

## Strategi Koping Pada Ibu Korban Perundungan

<sup>1</sup>Risqy Aulia A. Rivai, <sup>2</sup>Eva Meizara Puspita Dewi, <sup>3</sup>Dian Novita Siswanti

<sup>1 2 3</sup>Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>1</sup>Correspondence email: [risqyaulia@gmail.com](mailto:risqyaulia@gmail.com)

**Abstrak:** Tindakan perundungan yang dialami ibu sebagai korban terjadi secara verbal dan terus menerus sehingga menimbulkan dampak negatif. Berdasar pada hal tersebut dibutuhkan strategi koping untuk mengatasinya. Penelitian ini berfokus mengetahui strategi koping ibu sebagai korban perundungan dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Responden penelitian ini berjumlah 4 orang ibu. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara kemudian dianalisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku perundungan terhadap ibu adalah orang terdekat. Perundungan ini memberikan dampak negatif terhadap aspek fisiologis, psikologis, dan sosial sehingga untuk mengatasinya responden menggabungkan dua pendekatan, yaitu koping berfokus pada emosi dan masalah. Pemilihan koping didukung atas kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dukungan sosial, gender dan kesehatan. Pandangan responden terkait perundungan bahwa pelaku tidak menyadari ucapannya, sehingga menyarankan untuk berhati-hati dalam berucap. Implikasi dalam penelitian ini memberikan gambaran terkait dampak dan strategi koping ibu sebagai korban perundungan.

**Kata Kunci:** Ibu, Perundungan, Strategi Koping.

**Abstract:** The acts of bullying experienced by mother as a victim. It occurs verbally and has negative effects continuously. Therefore, coping strategy be required to overcome it. This study focuses on coping strategy of mother as a victim of bullying using qualitative method and phenomenology approach. There are four respondents for this study. The research is purpose on analyzing the data using *Interpretative Phenomenological Analysis* technique by interviewing the victims. The result of the data showed that the person of bullying is the closest person to victims. Bullying has negative effects on physiological, psychological and social, consequently the researcher used two approaches that are coping focusses on emotional and problems. Coping strategy started the ability to solve the problem, social support, gender and health. The respondent's perception about bullying is because the person of bullying do not realize of their words, accordingly the writer gives advice to be mindful of their words. Implication of this study provides the perspective of the effect and coping strategy to mother as victims of bullying.

**Keywords:** Bullying; Coping Strategies; Mothers.

### PENDAHULUAN

Perundungan berasal dari kata rundung yang berarti mengusik secara terus-menerus (Putri & Antasari, 2019). Perundungan dalam bahasa Inggris dapat dikatakan dengan istilah *bullying* yang berarti Banteng. Banteng merupakan hewan yang suka menyerang di sekitarnya. *Bullying*

digambarkan sebagai Banteng yang cenderung merusak (Wiyani, 2012). Nunung (2016) mengemukakan bahwa perundungan terbagi atas tiga aspek yaitu: (a) Perundungan verbal merupakan perilaku menghina, merendahkan, menegur, melecehkan, dan menyebarkan rumor yang keliru terhadap korban ke orang lain; (b) Perundungan tidak langsung merupakan tindakan

penolakan, pengucilan kepada korban; (c) Perundungan fisik merupakan perilaku kekerasan yang dapat dilihat dengan kasat mata yaitu menendang, memukul, mendorong, menteror, atau memperlakukan korban.

Korban perundungan tidak memandang batasan usia, sehingga dapat terjadi pada siapa saja salah satunya adalah ibu. Kasus perundungan pada ibu berbeda dengan remaja yang lebih dikenal di masyarakat. Theodore dan Sudarji (2020) mengemukakan bahwa faktor penyebab perundungan pada remaja terjadi karena pola asuh, sekolah, harga diri, dan norma kelompok. Eriksson dan Lennermo (2018) mengemukakan bahwa objek perundungan pada ibu berkaitan dengan cara mereka dalam menjalankan peran. Topiknya mengenai gizi, tidur, asi, keamanan, dan pengasuhan anak (Clark, Kaufman & Singer, 2017).

Akun instagram mamapapa.id melakukan diskusi online terhadap ibu yang telah dirundung. Hasil diskusi tersebut menunjukkan bahwa pelaku berasal dari orang terdekat dan terjadi secara terus menerus. Topik perundungan, yaitu pola asuh, metode persalinan, menyusui, dan fisik dari ibu maupun anak. Perilaku tersebut terjadi karena pelaku merasa paling berpengalaman, sehingga tanpa disadari telah melukai korban. Dampak yang dialami korban, yaitu malu, perasaan bersalah, dan tidak percaya diri sebagai seorang ibu (Fauziah, 2020)

Survei yang dilakukan di Mott Children's Hospital menunjukkan sebanyak 61% dari 475 ibu mengalami perundungan. Kasus perundungan pada ibu terjadi karena pemberian nasihat berupa kritikan yang tidak membantu. Pelaku perundungan pada ibu terdiri atas keluarga, teman, tenaga medis, dan masyarakat. Terdapat 23% ibu dikritik oleh lebih dari 3 kelompok pelaku. Dampak dari perundungan yaitu merasa tidak percaya diri, dan stres setelah mendapatkan perundungan (Clark, Kaufman & Singer, 2017).

Hasil penelitian Adiyanto dan Afiati (2020) mengemukakan bahwa terdapat persaingan dan perbandingan perilaku terkait perundungan yang dialami Ibu. Perbandingan terjadi karena korban tidak dapat memenuhi standar menjadi ibu ideal yang berlaku di masyarakat. Terdapat empat standar yang digunakan dalam masyarakat mengenai ibu ideal, yaitu standarisasi dari bidang kedokteran, kondisi psikologis, tradisi di tempat tinggal dan tingkat ekonomi.

Standarisasi kedokteran dapat dilihat dari ukuran perut, lama kandungan, proses

melahirkan, asupan, dan tempat kontrol. Standardisasi psikologis dapat dilihat dari pemilihan tempat relaksasi ibu ketika mengandung. Pilihan relaksasi yang mewah akan mendapatkan pengakuan dari masyarakat. Standardisasi ekonomi dapat dilihat dari ibu yang bekerja di sektor publik dianggap lebih tinggi derajatnya dibanding sektor domestik. Standardisasi tradisi dapat dilihat dari peran ibu mengasuh dan mengurus rumah, serta mitos yang tidak boleh dilanggar. Mitos membuat korban menjadi takut sehingga merasa psikologisnya terganggu (Adiyanto & Afiati, 2020).

Standardisasi ini menjadi acuan ibu agar terhindar dari kecemasan sehingga mendapat pengakuan atas kondisi dirinya dan anak. Anak yang berhasil tumbuh dan berkembang dengan baik menjadi tolak ukur keberhasilan ibu ideal di masyarakat. Standardisasi menjadi acuan ibu sehingga tidak mengalami perundungan di masyarakat. Perundungan pada ibu dapat menimbulkan ketidakpercayaan diri, stress, depresi dan menjadi penyebab dari *baby blues syndrome* (Adiyanto & Afiati, 2020).

Hasil survey peneliti, pada tanggal 8 November 2021 menunjukkan bahwa perundungan pada ibu terjadi secara verbal. Responden merasa sakit hati, sesak, depresi, takut, cemas, malu, stres, kecewa, dan marah. Terdapat 5 responden dari 33 mengakui pernah mencoba untuk bunuh diri. Hal serupa terjadi pada responden R yang berniat bunuh diri diakibatkan oleh perundungan verbal secara terus menerus. Responden R mengaku pelaku tidak menyadari perbuatan, sehingga tidak meminta maaf kepada korban.

Kasus perundungan pada ibu terjadi secara verbal dan terus menerus sehingga menimbulkan dampak negatif. Dampak negatif dapat mengarah ke kesehatan psikis. Dampak psikis yaitu mudah tertekan, tidak percaya diri, stres, dan depresi. Ibu membutuhkan penyusunan strategi koping yang tepat dalam menghadapi masalah perundungan.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi permasalahan. Strategi koping terdiri atas dua yaitu: (1) Koping berfokus masalah merupakan penanganan konflik ditujukan secara langsung. Tujuan digunakan koping berfokus pada masalah untuk menghilangkan, mengatur, meningkatkan kondisi tekanan yang dirasakanva. Terdapat tiga bentuk yaitu teguh pada kepercayaan, mencari dukungan sosial, atau menyusun strategi agar dapat terselesaikan.; (2) oping berfokus pada emosi merupakan

pengendalian emosi terhadap situasi tertekan. Koping berfokus pada emosi dilakukan karena menganggap masalah yang sedang dihadapi masih bisa ditolerir. Terdapat empat bentuk yaitu mengontrol diri, menjauhkan, mengambil sisi positif, atau menerima beban.

Dewi (2012) mengemukakan bahwa faktor yang memengaruhi individu dalam melakukan strategi koping yaitu jenis kelamin, pendidikan, usia, dan status ekonomi maupun sosial. Dalam menyelesaikan masalah, wanita lebih sering menggunakan bentuk koping berfokus pada emosi dengan alasan kondisi lemah. Individu berusia muda mampu menggunakan bentuk koping dari masalah. Sedangkan individu dengan usia tua mampu menggunakan bentuk koping dari emosi, dengan alasan kepercayaan tidak mampu melakukan dengan baik.

Pemilihan koping yang dilakukan R memilih menjauh dari pelaku namun mengalami kesulitan. R mengaku kesulitan menghindari pelaku yang merupakan keluarga. Berdasarkan pemilihan koping yang dilakukan oleh responden, peneliti melihat upaya tersebut masih dapat menimbulkan dampak negatif. Maka dari itu, peneliti tertarik melihat dampak perundungan dan bentuk serta hasil strategi koping yang dilakukan ibu sebagai korban.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Creswell (2016) mengemukakan bahwa fenomenologi merupakan deskripsi kebermaknaan dari pengalaman partisipan tentang suatu fenomena. Agar tidak menimbulkan pembiasan dalam memahami permasalahan maka peneliti membuat batasan istilah yaitu: (1) Strategi koping merupakan korban melakukan upaya dalam menghadapi masalah yang bersumber dari lingkup internal maupun eksternal; (2) Perundungan verbal merupakan perilaku kekerasan yang dilakukan secara terus menerus dihadapan umum. Perundungan tersebut menimbulkan dampak negatif bagi korban. Korban perundungan dalam penelitian ini merupakan ibu.

Partisipan penelitian ini dipilih secara *purposive*, yaitu penentuan responden dengan mempertimbangkan secara spesifik karakteristik khusus sesuai tujuan penelitian (Sugiyono,

2013). Karakteristik yang dimaksud yaitu (1) ibu sudah menikah dan memiliki anak; (2) ibu yang pernah mengalami perundungan; (3) ibu yang mengalami dampak psikologis akibat perundungan. Diperoleh empat responden, kemudian proses pengambilan data menggunakan wawancara semi struktur, dan mendalam. Proses pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan atas kesepakatan antara responden dan peneliti.

Teknik analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis*, yaitu proses interpretatif dalam memahami pengalaman personal (Kahija, 2017). Tahap analisis *interpretative phenomenological analysis* melalui empat tahap (1) peneliti melakukan penghayatan terhadap transkrip wawancara; (2) membuat catatan awal berupa komentar eksploratoris dibagian yang menurut peneliti peniting untuk dikomentari; (3) pembuatan tema emergen terhadap komentar yang telah di buat sebelumnya; (4) mengelompokkan tema emergen yang sesuai jenisnya. Pengelompokan ini dinamakan sebagai tema superordinat. Metode yang digunakan oleh peneliti dalam memastikan validitas menggunakan *member checking* dan pemeriksaan oleh *expert* pada penelitian fenomenologi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berinisial RJ, R, A, dan K. Pengambilan data untuk responden RJ dilakukan dirumah peneliti, R dikediaman pribadi, dan A serta K di Mall Ratu Indah. Responden RJ dan K berusia 25 tahun memiliki 1 anak. Responden A berusia 28, dan R berumur 37 tahun memiliki 2 anak. Keempat responden mendapatkan perundungan verbal secara terus menerus oleh orang terdekat.

Responden RJ mengalami dampak perundungan berupa dampak psikologis, fisiologis, dan sosial. Proses strategi koping dilakukan berfokus emosi kemudian masalah. RJ mengaku menjadi lebih dewasa dan bahagia setelah melakukan koping. RJ berpendapat pelaku tidak menyadari perbuatan yang dilakukan sehingga menyarankan kepada para ibu untuk bersabar. Adapun hasil analisis yang diperoleh RJ tercantum pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil Analisis Responden RJ

Dinamika Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbal</li> <li>• Terjadi secara terus menerus</li> <li>• Pelaku adalah mertua dan tetangga</li> <li>• Tidak ada maaf dari pelaku</li> <li>• Topik perundungan mengenai pemilihan menikah dibandingkan bekerja, asi tidak lancar, anak (badan kurus dan nakal)</li> </ul>
Dampak Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres</li> <li>• Tidak mampu mengontrol emosi</li> <li>• Melukai diri sendiri</li> <li>• Penyakit maag kambuh</li> <li>• Tidak ingin berinteraksi dengan orang lain</li> <li>• Perubahan mood tidak beraturan</li> <li>• Pikiran ingin membunuh diri</li> </ul>
Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerima (kondisi anak)</li> <li>• Menjauh (mengalihkan pembicaraan)</li> <li>• Mencari dukungan (mendapat dukungan dari dokter, dan suami)</li> <li>• Mengontrol emosi (healing, teriak, dan menjadikan suami tempat berkeluh kesah)</li> <li>• Menyusun strategi (mengikuti arahan dokter agar asi lancar)</li> </ul>
Hasil Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan diri menjadi lebih baik (dewasa, bahagia, dan cuek)</li> </ul>
Pandangan Responden terhadap Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berhati-hati dalam berucap</li> <li>• Kesabaran (menjalankan peran sebagai seorang ibu)</li> </ul>

Responden R mengalami dampak perundungan berupa dampak psikologis, fisiologis, dan sosial. Proses strategi koping dilakukan berfokus emosi kemudian masalah. Responden mengaku mampu mengontrol emosi dan mulai berinteraksi dengan mertua meskipun terpaksa. R berpendapat pelaku

tidak menyadari perbuatan yang dilakukan kepadanya, sehingga menerapkan prinsip berhati-hati dalam berucap kepada diri sendiri dan anak. Adapun hasil analisis yang diperoleh R tercantum pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Responden R

Dinamika Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbal</li> <li>• Terjadi secara terus menerus</li> <li>• Tidak ada kata maaf dari pelaku</li> <li>• Topi perundungan (standar ideal dari mertua, dan penilaian negatif terhadap kasus yang pernah diikuti)</li> <li>• Pelaku mertua perempuan, teman</li> <li>• Tidak ada pembelaan dari orang sekitar (kecuali suami)</li> </ul>
Dampak Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres</li> <li>• Penyakit maag kambuh</li> <li>• Tidak nyaman</li> <li>• Tidak berinteraksi</li> <li>• Kesedihan</li> <li>• Rendah diri</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak mampu mengontrol emosi</li> <li>• Penyesalan</li> <li>• Keinginan bunuh diri</li> </ul>
Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerima (dirundung)</li> <li>• Mencari dukungan (mendapat dukungan suami dan dokter)</li> <li>• Mengontrol emosi (dengan bantuan suami berupa meditasi, diajak keliling, bercerita)</li> <li>• Berpikir positif</li> <li>• Teguh pada kepercayaan (semua tuduhannya tidak terbukti)</li> <li>• Menyusun strategi (mampu membuktikan kalau tuduhannya salah)</li> <li>• Menjauh (meminimalisir bertemu dengan pelaku)</li> </ul>
Hasil Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perubahan diri yang lebih baik (mampu mengontrol emosi, dan memaafkan sehingga berinteraksi lagi dengan pelaku meskipun terpaksa)</li> <li>• Harapan memiliki rumah</li> </ul>
Pandangan Responden terhadap Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harapan tidak ingin menerima kembali perundungan</li> <li>• Berhati-hati dalam berucap</li> <li>• Bersyukur (mengetahui orang yang betul peduli dengannya)</li> </ul>

Responden A mengalami dampak perundungan berupa dampak psikologis, fisiologis, dan sosial. Proses strategi koping dilakukan berfokus emosi kemudian masalah. Berkat koping yang dilakukan, anak sudah

mampu bicara dengan baik. A berpendapat pelaku tidak menyadari perbuatan yang dilakukan kepadanya. Adapun hasil analisis yang diperoleh R tercantum pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Responden A

Dinamika Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbal</li> <li>• Terjadi secara terus menerus</li> <li>• Pelaku mertua perempuan, ipar, teman, dan tante</li> <li>• Tidak ada kata maaf dari pelaku</li> <li>• Topik perundungan mengenai anak</li> </ul>
Dampak Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres</li> <li>• Penyakit sakit kepala kambuh</li> <li>• Tidak nyaman</li> <li>• Tidak berinteraksi</li> </ul>
Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjauh (menghindari pelaku)</li> <li>• Cari dukungan (mendapat dukungan suami dan dokter)</li> <li>• Menyusun strategi (mengikuti arahan dokter)</li> <li>• Mengontrol emosi</li> <li>• Berpikir positif</li> <li>• Menerima (memilih untuk berhubungan baik tanpa dendam)</li> </ul>
Hasil Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak tidak mengalami gangguan dan sudah bisa bicara</li> <li>• Damai kepada pelaku</li> </ul>
Pandangan Responden terhadap Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketidaksadaran</li> </ul>

Responden K mengalami dampak perundungan berupa dampak psikologis, dan sosial. Proses strategi koping dilakukan berfokus emosi kemudian masalah. Berkat koping yang dilakukan, K berpendapat berat badan anak naik.

K berpendapat pelaku tidak menyadari perbuatan yang dilakukan kepadanya, sehingga menyarankan agar berhati-hati dalam berucap. Adapun hasil analisis yang diperoleh R tercantum pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Analisis R

Dinamika Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbal</li> <li>• Pelaku lago</li> <li>• Terjadi secara terus menerus</li> <li>• Topik perundungan terdapat standar ideal dari pelaku</li> <li>• Tidak ada kata maaf</li> </ul>
Dampak Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stres</li> <li>• Tidak berinteraksi</li> <li>• Tidak mempublish informasi mengenai anak</li> <li>• Kesedihan</li> </ul>
Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerima (perlakuan pelaku dan memahami perasaan diri sendiri)</li> <li>• Menjauh (menghindari pelaku)</li> <li>• Mencari dukungan (suami, orangtua, dan dokter)</li> <li>• Menyusun strategi agar anak tidak dirundung lagi (mengikuti arahan dokter)</li> <li>• Mengontrol emosi</li> </ul>
Hasil Strategi Koping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anak mengalami perubahan diberat badan dan kulit putih</li> <li>• Damai</li> <li>• Belajar dari pengalaman</li> </ul>
Pandangan Perundungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harapan tidak ingin menerima perundungan lagi</li> <li>• Berhati-hati dalam berucap</li> </ul>

#### Pembahasan

Dampak psikologis yang dialami oleh keempat responden berupa stress, yaitu kondisi tertekan yang dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan hidup. Individu yang mengalami stress akan mengalami beban pikiran, gangguan emosi, psikosomatik, dan gangguan perilaku. Gangguan emosi dapat berupa malu, perasaan bersalah, cemas, sedih, putus asa, maupun jengkel. Gangguan perilaku seperti pola tidur kurang stabil, pola makan tidak beraturan, maupun produktivitas kerja rendah. Psikosomatik merupakan gejala fisiologis seperti jantung berdebar, mual, nyeri, pusing, maupun keringat dingin (PMI, 2015).

Keempat responden mengalami gangguan perilaku dan emosi diakibatkan perundungan yang diperoleh. Gangguan psikosomatik dapat dilihat dari munculnya penyakit yang dialami oleh R, RJ, dan A. Dampak sosial yang dialami keempat responden yaitu memilih untuk menghindari sehingga tidak berinteraksi dengan

orang lain terutama pelaku. Sumiati dan Sulianti (2016) mengemukakan bahwa individu yang mengalami trauma dapat menimbulkan perilaku menghindar, dan munculnya gangguan fisik. Hal senada yang terjadi pada keempat responden yaitu perundungan yang dialaminya menimbulkan trauma berupa penghindaran dan lebih fokus kepada penyelesaian masalah.

Strategi koping yang dilakukan oleh keempat responden berupa koping fokus emosi terlebih dahulu kemudian berfokus pada masalah. Hal tersebut didukung faktor koping mengenai jenis kelamin, yaitu wanita lebih menggunakan koping berfokus emosi (Dewi, 2012). Dukungan sosial juga sangat berpengaruh terhadap koping yang dilakukan oleh keempat responden. Wardani (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial mempengaruhi faktor psikologis individu. Keempat responden mengaku beruntung mendapatkan dukungan dari suami.

Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa individu yang melakukan strategi koping

akan menimbulkan hasil. Hasil strategi koping dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi atau pembelajaran dalam menyelesaikan permasalahan kedepannya. Keempat responden dalam menyelesaikan kasus perundungan yang dialami berbeda. Namun keempat responden mengaku tidak merasakan lagi dampak perundungan pada aspek fisiologis dan psikologis.

## SIMPULAN DAN SARAN

Perundungan yang dialami keempat responden berupa verbal yang tidak disengaja oleh pelaku namun memiliki dampak negatif. Responden berpendapat ketidaksadaran tersebut didasarkan atas kelekatan pelaku dengan dirinya. Topik yang dirundung yaitu mengarah ke pola asuh dan dua diantaranya menyangkut fisik responden. Responden R, RJ, dan A memiliki dampak perundungan berupa fisiologis, psikologis, dan sosial, namun K tidak mengalami dampak fisiologis.

Pemilihan strategi koping untuk mengatasi tindakan perundungan dilakukan oleh responden dengan melakukan koping emosi terlebih dahulu kemudian fokus terhadap masalah. Koping tersebut sangat didukung oleh dukungan sosial oleh orang terdekat. Responden tidak mengalami lagi gejala fisiologis, dan psikologis akibat dampak perundungan. Keempat responden sudah dapat berinteraksi kembali dengan pelaku, meskipun dua diantaranya terpaksa.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Judul penelitian yang awalnya gambaran strategi koping pada korban *mom shaming* dirubah menjadi gambaran strategi koping pada ibu korban perundungan. Perubahan *mom shaming* menjadi perundungan sudah di pertimbangkan oleh peneliti. Pertimbangan tersebut didasarkan karena teori yang membahas *mom shaming* masih minim.

Keterbatasan selanjutnya karena dua responden hilang dan satu partisipan gugur. Kedua responden tersebut tidak bisa dihubungi dan ketidaktahuan peneliti akan keberadaan dua partisipan tersebut. Satu responden digugurkan oleh peneliti karena perundungan yang dialaminya tidak homogen. Kasus perundungan tersebut sudah mengarah ke kekerasan fisik dan pelakunya mertua dan suami.

Tindakan perundungan dapat memberikan dampak negatif, sehingga diharapkan agar korban dapat menggunakan strategi koping yang sesuai dengan jenis permasalahan. Penggunaan strategi koping yang tepat dapat meminimalisir

munculnya dampak negatif akibat perundungan. Selain itu perlu kesadaran terkait pentingnya dukungan dan penghargaan pada setiap perjuangan para ibu dengan caranya masing-masing. Pemberian saran maupun kritikan untuk para ibu merupakan kalimat yang telah disaring sebelumnya agar tidak terjadi perundungan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian terkait ibu korban perundungan yang tidak mendapatkan dukungan sosial oleh orang terdekat terutama suami.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adiyanto, W., & Afiati, A. I. (2020). Mekanisme kuasa dalam fenomena *mom shaming* pada peran perempuan sebagai ibu. *Lontar*, 8(1). doi.org/10.30656/lontar.v8i1.2173
- Clark, S. ., Kaufman, A. ., Singer, D., Schultz, L., A, G., & Freed, G. (2017). *Mom shaming or constructive criticism? Perspectives of mothers*. <https://mottpoll.org/reports-surveys/mom-shaming-or-constructive-criticism-perspectives-mothers>. Diakses pada tanggal 20 Maret 2021
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, S., K. (2012). Kesehatan mental. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang
- Fauziah, P. (2020). *pecial hari ibu, stop mom shaming, start mom praising bersama shandy aulia & mamapapa.id*. <https://mamapapa.id/selamat-hari-ibu>. Diakses pada tanggal 2 Februari 2022
- Kahija, Y. (2017). *Penelitian fenomenologis*. Yogyakarta: PT Kanisius.
- Lazarus, R. ., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Nunung, S. (2016). Hubungan antara kebutuhan berkuasa dan tindakan bullying. *Widya Sari*, 17(2), 1-10.
- PMI. (2015). Panduan Pelatihan Manajemen Stres. Jakarta: PMI
- Putri, M., & Antasari, W. (2019). *Kamus bahasa indonesia*. Banudng: Permata Pres.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sumiati, S., & Sulianti, A. (2016). Pendekatan Bermain untuk Menurunkan Perilaku Menghindar pada Anak yang Mengalami Trauma Pengobatan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 113–120. doi.org/10.15575/psy.v3i1.1099
- Theodore, W., & Sudarji, S. (2020). Faktor-Faktor Perilaku Perundungan Pada Pelajar Usia Remaja Di Jakarta. *Psibernetika*, 12(2), 67–79. doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1745
- Wardani, R. (2012). Kesejahteraan Psikologis Dan Dukungan Emosional Pasangan Pada Ibu “Empty-Nester” Di Kota Bandung. *Prosiding SNaPP: Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*, 3(1), 439–444.
- Wiyani, N. (2012). *Save our children from school bullying*. Yogyakarta: Arr-Ruz Media.