Walaupun sering dimarahi, Ai tidak pernah menunjukkan perasaannya pada ibunya, Ai hanya diam dan mengatakan “iya” atau “maaf”, jika Ai merasa sedih atau marah juga, Ai biasanya akan berdiam diri di kamar untuk sejenak menangis, menjauh dari apa yang membuatnya sakit. Hampir tidak ada adu argumen di rumahnya, bertengkar pun hanya saling mendiamkan, karena biasanya ketika ibunya marah, semuanya hanya akan menurut saja. Ai maupun kedua kakaknya tidak pernah mencoba untuk menyangkal, membela diri atau apapun karena ia sudah terbiasa dan melihat ayahnya yang diam saja membuatnya dan kedua kakaknya berpikir bahwa mereka pun sebaiknya diam saja jika ibu sedang marah. Terkadang, Ai suka pergi menginap di rumah kakak laki-lakinya agar bisa merasa lebih bebas, Ai merasa lebih aman dan nyaman bersama kakaknya.

### 3) Lingkaran Pertemanan

Ai memiliki dua lingkaran pertemanan yang dekat dengannya, satu lingkaran pertemanan sejak SMP dan satu lagi sejak SMA. Dan dibandingkan dengan keduanya, Ai lebih dekat dengan teman-teman SMPnya karena Ai merasa ada ikatan emosional di antara mereka dibandingkan dengan teman SMA yang dekat hanya sekadar untuk bermain dan mengobrol ringan.

Semua teman-teman SMPnya sering berkunjung ke rumah Ai dan juga kenal dekat dengan keluarganya. Karena Ai termasuk seorang yang tertutup dan membatasi diri, dan hanya teman-teman SMPnya itulah yang Ai percayai untuk dekat juga dengan keluarganya. Perihal teman-teman Ai yang lain, Ai tidak menjaga komunikasi dengan mereka. Ai pernah mengikuti pertukaran pelajar ke Taiwan dan tidak ada satupun teman yang sampai saat ini masih berkomunikasi dengannya.

Ai menyebutkan bahwa dirinya tidak membutuhkan teman yang lain karena ia sudah memiliki teman yang dapat ia percayai seumur hidup sampai ia tua nanti. Orang lain yang ia kenal hanyalah akan menjadi sebatas kenalan ataupun rekan kerja.

#### 4) Pengalaman *Bullying*

Ai mengalami *bullying* saat dirinya kelas 5 SD (11 tahun), teman-teman sekelas Ai sebelumnya memang sudah menjauhi Ai dari kelas 4 SD karena Ai dianggap masuk melalui sogokan lantaran bapaknya yang merupakan seorang ustadz di yayasan sekolahnya. Tapi di hari itu, hari di mana ia *dibully*, Ai ditarik untuk duduk ke bangku kelas, kemudian teman-teman sekelasnya berkumpul mengelilinginya walaupun tidak semuanya, pelaku *bullying* mengambil secarik kertas dari bagian bawah meja tulis dan memberikannya pada Ai untuk dibaca. Tulisan pada kertas itu berisikan judul dan beberapa paragraf di bawahnya, judulnya adalah “PARTAI ANTI AI”, dan isi paragrafnya bertuliskan nama serta kalimat dan alasan kebencian satu per satu orang kepada Ai. Ai masih mengingat semua namanya, dan alasannya, kebanyakan alasannya adalah hinaan yang Ai enggan untuk bagi diceritakan, Ai masih merasa terlalu sakit untuk mengingat ataupun menyebutkan semua kalimat-kalimat itu.

Setelah Ai selesai membaca semuanya, seseorang yang membawanya untuk duduk langsung merebut kertas itu, merobek-robeknya dan melemparkannya pada wajah Ai sembari berteriak “puas?!”, selepas itu, seluruh anak yang mengelilingi Ai pergi meninggalkan Ai mengikuti seseorang yang kemungkinan besar menjadi pemimpinnya, dan ada beberapa anak yang menghampiri Ai, meminta maaf dan berkata bahwa mereka tidak terlibat apapun dalam hal yang sudah direncanakan teman-teman lain sejak lama. Ai hanya menangis ditemani dua orang temannya yang lain. Semenjak kejadian itu, sampai lulus SD, para pelaku *bullying* tidak ada yang pernah meminta maaf pada Ai dan tidak ada yang menemaninya selain beberapa orang yang tidak terlibat.

*Trigger* yang Ai miliki saat ini ialah ketika dirinya dibentak, ketika orang di sekitarnya membicarakan hal yang tidak ia ketahui, dan ketika Ai membaca kejadian atau tidak sengaja melihat adegan *bullying* pada media televisi atau jejaring sosial.

### 3.3. Definisi Istilah

Makna *self-help* dalam penelitian ini secara operasional ialah cara ketiga partisipan mengidentifikasi dan membantu dirinya sendiri dengan keterampilan *self-help* dalam menghadapi dampak dari pengalaman tidak menyenangkan (*bullying*) yang pernah dialami. Sedangkan informasi terkait keterampilan *self-help* yang didapatkan dari sumber sekunder didefinisikan sebagai bentuk perilaku yang ditunjukkan ketiga partisipan penelitian dalam lingkungan sekolah dan rumah.

### 3.4. Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian dengan pendekatan kualitatif ialah peneliti, sehingga peneliti perlu pengetahuan dan wawasan yang mumpuni agar jawaban dari rumusan masalah dapat terungkap serta tujuan penelitian pun tercapai. Ada dua cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, dan diuraikan sebagai berikut.

#### 3.4.1. Wawancara

Wawancara yang dilakukan dibagi menjadi dua tahap, yang pertama berada pada tahap studi pendahuluan dan yang kedua pada tahap penelitian inti. Wawancara dalam studi pendahuluan dilakukan kepada ketiga partisipan untuk mengungkap latar belakang (keluarga, pola asuh, lingkungan teman, rumah, keadaan ekonomi keluarga), kronologi *bullying* yang pernah dialami dan perasaan saat menghadapi *bullying* saat pertama kali terjadi dan saat ini ketika *bullying* sudah berlalu. Wawancara tahap dua yang dilakukan pada penelitian inti bertujuan untuk mengungkap lebih dalam mengenai keterampilan *self-help*.

Wawancara baik di tahap pendahuluan maupun inti dilakukan dengan persetujuan dan kesadaran penuh dari partisipan di tempat yang partisipan merasa nyaman dan aman, terjaga kerahasiaannya. Pedoman wawancara pada studi pendahuluan disusun berdasarkan kebutuhan pengungkapan latar belakang dan gambaran umum partisipan, sedangkan pedoman wawancara pada penelitian inti untuk keterampilan *self-help* disusun berdasarkan dari tiga aspek dan enam indikator kontrol diri Averil (1973) untuk menggali lebih dalam keterampilan *self-control* partisipan serta indikator *self-awareness*

Goleman (1996). Kisi-kisi dan protokol wawancara (*interview protocol*) dalam penelitian ini terlampir pada bagian lampiran.

### 3.4.2. Observasi

Observasi dilakukan secara tidak terstruktur dengan cara mengobservasi perilaku ketiga partisipan dalam sehari-hari. Data akan disajikan sebagai kumpulan informasi dalam bentuk naratif deskriptif. Dari seluruh informasi dan data yang didapatkan, penarikan kesimpulan dilakukan sebagai penggambaran gejala yang ditunjukkan oleh ketiga partisipan, baik itu gejala yang positif maupun gejala negatif dalam perilaku *self-help*nya.

### 3.5. Analisis Data

Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengelola data dan melaporkan apa yang telah diperoleh selama penelitian secara cermat dan teliti serta apa adanya, juga memberikan interpretasi atau tafsiran terhadap data untuk menjadi suatu informasi yang utuh dengan menggunakan kata-kata sehingga subjek penelitian dapat tergambarkan dengan baik.

Dalam analisis data, reduksi data dilakukan untuk memilih dan memusatkan fokus dalam bentuk penyederhanaan sehingga data yang relevan terhadap penelitian dapat tersaji dengan baik. Data yang telah direduksi akan disajikan dalam bentuk penggambaran naratif dan diagram mengenai seluruh informasi fenomena dan faktor yang memengaruhi karakteristik dan keterampilan *self-help* partisipan sebagai seseorang yang pernah *bullied*.

Terakhir, penarikan kesimpulan penelitian dimunculkan sebagai jawaban dari rumusan masalah, namun kesimpulan tidak akan bersifat umum karena penelitian ini bersifat induktif yang dimulai dari lapangan atau fenomena empiris.

### 3.6. Validasi Temuan

Validasi data yang telah ditemukan dan dikumpulkan akan dilakukan dengan cara triangulasi, yaitu mengecek kembali data yang diperoleh dari partisipan kepada sumber lain yang bersangkutan terhadap kehidupan ketiga partisipan, dalam penelitian ini, sumber lain itu adalah ibu, dan teman dari partisipan.

*Member checking* juga akan dilakukan untuk mengonfirmasi data yang telah dianalisis kepada partisipan agar hasil data akhir dapat menjadi akurat, realistis, dan representatif.

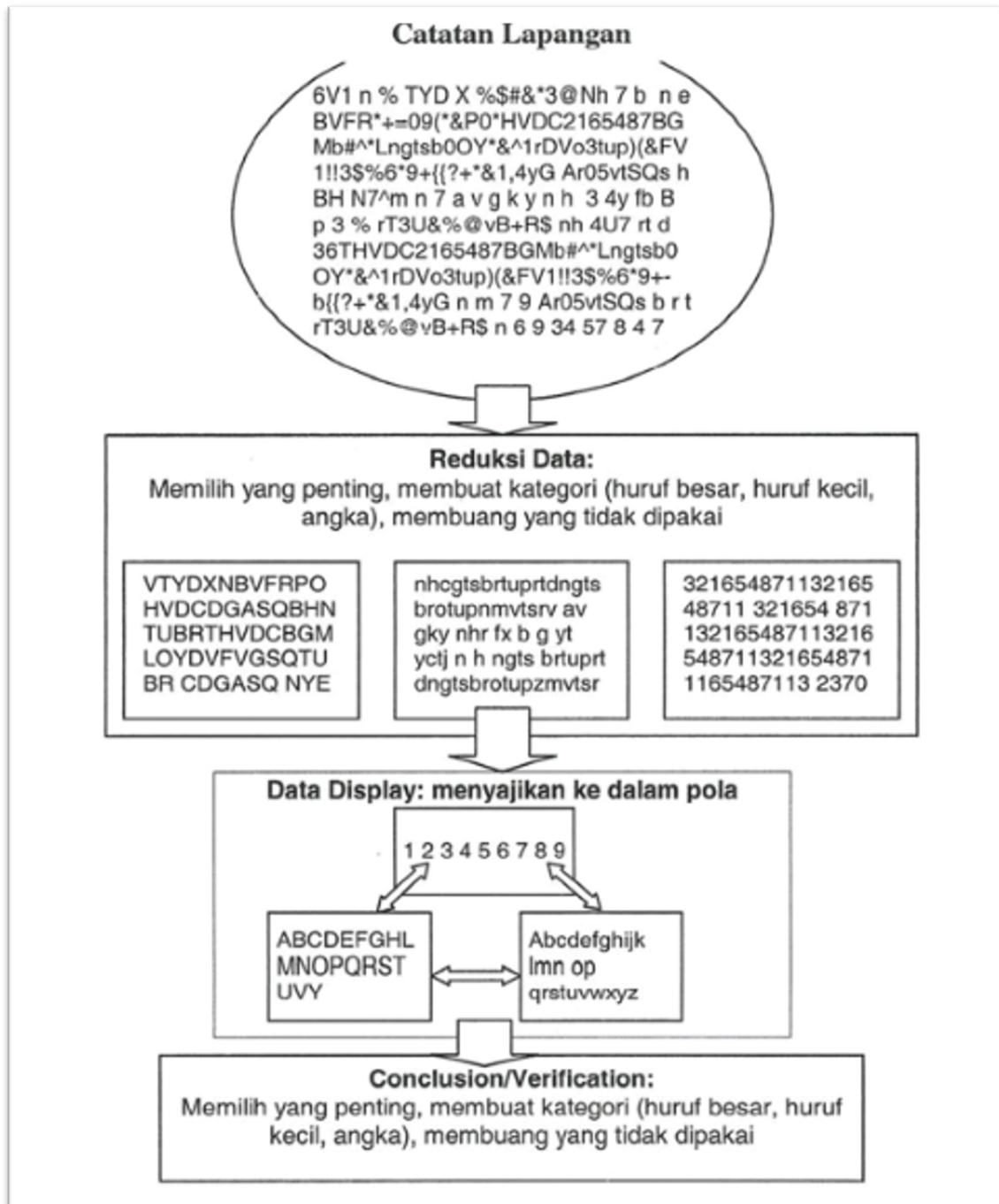
### 3.7. Prosedur Penelitian

#### 3.7.1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang telah dilakukan tersusun dari studi pendahuluan, identifikasi dan perumusan masalah, serta studi literatur. Studi pendahuluan dilakukan dengan cara observasi dan wawancara, hasil yang didapatkan dari studi pendahuluan pun diidentifikasi sehingga diperoleh rumusan masalahnya. Sedangkan studi literatur dilakukan sebagai pondasi peneliti untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan masalah dan tujuan penelitian, serta untuk bekal melanjutkan penelitian.

#### 3.7.2. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan, wawancara mendalam, observasi perilaku partisipan, serta pengumpulan data akan menjadi inti dari tahap pelaksanaan diikuti dengan analisis data. Analisis data yang dilakukan dilakukan dengan cara mereduksi data hasil catatan lapangan yang kompleks dan belum bermakna. Reduksi ini akan mengumpulkan dan mengambil data yang pokok dan penting saja. Data yang diperoleh menjadi jawaban dari perumusan masalah penelitian, dan mengungkap karakteristik *self-help* pada korban *bullying*.



**Gambar 3.1.**  
 Ilustrasi: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Sumber: Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Sugiyono, 2013)

### 3.7.3. Tahap Pelaporan

Di tahap akhir dari penelitian ini, data yang berupa fakta hasil temuan akan dilaporkan secara rinci dan didukung oleh landasan teoretis yang jelas. Hasil penelitian akan mendeskripsikan karakteristik dan keterampilan *self-help* dari ketiga partisipan yang berada dalam fase dewasa awal, dan pernah menjadi korban *bullying*.

### 3.7.4. Isu etik

Penelitian ini tidaklah membahayakan secara fisik maupun non fisik kepada partisipan penelitian maupun *key informan* mereka. Kerahasiaan data yang telah didapatkan dari partisipan pun sangatlah dijaga demi menjaga kode etik, berikut adalah lembar persetujuan (*inform consent*) yang terlampir sebagai pernyataan partisipan untuk menjadi subjek penelitian.