TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6081

ANALISIS *SELF-DEFENCE* PADA MAHASISWA KORBAN *BULLYING* DAN IMPLIKASINYA DALAM PELAYANAN KONSELING

Analysis of Self-Defense in Students Who Are Victims of Bullying and Its Implications for Counseling Services

Dian Febriska & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
dianfeb1234@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 19, 2025	May 16, 2025	May 28, 2025	Jun 2, 2025

Abstract

Bullying is a deliberate and repeated act of oppression by an individual or group with greater power against a weaker party, with serious impacts on the victim's psychological condition. This study aims to identify the types of self-defence mechanisms currently employed by victims of bullying. A qualitative approach with a case study method was used, involving two female students from Universitas Negeri Padang as the main subjects, with additional informants including parents and close friends. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed thematically. The results show that both subjects employed various self-defence mechanisms, including both adaptive and maladaptive types. Identified mechanisms include acting out, isolation, splitting, rationalization, dissociation, somatization, displacement, humor, sublimation, anticipation, altruism, and suppression. These patterns reflect the subjects' efforts to cope with psychological pressure resulting from bullying experiences, with variations in responses influenced by the intensity of the

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

events, social support, and individual characteristics. The findings underscore the importance of understanding self-defence mechanisms in counseling practice to assist bullying victims in developing more adaptive coping strategies and supporting their long-term emotional recovery process.

Keywords: Self-Defence; Bullying; Counseling; Psychological Mechanisms; Case Study

Abstrak: Bullying merupakan tindakan penindasan yang disengaja dan berulang oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dan berdampak serius terhadap kondisi psikologis korban. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis mekanisme pertahanan diri (*self-defence*) yang digunakan oleh korban bullying di masa sekarang. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan dua mahasiswi Universitas Negeri Padang sebagai subjek utama, serta informan tambahan dari orang tua dan teman dekat. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menggunakan berbagai bentuk mekanisme pertahanan diri, baik yang tergolong adaptif maupun maladaptif. Mekanisme yang ditemukan mencakup *acting out*, isolasi, *splitting*, rasionalisasi, disosiasi, somatisasi, *displacement*, humor, sublimasi, antisipasi, altruisme, dan supresi. Pola ini mencerminkan upaya subjek dalam mengatasi tekanan psikologis yang muncul akibat pengalaman bullying, dengan variasi respons tergantung pada intensitas peristiwa, dukungan sosial, dan karakteristik individu. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman terhadap mekanisme *self-defence* dalam praktik konseling, guna membantu korban bullying mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan mendukung proses pemulihan emosional secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Pertahanan Diri; Perundungan; Konseling; Mekanisme Psikologis; Studi Kasus

PENDAHULUAN

Bullying merupakan segala bentuk penindasan atau kekerasan yang dilakukan dengan sengaja oleh satu orang atau sekelompok orang yang lebih kuat atau berkuasa terhadap orang lain, dengan tujuan untuk menyakiti dan dilakukan secara terus menerus. Tattum dan Tattum (dalam Rigby, 2012) menyatakan bahwa : "*Bullying* adalah keinginan sadar yang disengaja untuk menyakiti orang lain dan membuatnya tertekan". Kasus *bullying* biasanya banyak terjadi di sekolah. Kasus *bullying* yang kerap terjadi dalam dunia pendidikan di Indonesia kian memprihatinkan. Hasil kajian Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter tahun 2014 menyebutkan, hampir setiap sekolah di Indonesia ada kasus *bullying*, meski hanya *bullying* verbal dan psikologis/mental (Republika, 23 Oktober 2014).

Bullying merupakan sebuah ancaman bagi para korban yang telah mengalami tindakan *bullying*, sehingga korban yang telah mengalami tindakan *bullying* membuat pertahanan diri

atau bisa disebut dengan *self-defence*. *Self-defence* adalah pertahanan yang sudah ada sejak manusia itu lahir. Freud (1894) berpendapat bahwa seseorang cenderung menggunakan *self-defence mechanism* ketika ditempatkan dalam situasi yang berbahaya atau mengancam secara psikologis untuk perlindungan. Seseorang menggunakan mekanisme pertahanan diri ini untuk menghindari kecemasan, ancaman, dan keadaan yang tidak menyenangkan. Sigmund Freud pertama kali memperkenalkan dan menjelaskan mekanisme ini dalam teori psikoanalisisnya.

Menurut psikolog dari Dandiah Consultant, Diah Mahmudah, *self-defence* adalah pertahanan diri yang normal, suatu bentuk kemampuan kita untuk beradaptasi dengan tekanan dan keadaan yang kita hadapi. Biasanya dilakukan secara tidak sadar (spontan) untuk tidak merasa terluka. Ada banyak jenis mekanisme pertahanan diri, salah satunya rasionalisasi. Rasionalisasi adalah cara merasionalisasikan situasi yang membuat kita merasa tertekan atau gagal. Misalnya, sedih setelah putus cinta, atau tidak bisa mencapai cita-cita. Mereka yang mengalaminya akan memikirkan hal-hal yang rasional agar sedihnya tidak berkelanjutan (Kumparan, 31 Januari 2020).

Dari paparan teori di atas, peneliti mewawancarai dua orang mahasiswi yang dimana dahulunya sewaktu masa sekolah pernah mengalami tindak *bullying*. Ketika masa sekolah dulu narasumber satu pernah diejek/diolok-olok oleh satu kelas karena ketika berbicara ataupun bertanya kepada guru terlihat gagap, sedangkan narasumber dua pernah di-*bully* karena terlalu rajin dalam membuat tugas, bahkan hingga tugas narasumber diambil tanpa izin untuk dicontek tugasnya. Sekarang kedua narasumber telah menempuh pendidikan tinggi.

Dari wawancara dengan narasumber satu pada tanggal 29 November 2022, terlihat adanya perubahan *self-defence*. Narasumber satu terlihat berani dan percaya diri, bahkan ia tidak akan takut ketika suatu saat akan ada orang yang merundungnya. Begitu juga dengan narasumber dua yang diwawancarai pada tanggal 20 Januari 2024, terlihat adanya perubahan *self-defence*. Dahulu narasumber memilih diam ketika di-*bully*, kini ia akan berdiri tegak untuk dirinya sendiri ketika ada yang mem-*bully* dirinya. Terdapat perubahan *self-defence* antara dua narasumber tersebut, yang dahulunya mereka hanya akan menangis dan diam, sekarang mereka akan berani untuk melawan tindakan *bullying* tersebut. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk meneliti mengenai *Self-Defence* pada Mahasiswa yang pernah menerima tindakan *Bullying* di masa lampau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data yang diperoleh terdiri dari subjek penelitian 2 orang mahasisiwi Universitas Negeri Padang (AS dan DRP) dan informan tambahan seperti orang tua dan teman subjek penelitian. Data yang diperoleh menggunakan teknik pengumpulan data mulai dari wawancara, observasi dan dokumentasi.

HASIL

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan melalui observasi dan wawancara, hasil penelitian menunjukkan bahwa :

1. Subjek Penelitian Pertama

   Subjek penelitian pertama menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat, seperti :

   a. *Acting out*

      Ketika marah ataupun sedih, AS akan melampiaskannya dengan menyundutkan puntung rokok atau dengan menusukkan jarum pentul yang dibakar ke tangannya.

   b. *Splitting*

      Pada saat hari ulang tahun, AS diberi kejutan oleh kekasihnya, mulai dari kue, sewa tempat dan band. Namun AS merajuk karena kekasihnya tidak mengucapkan selamat ulang tahun tepat pukul 12 malam, sehingga AS pergi dan memblokir nomor kekasihnya.

   c. Rasionalisasi

      Menurut penuturan informan tambahan, AS merajuk karena tidak diucapkan selamat ulang tahun jam 12 malam oleh sang kekasih.

   d. Somatisasi

      Jika AS stres ataupun panik, biasanya AS hilang selera makan, sakit kepala, badan gemetar, dan keringat dingin.

   e. *Displacement*

      Ketika kesal AS akan melampiaskan rasa kesalnya kepada orang lain.

f. Agresi-pasif

Jika ada seseorang yang tidak AS sukai, ia hanya akan diam saja dan bersikap cuek. Ia juga terkadang akan menyindir kepada temannya jika melihat ada seseorang yang tidak ia suka.

Tidak hanya menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat, AS juga menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat, seperti :

a. Humor

AS dikenal sebagai sosok yang humoris di lingkup temannya. Jika ia melihat temannya bertengkar, ia akan memecah suasana, sehingga tidak ada ketegangan yang terjadi.

b. Sublimasi

Jika AS merasa kesepian, kesal ataupun stres, ia mengalihkan dengan pergi jalan-jalan keluar mengelilingi kota atau pergi jalan-jalan ke daerah tertentu.

c. Supresi

Secara sadar, AS berusaha untuk tidak mengingat masa lalunya yang dapat membuat AS stres. Menurutnya, jika sudah berdamai dengan masa lalu, ingatan tentang *bullying* dulu pasti terhapus.

2. Subjek Penelitian Kedua

Subjek penelitian kedua menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat, seperti :

a. Isolasi

DRP tidak pernah menunjukkan perasaannya kepada keluarga ataupun teman. DRP tidak pernah menangis ataupun protes mengenai sesuatu kepada keluarganya.

b. *Splitting*

DRP tidak percaya omongan "semakin bertengkar semakin erat". Menurutnya, jika sudah memiliki konflik dengan seseorang, maka ia tidak akan bisa kembali akrab dan percaya seperti sebelumnya.

c. Rasionalisasi

DRP keluar secara tidak baik dari suatu organisasi karena tidak diperbolehkan pulang larut oleh orang tuanya. Hal tersebut terdengar seperti alasan yang logis, namun tindakan keluar secara tidak baik ini kurang tepat dan lari dari tanggung jawab.

d. Disosiasi

DRP sering terlihat melamun, namun tidak secara berlebihan. Hal ini dapat dikategorikan disosiasi ringan yang normal.

e. Somatisasi

Ketika panik ataupun gugup, biasanya DRP sesak dada, sakit perut dan keringat dingin.

f. Agresi-pasif

Ketika bertemu dengan orang yang tidak DRP suka, ia hanya akan berkomunikasi secara singkat atau hanya diam saja.

Tidak hanya menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat, DRP juga menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat, seperti :

a. Humor

DRP sangat ceria dan humoris ketika berada di rumah. Jika ada seseorang yang akan meledeknya, ia lebih dulu melontarkan candaan tentang dirinya sendiri. Ia juga dikenal sebagai *moodbooster* bagi temannya dan biasa memecah suasana tongkrongan.

b. Antisipasi

Sebelum ujian, DRP biasanya mempersiapkan diri dengan belajar dan membaca buku. Tak hanya itu, DRP juga akan melontarkan candaan tentang dirinya sendiri sebelum seseorang meledeknya.

c. Altruisme

Ketika DRP memiliki masalah, lalu menolong seseorang, hal tersebut dapat meredakan stresnya. DRP tidak pandang bulu jika menolong seseorang. Siapapun itu, pasti akan ia bantu.

d. Supresi

DRP bukanlah seseorang yang mudah tersinggung oleh orang lain. Menurutnya, jika temannya membahas topik yang sensitif baginya, ia berpendapat bahwa temannya tidak tahu dan tidak sengaja membicarakan topik yang sensitif bagi DRP.

PEMBAHASAN

Self-defence merupakan kondisi dimana seseorang cenderung menggunakan mekanisme pertahanan diri ketika ditempatkan dalam situasi yang berbahaya atau

mengancam secara psikologis untuk perlindungan. Pada konteks psikoanalisis, ancaman yang berbahaya adalah sesuatu yang menantang konsep diri atau harga diri pasien (Baumeister et al., 1998). Mekanisme pertahanan ini merupakan upaya untuk menghindari perasaan negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa :

1. Subjek Penelitian Pertama

   Berdasarkan hasil penelitian, AS menerapkan berbagai mekanisme pertahanan diri, seperti *acting out*, *splitting*, rasionalisasi, somatisasi, *displacement*, agresi-pasif, humor, sublimasi dan supresi. Beberapa mekanisme yang digunakan bersifat sehat (humor, sublimasi dan supresi), sementara yang lainnya bersifat kurang sehat (*acting out*, *splitting*, rasionalisasi, somatisasi, *displacement*, dan agresi-pasif).

2. Subjek Penelitian Kedua

   Berdasarkan hasil penelitian, DRP menerapkan berbagai mekanisme pertahanan diri, seperti isolasi, *splitting*, rasionalisasi, disosiasi, somatisasi, agresi-pasif, humor, antisipasi, altruisme dan supresi. Beberapa mekanisme yang digunakan bersifat sehat (humor, antisipasi, altruisme dan supresi), sementara yang lainnya bersifat kurang sehat (isolasi, *splitting*, rasionalisasi, disosiasi, somatisasi, dan agresi-pasif).

Bersarkan hasil penelitian *self-defence* pada mahasiswa korban *bullying*, diperlukannya Dosen/Konselor untuk memberikan layanan yang dapat mengarahkan mahasiswa agar dapat menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat. Layanan bimbingan dan konseling menurut Prayitno & Erman Amti dalam Rifqa & Sukma (2023) adalah bentuk bantuan yang disediakan oleh tenaga profesional (konselor) kepada individu maupun kelompok (klien) dengan tujuan mendukung perkembangan manusia secara optimal pada setiap fase pertumbuhan, sehingga individu mampu menemukan, memahami, serta menerima dirinya dengan cara yang positif dan dinamis. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu ataupun kelompok untuk menerima diri, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan (Mulyadi, 2016). Berikut beberapa layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada mahasiswa agar dapat menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat :

1. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT)

CBT menurut Aaron T. Beck dalam Ifdil (2019) merupakan pendekatan konseling yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah klien pada saat ini dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Berdasarkan hasil penelitian, terapi CBT ini dapat membantu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang terkait dengan mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat.

2. Terapi Psikodinamik

Terapi psikodinamika mendorong konseli untuk berbicara tentang berbagai emosi mereka. Konselor membantu konseli menggambarkan dan mengungkapkan perasaan mereka, termasuk perasaan yang bertentangan, mengganggu, atau mengancam. Perasaan-perasaan ini awalnya mungkin tidak diketahui atau diakui oleh konseli (Shedler, 2010). Berdasalkan hasil penelitian, terapi psikodinamik dapat membantu individu memahami dan mengatasi konflik internal yang terkait dengan mekanisme pertahanan tidak sehat.

3. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok menurut Kurnanto dalam Nashrulloh et al., (2024) adalah bantuan yang bertujuan untuk mencegah dan menyembuhkan situasi kelompok serta memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan individu. Konseling kelompok membantu individu merasa lebih terhubung dan mendukung satu sama lain, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan pribadi. Konseling kelompok membantu individu mendapatkan dukungan emosional dan mendorong mereka untuk mengatasi masalah mereka. Melalui konseling kelompok, berbagai faktor yang berpotensi menghambat atau mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi diidentifikasi serta diolah menggunakan berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi individu dapat berkembang secara optimal (Istiadah & Nurfarhanah, 2023). Berdasarkan hasil penelitian, layanan konseling kelompok dapat membantu individu berbagi pengalaman dan belajar dari orang lain yang memiliki masalah serupa, sehingga mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat dapat teratasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah : 1) *Bullying* merupakan ancaman bagi para korban yang telah mengalami tindakan *bullying*, sehingga korban yang telah mengalami tindakan *bullying* membuat pertahanan diri, 2) Subjek penelitian pertama menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat (*acting out*, *splitting*, rasionalisasi, somatisasi, *displacement*, dan agresi pasif), yang berarti mekanisme ini menunjukkan cara subjek menghadapi konflik internal dan dan tekanan emosional dengan pola tidak sehat dan dapat mempengaruhi *subjective well-being* nya. Namun, subjek juga menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat (humor, sublimasi dan supresi), yang berarti mekanisme ini menujukkan kemampuan subjek dalam menghadapi tekanan emosional secara sehat, sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya. 3) Subjek penelitian kedua menggunakan mekanisme pertahanan diri tidak sehat (isolasi, splitting, rasionalisasi, disosiasi, somatisasi, dan agresi pasif), artinya mekanisme ini menunjukkan cara subjek menghadapi konflik internal dan dan tekanan emosional dengan pola tidak sehat dan dapat mempengaruhi *subjective well-being* nya. Walaupun menggunakan mekanisme pertahanan diri yang tidak sehat, subjek juga menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat (humor, antisipasi, altruisme, dan supresi). Artinya, dengan menggunakan mekanisme ini menujukkan kemampuan subjek dalam menghadapi tekanan emosional secara sehat, sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, peneliti menyarankan untuk : 1) Melakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling oleh Dosen/Konselor seperti terapi perilaku-kognitif, terapi psikodinamik dan layanan konseling kelompok guna mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang lebih sehat dan efektif, 2) Sebagai rujukan bagi peneliti dalam menggunakan mekanisme pertahanan diri yang sehat sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental, 3) Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang terkait dengan *self-defence* yang belum dibahas pada penelitian ini agar mendapatkan hasil yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Baumeister, R. F., Dale, K., & Sommer, K. L. (1998). Freudian defense mechanisms and empirical findings in modern social psychology: Reaction formation, projection, displacement, undoing, isolation, sublimation, and denial. *Journal of Personality*, *66*(6), 1081–1124. https://doi.org/10.1111/1467-6494.00043

Citra, L., R. (Oktober, 2014). Indonesia Masuk Kategori Darurat 'Bullying' di Sekolah. Republika. Diperoleh dari https://news.republika.co.id/berita/ndvn63/indonesia-masuk-kategori-darurat-bullying-di-sekolah

Freud, S. (1894). *The Neuro-Psychoses of Defence*. Standard Edition, Vol. 3. London: Hogarth Press.

Ifdil, I. (2019). *Konseling Trauma*. Jakarta: Redwhite Press.

Istiadah, F. N. L., & Nurfarhanah, N. (2023). Efektivitas Metode Phototherapy Dalam Layanan Konseling Kelompok. *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, *7*(2), 1626–1629.

Mulyadi, M. (2016). Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah dan Madrasah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, *2*(1), 30–41.

Nashrulloh, A., Diana, A. K. W., Fitriani, D., & Sancaya, S. A. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Melalui Teknik Assertive Training Untuk Mengatasi Korban Bullying. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, *3*, 191–198.

Rifqa, H., & Sukma, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan prokrastisnasi akademik pada siswa dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. *Counseling and Humanities Review*, *3*(2), 65–73.

Shedler, J. (2010). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, *65*(2), 98.

Temali. (Januari, 2020). Ketahui Yuk, Cara Mengelola *Self Defense Mechanism* yang Baik. Kumparan. Diperolah dari https://kumparan.com/temali/ketahui-yuk-cara-mengelola-self-defense-mechanism-yang-baik-1skNBcKlU37/full