

***COPING STRESS* REMAJA KORBAN TRAGEDI KANJURUHAN
(STUDI KASUS PADA SUPORTER AREMANIA SOLO RAYA)**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

A. AFIFUDDIN AHSAN

NIM. 18.12.21.141

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

***COPING STRESS REMAJA KORBAN TRAGEDI KANJURUHAN
(STUDI KASUS PADA SUPORTER AREMANIA SOLO RAYA)***

SKRIPSI

Diajukan kepada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Jurusan Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh :

A. AFIFUDDIN AHSAN

NIM. 18.12.21.141

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : A. Afifuddin Ahsan

NIM : 18.12.21.141

Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 02 Maret 2000

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Alamat : Lajukidul, Singgahan, Tuban

Judul Skripsi : Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

(Studi Kasus pada Suporter Aremania Solo Raya)

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal hukumnya.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 22 Maret 2023

Yang Menyatakan



A. Afifuddin Ahsan

NIM. 18.11.21.141

Agit Purwo Hartanto, M. Pd

**DOSEN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. A. Afifuddin Ahsan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : A. Afifuddin Ahsan

NIM : 18.12.21.141

Judul : Coping Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus pada Suporter Aremania Solo Raya)

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Surakarta, 30 Januari 2023

Pembimbing



Agit Purwo Hartanto, M. Pd

NIP. 19700723 200112 2 003

HALAMAN PENGESAHAN
COPING STRESS REMAJA KORBAN TRAGEDI KANJURUHAN
(STUDI KASUS PADA SUPORTER AREMANIA SOLO RAYA)

Disusun Oleh :

A. AFIFUDDIN AHSAN

NIM. 18.11.21.141

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

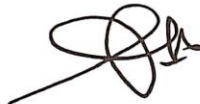
Pada Hari Rabu Tanggal 15 Mei 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Sosial

Surakarta, 24 Mei 2023

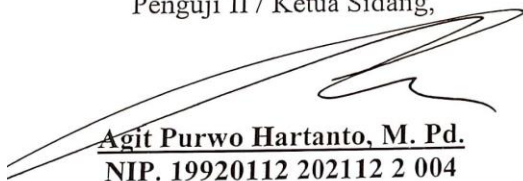
Penguji Utama,



Nur Muhlashin, S. Psi., M. A.

NIP. 19760525 201101 1 007

Penguji II / Ketua Sidang,



Agit Purwo Hartanto, M. Pd.
NIP. 19920112 202112 2 004

Penguji I // Sekretaris Sidang,



Galih Fajar F, S. Pd. M. Pd.

NIK. 19900807 201701 1 129

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Prof. Dr. Islah, M. Ag

NIP. 19730522 200312 1 001

ABSTRAK

A.Afifuddin Ahsan. 18.12.21.141, *Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus Pada Suporter Aremania Solo Raya)*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023

Tragedi kanjuruhan banyak berdampak pada korbannya, salah satunya adalah remaja. Tragedi kanjuruhan juga menyisakan banyak luka, terlebih secara psikis yang dialami oleh korbannya, yang salah satunya berwujud stres. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor penyebab stres, bentuk stres dan coping stres yang dialami korban tragedi kanjuruhan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan informan menggunakan *purposive sampling* yaitu remaja berusia 16-21 tahun yang menjadi korban tragedi kanjuruhan yang berdomisili di Solo Raya. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan kajian dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di Solo Raya

Penelitian ini menunjukkan bahwa bentuk stres pada remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu merasa sedih, menangis, memikirkan sesuatu yang berlebihan dan juga menghindari sosial media. Faktor penyebab stres remaja korban tragedi kanjuruhan adalah pikiran yang selalu terganggu ketika teringat kejadian tersebut dan juga diri sendiri yang masih sedih ketika memikirkan tragedi kanjuruhan. Coping stres yang dilakukan remaja korban tragedi kanjuruhan adalah dengan menenangkan diri, bercerita kepada orang terdekat dan juga memutuskan untuk berhenti menonton pertandingan sepakbola di stadion.

Kata Kunci : Coping Stres, Remaja, Tragedi Kanjuruhan

ABSTRACT

A. Afifuddin Ahsan. 18.12.21.141, Stress Coping for Teenagers Victims of the Kanjuruhan Tragedy (Case Study on Aremania Solo Raya Supporters). Islamic Guidance and Counseling Study Program. Ushuluddin and Da'wah Faculty. Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023

The kanjuruhan tragedy has had many impacts on its victims, one of which is a teenager. Kanjuruhan tragedy also leaves many wounds, especially psychologically experienced by the victims, one of which is stress. This study aims to describe the factors that cause stress, forms of stress and coping with stress experienced by victims of the kanjuruhan tragedy.

This research uses qualitative methods, with a case study approach. The informant collection technique used purposive sampling , namely adolescents aged 16-21 years who became victim of kanjuruhan tragedy who live in Solo Raya. Methods of data collection using interviews, observation and review of documentation. Data analysis techniques using data reduction, data presentation and drawing conclusions. This research was conducted in Solo Raya

This research shows that the forms of stress in adolescent victims of the kanjuruhan tragedy are feeling sad, crying, thinking about something excessive and also avoiding social media. Factors that cause stress for adolescent victims of the kanjuruhan tragedy are thoughts that are always disturbed when they remember the incident and also themselves who are still sad when thinking about the kanjuruhan tragedy. Coping with stress by the victims of the kanjuruhan tragedy is to calm down, tell stories to those closest to them and also decide to stop watching football matches at the stadium.

Keywords: Stress Coping, Teenagers, Kanjuruhan Tragedy

MOTTO

“Jadilah seperti yang kau ingini, memuncaklah hebat meskipun nanti”

-Farid Stevy-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamiin puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan segala kekurangannya. Semoga skripsi ini dapat menjadi manfaat dan berkah. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Abdul Malik dan Ibu Indayatun, yang telah memberikan dukungan penuh sehingga saya berada di titik ini. Terima kasih atas segala doa, nasihat, dan pengorbanan yang begitu dalam kepada saya. Terima kasih sudah membekali saya dengan banyak ilmu dan membekali saya dengan sebuah gelar yang nantinya akan sangat bermanfaat bagi saya.
2. Diri sendiri yang telah mampu berjuang sejauh ini dengan melawan ego, mood serta rasa malas yang tidak tentu selama penulisan skripsi ini. Dan terimakasih atas semangat dan kesetiaan untuk mau berproses untuk maju dan belajar hal yang baru.
3. UNH, MNI dan FNR yang banyak memberikan dukungan dan arahan selama pengerjaan skripsi ini.
4. Teman-teman BKI D 2018 yang sudah saling mendukung mulai awal kuliah hingga akhir.
5. Sahabat/sahabati PMII se-Sukoharjo yang sudah memberi wadah untuk saling belajar dan berproses.
6. Kepada seluruh Aremania yang ada di Indonesia, semoga bisa terus bertahan karena gempuran dari berbagai arah, semoga keadilan dan kebahagiaan selalu menyertai. Salam satu jiwa!

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabil'alamiin. Dengan mengucapkan Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Coping Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus Pada Suporter Aremania Solo Raya)” dengan baik. Sholawat serta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri auladan yang baik bagi umat manusia.

Skripsi berjudul Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus Pada Suporter Aremania Solo Raya), disusun guna memenuhi syarat pada penyelesaian program Sarjana Strata (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Jurusan Dakwah dan komunikasi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Raden Mas Said Surakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas dukungan, nasihat dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. Agus Wahyu Triatmo, M. Pd selaku ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I.,M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Agit Purwo Hartanto, M. Pd selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan dan saran-saran kepada penulis sejak awal pembuatan skripsi hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Nur Muhlashin, S.Psi., M. A. dan Galih Fajar F, S. Pd, M. Pd selaku Penguji yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

7. Teristimewa kepada Orang Tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi dan pengorbanan penuh baik dari segi moril, materi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya para pembaca pada umumnya.

Surakarta, 1 April 2023

A. Afifuddin Ahsan

181221141

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN SURAT PERNYATAAN | ii |
| HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| ABSTRAK..... | iv |
| ABSTRACT | v |
| MOTTO..... | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vii |
| KATA PENGANTAR..... | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 11 |
| C. Batasan Masalah | 11 |
| D. Rumusan Masalah | 12 |
| E. Tujuan Penelitian | 12 |
| F. Manfaat Penelitian | 12 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 14 |
| A. Kajian Teori | 14 |
| 1. Stres..... | 14 |

| | |
|---|-----------|
| a. Pengertian Stres..... | 14 |
| b. Faktor Penyebab Stres..... | 15 |
| c. Dampak Stres | 17 |
| 2. Coping Stres..... | 18 |
| a. Pengertian Coping | 18 |
| b. Jenis-Jenis Coping Stres | 20 |
| c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping</i> | 22 |
| 3. Remaja | 25 |
| B. Kajian Terdahulu | 26 |
| C. Kerangka Berpikir..... | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 34 |
| B. Jenis Penelitian | 35 |
| C. Subjek Penelitian | 36 |
| D. Teknik Pengumpulan Data | 38 |
| E. Teknik Keabsahan Data | 40 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 40 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 42 |
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian | 42 |
| 1. Profil Lokasi..... | 42 |
| 2. Sejarah Singkat | 42 |
| B. Hasil Temuan Penelitian | 43 |
| 1. Faktor Penyebab Stres Korban Remaja Pasca Tragedi Kanjuruhan | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Bentuk Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 45 |
| 3. Dampak Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 47 |
| 4. Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 48 |
| C. Pembahasan | 52 |
| 1. Faktor Penyebab Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 52 |
| 2. Bentuk-bentuk Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 55 |
| 3. Dampak Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 58 |
| 4. Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan | 60 |
| BAB V PENUTUP..... | 65 |
| A. Kesimpulan | 65 |
| B. Saran | 66 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA | 68 |
| LAMPIRAN..... | 71 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1. Kasus Kematian Suporter..... | 2 |
| Tabel 1.2. Kerangka Berfikir..... | 32 |
| Tabel 1.3. Waktu Penelitian | 35 |
| Tabel 1.4. Data Subjek Penelitian | 36 |

BAB I

PENDAHULUAN

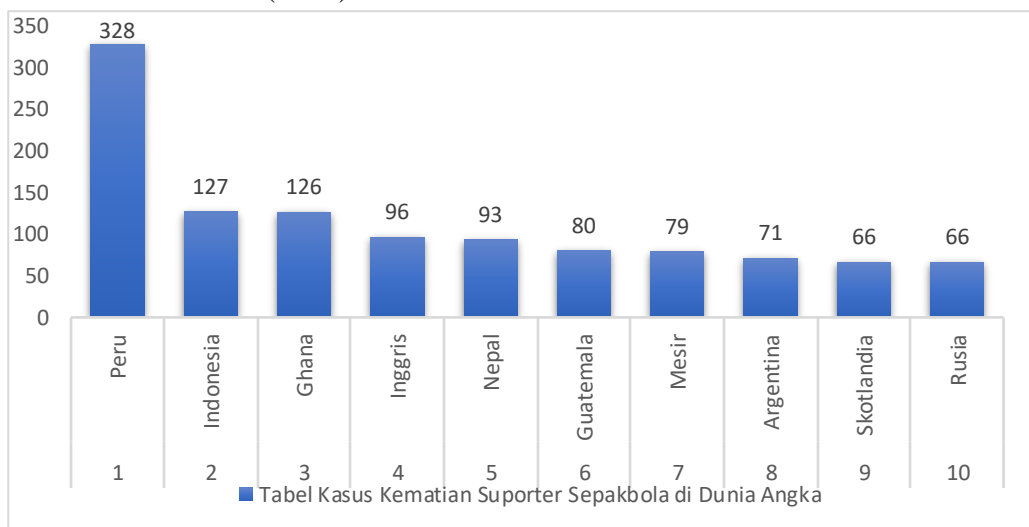
A. Latar Belakang Masalah

Pada hari Sabtu, 01 Oktober 2022 menjadi sejarah kelam bagi dunia sepakbola Indonesia, 135 orang meninggal dunia dalam tragedi di stadion Kanjuruhan, Kabupaten Malang. Pertandingan antara Arema Malang Vs Persebaya Surabaya ternyata tidak hanya menampilkan pertandingan sepakbola saja, beberapa menit setelah pertandingan usai, beberapa orang lari ke dalam lapangan untuk memberi semangat kepada para pemain Arema yang kebetulan saat itu mengalami kekalahan dengan skor 2-3 dari Persebaya. Beberapa menit setelah itu, ratusan orang masuk kedalam lapangan untuk membantu memberi semangat kepada para pemain, sayangnya hal itu tidak berjalan secara kondusif yang mengakibatkan terjadinya *chaos* antara suporter dengan aparat keamanan. Tindakan represif aparat pun tidak terhindarkan, bahkan tidak sedikit dari mereka yang tanpa tebang pilih dalam menghalau para supporter tersebut. Ratusan orang tidak bersalah menjadi korban atas kejadian tersebut, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa banyak yang menjadi korban.

Seperti yang disampaikan oleh Kapolda Jawa Timur pada tanggal 2 Oktober 2022 dalam Midaada (2022) jumlah sementara korban meninggal dunia tragedi kanjuruhan mencapai 127 korban jiwa, 2 diantaranya adalah

personil kepolisian. Jumlah tersebut merupakan data sementara pasca 1 hari tragedi kanjuruhan terjadi, pihak kepolisian masih terus melakukan pendataan terhadap korban dengan bekerjasama dengan beberapa rumah sakit yang ada di sekitar stadion kanjuruhan.

Tragedi Kanjuruhan menjadi tragedi terbesar kedua di dunia setelah tragedi *Estadio Nacional Disaster* di Lima, Peru pada tahun 1964 yang menewaskan 326 jiwa. Pada urutan ketiga ada tragedi *Accra Sport's Stadium Disaster* di Accra, Ghana yang menewaskan 126 korban jiwa pada 5 September 2001 yang lalu. Selain tiga teratas tragedi sepakbola yang memakan korban paling tinggi di dunia, juga terdapat beberapa tragedi yang kemudian mejadi 10 besar tragedi kematian dalam ranah sepakbola dunia menurut Priceconomics (2014).



Tabel 1.1

Kasus Kematian Suporter Sepakbola di Dunia

(diakses dari priceonomics.com pada 01 Desember 2022)

Sedangkan menurut laporan Tim Gabungan Independen Pencari Fakta (TGIPF) pada tanggal 13 Oktober 2022 kejadian tersebut menimbulkan total korban sebanyak 712 orang, dengan rincian 135 orang meninggal dunia, 93 orang luka berat, dan 484 orang luka ringan/sedang. (Laporan TGIPF, 2022).

Disamping itu, Ratri, seorang dokter spesialis Kedokteran Jiwa Rumah Sakit Saiful Anwar (RSSA) (Rahayu 2022), mengatakan bahwa selain perawatan karena luka fisik, para korban juga harus mendapatkan perawatan secara psikologis untuk untuk menghindari trauma yang berkelanjutan pasca kejadian. Pendampingan pasien korban tragedi kanjuruhan juga harus melihat dulu kondisi pasien, apakah sudah bisa diajak berinteraksi atau belum. Karena banyak diantara para korban masih mengalami gangguan secara psikis dengan menunjukkan perilaku seperti stress, trauma dan masih terbayang-bayang apabila ada *trigger* yang berkaitan dengan kejadian tersebut.

Menurut Salis, Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dalam Humas (2022) mengatakan bahwa ia bersama dengan relawan lain yang terdiri dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Malang, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (P3A) Pemerintah Kabupaten Malang, Perguruan Tinggi di Malang (Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, dan Universitas Merdeka), *Muhammadiyah Disaster Management Center* (MDMC), dan sejumlah koordinator Aremania telah melakukan pendampingan sejak 4 Oktober 2022.

Mayoritas korban yang ditangani adalah remaja dengan usia antara 12-20 tahun, dan juga dewasa awal antara usia 23-30 tahun. Gerakan ini bertujuan untuk membantu para korban yang terluka secara psikologisnya dengan layanan psikososial berdasarkan dua klaster, yaitu mereka yang menjadi korban secara langsung, dan juga korban yang berduka akibat wafatnya orang yang tersayang pada tragedi tersebut.

Kaum remaja menjadi kalangan mayoritas yang menjadi korban dalam tragedi kanjuruhan pada 1 Oktober 2022 lalu, cacat fisik yang diderita dan juga gangguan psikis yang dialami bisa menyebabkan remaja berada pada fase traumatik. Maka dari itu untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan perlu dilakukan pendampingan dan juga perhatian terhadap dampak stres yang dialami oleh korban.

TGIPF mengatakan bahwa dari 135 korban yang meninggal dunia karena tragedi kanjuruhan 95 diantaranya adalah remaja, korban berasal dari dalam maupun luar kabupaten Malang. Khususnya di daerah Solo Raya sendiri, meskipun secara geografis lokasinya cukup jauh dari Kota Malang dan tidak banyak yang datang pada saat tragedi tersebut, ternyata ada beberapa aremania asal Solo Raya yang juga menjadi korban. Sebanyak 5 orang yang berangkat ke Malang pada waktu itu.

Pasca kejadian tersebut, banyak sekali dari mereka yang berduka atas kejadian yang menimpanya, diantara mereka enggan kembali ke stadion untuk kembali menonton pertandingan. Rasa takut akan kejadian itu terulang masih

menghantui pikiran mereka, khususnya para remaja yang menjadi bagian dari dominan di kalangan supporter tersebut, banyak diantara mereka yang sepakat untuk sejenak menepi dari tribun sampai batas waktu yang tidak ditentukan. Disamping itu, mereka juga masih berupaya untuk melupakan kejadian tersebut agar bisa keluar dari lingkaran ketakutan tersebut.

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang berada pada fase pertumbuhan menuju dewasa awal yang akan mengalami perubahan yang cukup signifikan dari berbagai aspek. Kondisi fisik dan psikologis yang bertumbuh akan merubah pola pikir seorang remaja. Terlebih mereka para remaja yang suah menemukan identitasnya melalui sebuah kelompok yang mana itu akan sangat membantu dirinya untuk menguatkan identitas pribadinya tersebut. (Jannah, 2016)

Hal ini sejalan dengan hasil survei Ipsos yang menyatakan jika presentase penggemar sepakbola di Indonesia sebesar 69% yang Sebagian besar diisi oleh kaum remaja. Peran remaja sebagai bagian dari bonus demografi tentunya sangat berdampak pada pola pikir remaja, karena kelak nantinya mereka lah yang akan menjadi bibit untuk bangsa kedepannya. Sebagai kaum muda yang memiliki semangat tinggi sudah sepantasnya menjadikan remaja ini ujung tombak dalam menciptakan perubahan. Oleh sebab itu, menjadikan generasi emas adalah sebuah cita-cita luhur yang harus diwujudkan dengan cara meningkatkan kualitas yang ada pada diri remaja.

Masa remaja juga sering disebut sebagai masa pencarian jati diri. Karena memang tidak sedikit para remaja memilih jalan hidupnya sebagai upaya pencarian jati dirinya sendiri. Tidak heran jika mungkin ada beberapa remaja yang terkesan melebihi batas wajar, karena mereka melakukan itu sebagai wujud ekspresi dalam diri. *“Idealisme adalah kemewahan terakhir yang dimiliki seorang pemuda.”* Begitulah kira-kira sepenggal petuah populer dari Tan Malaka. Proses pencarian identitas seorang remaja memang tidak pernah usai, terlebih jika mereka sudah menemukan sebuah kelompok yang sepemikiran dengan mereka, kelompok yang memiliki visi yang sama dengan mereka. Identitas diri seorang remaja biasanya terbentuk oleh kelompok sosial yang diikutinya, diakui atau tidak kelompok tersebut lah yang memberi label identitas kepada diri seorang remaja (Asriandiri, 2015). Maka dari itu tidak heran jika sebuah kelompok menjadi suatu hal yang akan dipertahankan oleh remaja sebagai simbol identitasnya.

Wirawan (1994) menyatakan bahwa pemuda untuk definisi harus disesuaikan dengan budaya lokal, sehingga di Indonesia batas usia adalah 11-24 tahun dan belum menikah dengan kriteria tertentu. Tanda-tanda sekunder umumnya muncul pada usia 11 tahun karena usia 11 tahun dianggap pubertas oleh masyarakat Indonesia baik secara adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak. Menurut Ericson, pada usia ini tanda-tanda penyelesaian perkembangan intelektual mulai terlihat, seperti memperoleh identitas diri, mencapai tahap

perkembangan psikoseksual genital dan puncak perkembangan kognitif dan moral. Batas usia 24 tahun adalah batas atas, yaitu. membuka peluang bagi mereka yang sampai usia tersebut masih tergantung kepada orang tuanya, yang belum memiliki hak penuh sebagai orang tua, karena dalam pengertian ini status perkawinan menentukan masih tidaknya seseorang. tergolong remaja atau tidak. Putro (2017)

Kondisi permasalahan yang dialami oleh remaja seringkali menimbulkan dampak yang beragam, salah satunya adalah stress. Stres sendiri merupakan perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respons atau reaksi individu terhadap objek tertentu yang membebani, menghantui atau membahayakan kesejahteraan hidupnya, apalagi kejadian yang dialami cukup berat dan menyisakan luka batin yang cukup serius. (Missasi & Izzati, 2019)

Dampak dari stress pun beragam, yang dalam hal ini adalah bagaimana cara seorang remaja bersikap terhadap stress yang dialami. Salah satu cara untuk menyikapi stress tersebut adalah dengan melakukan *coping*. Secara sederhana, *coping* merupakan sebuah strategi untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan, atau dengan kata lain *coping* merupakan reaksi seseorang pada saat ia mengalami stress atau situasi yang menekan. (Faristin & Hariyadi, 2013).

Papalia & Feldman (2015) Stres adalah kerusakan yang terjadi ketika tuntutan lingkungan atau pemicu stres melebihi kemampuan individu untuk

bertahan hidup. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres meliputi otak, yang mengenali bahaya (baik nyata maupun khayalan), kelenjar adrenal, yang menggerakkan tubuh untuk melawan dan bertahan. Stres dapat membuat seseorang menjadi tidak berdaya dan menyebabkan efek negatif seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah tersinggung, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan meningkat dan sulit tidur.

Menurut Lusi Yenjel (2010) oleh Robert S. Feldman, stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya suatu hal yang mengancam, menantang atau membahayakan, dan seseorang merespons peristiwa tersebut pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Seseorang yang mengalami stres merasa terancam dan bereaksi dengan sikap yang berbeda-beda. Ada yang merespon dengan melawan atau menghilangkan sumber stres, dan ada yang dengan menghindari sumber stres.

Sementara itu, menurut Rasmuni (Andriyani, 2019), stres adalah reaksi tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap gangguan kebutuhan tubuh, fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres dapat mempengaruhi seseorang secara holistik dan fisik, psikologis, intelektual dan spiritual.

Menurut Selye (Diwanta, 2009), stres memiliki dua model, yaitu stres fisiologis dan stres psikologis. Pada stres fisiologis, keadaan tubuh merespons situasi yang dapat menghadirkan ancaman atau bahaya terhadap keamanan, sedangkan pada stres psikologis, lebih ditekankan pada interpretasi sumber

stres sebagai respons terhadap stres. Sumber stres itu sendiri bisa berasal dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri dan lingkungan.

Maka dari itu, diperlukan cara untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut. Penyelesaian masalah tersebut diperlukan suatu strategi *coping* yang dapat digunakan oleh seseorang atau individu dalam menghadapi stress yang dialaminya (Saihu, dkk 2021). Jika berbagai masalah dan stress tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan tepat maka akan menjadikan dampak negative bagi individu, begitu pula dengan remaja korban tragedi kanjuruhan.

Menurut Thahir (2014), coping adalah perubahan kognitif dan upaya perilaku yang terus menerus untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dianggap memberatkan atau di luar kemampuan individu. Cope digunakan ketika seseorang mengalami situasi stres tanpa menunjukkan konsekuensi dari tekanan tersebut. Sedangkan menurut Lazaro dan Launiers (Nursalim, 2013), coping terdiri dari upaya yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengatur (menangani, memproses, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan lingkungan dan internal serta konflik antara keduanya.

Selain itu, menurut (Carlson 2007), strategi coping adalah rencana tindakan sederhana yang kita ikuti, setiap rencana yang dapat digunakan untuk mengantisipasi atau menanggapi situasi stres dan secara efektif mengurangi stres yang dirasakan.

Menurut Rasmuni (Andriyani, 2019) banyak hal yang dapat dilakukan individu untuk mengurangi stres dalam masalah kehidupan yaitu manajemen stres. Coping stress menjadi suatu rangkaian upaya untuk mengatasi, mengatasi atau menangani stress yang disebabkan oleh gangguan kesehatan jiwa dalam hal bagaimana individu dapat mengelolanya dengan sebaik-baiknya. Ada dua jenis coping, yaitu coping psikologis dan coping psikososial.

Coping psikologis merupakan respon terhadap persepsi atau penerimaan individu terhadap stressor, yaitu seberapa penting ancaman yang dirasakan oleh individu dan seberapa efektif cara penanggulangannya. Sementara itu, coping psikososial merupakan respon psikososial terhadap stimulus stres yang diterima atau dialami seseorang (Andriyani, 2019).

Oleh sebab itu, remaja dengan dinamika pola pikirnya yang mengalami stress akibat permasalahan tertentu akan menimbulkan reaksi yang beragam pula. *Coping* menjadi salah satu alternatif dalam menangani stres itu sendiri dengan teknik tertentu untuk menghindari dampak stres yang cenderung mengarah kepada hal-hal yang berbau negatif. *Coping stress* sendiri juga membutuhkan dukungan baik dari dalam maupun luar diri remaja, seperti dukungan lingkungan sekitar, keluarga, maupun faktor dari dalam diri itu sendiri. (Zulaikha, 2021)

Berdasarkan pemaparan permasalahan pada latar belakang di atas, terkait dengan korban tragedi kanjuruhan yang mayoritas terdiri dari kalangan remaja dan dampaknya yang cukup signifikan bagi para remaja, baik secara fisik maupun mental. Karena hal inilah penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan tujuan para pembaca mampu mengetahui bagaimana coping stres yang dilakukan oleh remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Remaja korban tragedi kanjuruhan merasa takut apabila kejadian tersebut terulang lagi
2. Remaja korban tragedi kanjuruhan merasa cemas jika ada sesuatu yang mengingatkan terhadap tragedi tersebut
3. Kurangnya coping stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan

C. Batasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah di atas, untuk menghindari pembahasan yang terlalu melebar maka peneliti melakukan penelitian yang berfokus pada coping stres yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan pada supporter Aremania Solo Raya.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang tertera, rumusan masalah yang akan diteliti adalah “Bagaimana coping stres remaja korban tragedi kanjuruhan pada supporter Aremania Solo Raya?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui coping stres remaja korban tragedi kanjuruhan pada suporter Aremania Solo Raya

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis.

Manfaat yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang bagaimana coping stres yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan yang berdomisili di Solo Raya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, mampu menjadikan pengalaman dan menambah wawasan pengetahuan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi ilmiah maupun pembanding dengan tema yang berkaitan.

- c. Memberikan informasi kepada pembaca tentang bagaimana coping stres yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Menurut Lazarus, stres adalah peristiwa fisik atau psikologis yang dirasakan sebagai potensi ancaman gangguan fisik atau tekanan psikologis. Dan menurut Atkinson, stres mengacu pada peristiwa yang dianggap berbahaya bagi seseorang. Ketika seseorang menghadapi situasi stres, dia bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis. Sumber stres ini disebut stressor. Stres merupakan bentuk khusus dari rangsangan fisik atau psikologis yang menjadi tuntutan yang mempengaruhi kesejahteraan individu dan memerlukan adaptasi dari individu tersebut. Semakin besar perbedaan antara tuntutan situasi dan sumber daya seseorang, semakin situasi tersebut dipersepsikan sebagai stres (Nursalim, 2013).

Menurut Rasmuni (Andriyani, 2019), stres adalah reaksi non spesifik tubuh terhadap gangguan kebutuhan tubuh, fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres dapat mempengaruhi seseorang secara keseluruhan, baik yang berkaitan dengan fisik, psikologis, intelektual maupun spiritual. Stres adalah gangguan mental yang dialami seseorang karena tekanan. Tekanan ini

berasal dari ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Tekanan ini bisa datang dari dalam dan dari luar.

Papalia & Feldman (2015) Stres adalah kerusakan yang terjadi ketika tuntutan lingkungan atau pemicu stres melebihi kemampuan individu untuk bertahan hidup. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres meliputi otak, yang mengenali bahaya (baik nyata maupun khayalan), kelenjar adrenal, yang menggerakkan tubuh untuk melawan dan bertahan. Stres dapat membuat seseorang menjadi tidak berdaya dan menyebabkan efek negatif seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah tersinggung, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan meningkat dan sulit tidur.

Maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan dimana individu tidak mampu menangani tuntutan dari lingkungan yang realitanya tidak sesuai dengan ekspektasi individu, sehingga dapat mempengaruhi fisik maupun psikologis individu.

b. Faktor Penyebab Stres

Stres pada individu diawali dengan stimulus yang memicu perubahan (stressor). Stressor mengacu pada kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam bentuk kebutuhan fisiologis, sosio-psikologis, lingkungan, spiritual atau budaya. Faktor penyebab stres terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari aspek fisiologis

seperti overthinking, tekanan dan aspek psikologis seperti frustrasi konflik, tekanan dan krisis. Sedangkan faktor eksternal adalah keluarga dan masyarakat. Menurut Musradinur (2016) faktor pemicu stres adalah:

1) Lingkungan

Yang termasuk dalam kategori lingkungan yaitu lingkungan masyarakat, dimana individu dituntut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan di lingkungan masyarakat. Selanjutnya yaitu tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua yang bertolak belakang dengan keinginan individu dan menimbulkan tekanan pada individu, yang terakhir adalah perkembangan ilmu Pengetahuan dan Teknologi, yaitu tuntutan untuk selalu update terhadap perkembangan zaman.

2) Diri Sendiri

Yang terdiri dari kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai dan proses internalisasi diri, yaitu tuntutan individu untuk terus menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangannya.

3) Pikiran

Yaitu berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan dan pengaruhnya pada diri dan persepsinya terhadap lingkungan dan berkaitan dengan cara penilaian diri tentang cara penyesuaian yang biasa dilakukan oleh individu dengan yang bersangkutan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab individu mengalami stres yaitu faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internalnya adalah dari diri sendiri dan pikiran, dan faktor eksternal meliputi tuntutan dari lingkungan sekitar.

c. Dampak Stres

Stres adalah keadaan dimana seorang individu merasa mendapatkan tekanan-tekanan yang akan memberikan dampak baik secara fisik maupun psikis seseorang. Menurut (Priyoto 2014) dampak stres dibedakan menjadi tiga, diantaranya:

1. Dampak fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu misalnya, otot mengencang/melemah, tekanan darah naik, dan gangguan sistem pencernaan.
- b) Gangguan sistem reproduksi seperti, tertahannya menstruasi pada wanita, kehilangan gairan sex, rasa bosan, sakit kepala.

2. Dampak psikologik

- a) Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral terjadinya *burn-out*
- b) Pencapaian pribadi yang menurun

Pendapat lain mengenai dampak stres yang dikemukakan oleh (Mumtahinnah 2008) yaitu:

1. Kesehatan, sistem kekebalan tubuh manusia bekerja sama dengan sistem fisiologis lain yang mendukung keseimbangan fisik dan psikologis tubuh dan yang kerjanya diatur oleh otak sedemikian rupa sehingga stres mempengaruhi fungsi organ tubuh ketika terjadi.
2. psikologis, stres kronis yang terjadi dalam jangka waktu lama menyebabkan orang merasakan ketegangan, ketakutan, dan kecemasan, yang berujung pada depresi dan keputusasaan.
3. Interaksi interpersonal, orang yang stres mengasosiasikan segala sesuatu dengan diri mereka sendiri. Pada tingkat stres berat, seseorang mengalami depresi, kehilangan rasa percaya diri, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sehingga mengganggu hubungan dengan lingkungan.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari stres mengakibatkan dampak fisiologik dan psikologik, berupa gangguan kesehatan, psikologis dan interaksi interpersonal.

2. Coping Stres

a. Pengertian Coping

Thahir (2014) mengatakan bahwa coping adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dipandang membebani atau melebihi sumber daya seseorang. Coping digunakan ketika seseorang mengalami situasi stres tanpa menunjukkan akibat dari tekanan tersebut. Sedangkan menurut Lazaro dan Launiers (Nursalim, 2013), coping terdiri dari upaya yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengatur (menangani, memproses, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan lingkungan dan internal serta konflik antara keduanya.

Selain itu, menurut Carlson (2007), strategi coping adalah rencana tindakan sederhana yang kita ikuti, setiap rencana yang dapat digunakan untuk mengantisipasi atau menanggapi situasi stres dan secara efektif mengurangi stres yang dirasakan dari seseorang.

Sejalan dengan pendapat di atas, ahli lain yang mengusulkan kelangsungan hidup adalah Matheny et al. dalam (Safaria & Saputra, 2009), yaitu. sebagai segala upaya, sehat atau tidak sehat, positif atau negatif, sadar atau tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan atau mengurangi stressor atau menahan efek dari stress.

Jadi dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk mengatasi problematika, konflik maupun tuntutan yang dianggap membebani individu.

b. Jenis-Jenis Coping Stres

Menurut teori Richard Lazarus, dkk terdapat dua jenis coping, yaitu yang berorientasi pada permasalahan (*problem-focused coping*) dan yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). Adapun kedua bentuk coping tersebut dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1. Problem focused coping

Problem focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi kognitif sebagai penanganan stres atau coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya (Santrock 2007). Folkman dan Lazarus dalam (Safaria and Saputra 2009) mengidentifikasi aspek-aspek strategi coping dalam *problem focused coping* antara lain :

- a) *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b) *Confrontative coping*, yaitu melakukan penyelesaian masalah secara konkret.
- c) *Plantful problem-solving*, yaitu menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa problem focused coping merupakan strategi yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres yang dialami dengan fokus pada masalahnya dan mencoba untuk menyelesaikan masalah tersebut.

2. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah istilah Lazarus untuk merespon secara emosional terhadap stress yang dialami, khususnya dengan menggunakan mekanisme pertahanan. Emotion-focused coping meliputi cara untuk menghindari masalah, melakukan rasionalisasi terhadap peristiwa yang terjadi, menyangkal peristiwa yang terjadi, menertawakannya atau mencari pandangan religius untuk mencari dukungan (Santrock 2007). Folkman dan Lazarus mengidentifikasi beberapa aspek-aspek coping dalam emotion-focused coping antara lain :

- a) *Seeking social emotional support* (Mencari dukungan sosial secara emosional) yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b) *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c) *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi, melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan individu melakukan fantasi, andaikan permasalahannya pergi dan

mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebih.

- d) *Self control*, yaitu mencoba mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- e) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluar.
- f) *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *emotional focused coping* merupakan strategi yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stres yang dialaminya dengan fokus pada pengendalian emosional terhadap situasi stres tersebut.

c. Faktor yang Mempengaruhi Coping

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping menurut Charles. J dan Moss dalam (Setiawan 2013) yaitu:

1. Sosiodemografik, yang meliputi status sosial, status perkawinan, status pekerjaan, gender, dan tingkat pendidikan.
2. Peristiwa hidup yang menekan, yaitu peristiwa yang dialami individu yang dirasa menekan dan mengancam kesejahteraan

hidup seperti bencana, kehilangan sesuatu yang berharga, dan lain sebagainya.

3. Sumber-sumber jaringan sosial yang meliputi dukungan sosial
4. Kepribadian, seperti locus of control, kecenderungan neurotic, optimisme, self esteem, kepercayaan diri, dan lain sebagainya.

Menurut (Sitepu and Nasution 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi coping stres diantaranya:

1. Kesehatan fisik

Kesehatan adalah hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk menggerakkan tenaga yang cukup besar. Kondisi fisik yang sehat dan dalam keadaan stamina yang stabil akan sangat mempengaruhi individu dalam menghadapi dan mengatasi masalahnya. Tetapi jika kondisi fisiknya lemah, maka kemampuan dan daya jantungnya akan berkurang.

2. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti kepercayaan pada takdir (*external locus of control*) yang mengarah pada penilaian ketidakberdayaan dan dengan demikian mengurangi kemampuan untuk menggunakan strategi coping berorientasi masalah.

3. Ketrampilan memecahkan masalah

Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah untuk mengembangkan alternatif tindakan, kemudian mengkaji alternatif tersebut dalam kaitannya dengan hasil yang layak, dan terakhir mengimplementasikan rencana dengan tindakan yang tepat.

4. Ketrampilan sosial

Ketrampilan sosial ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat. Individu yang sedang menghadapi masalah mungkin harus bertanya kepada orang lain yang pernah mengalami hal yang serupa, sehingga individu akan mampu mengidentifikasikannya dan diselesaikan dengan cara yang tepat dan cepat.

5. Dukungan sosial

Dukungan sosial meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

6. Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Seringkali individu dalam rangka mengatasi masalahnya membutuhkan

beberapa sarana untuk melaksanakannya, sehingga ketersediaan sarana juga perlu untuk diupayakan pemenuhannya.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi coping pada individu yaitu faktor internal seperti kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, ketrampilan memecahkan masalah dan ketrampilan sosial. Dan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan materi. Oleh karenanya faktor yang mempengaruhi keberhasilan coping setiap individu berbeda-beda dan akan tergantung pada masing-masing individu.

3. Remaja

Monks dalam (Jannah, 2016) membatasi usia anak muda hingga 12–21 tahun, yaitu sampai akhir pertumbuhan fisik. Selain pertumbuhan fisik, masa remaja juga mengembangkan fungsi psikologis yang ditandai dengan peningkatan kekuatan mental, kemampuan berpikir, pemahaman dan daya ingat. Dengan pertumbuhan tersebut, remaja cenderung peka terhadap lingkungan sosial dan emosional.

Secara konseptual, World Health Organization (WHO) menetapkan batasan yang disebutnya pemuda, yaitu mereka yang mengalami perubahan aspek biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Pertama, seorang individu berkembang dari saat mereka pertama kali menunjukkan karakteristik

seksual sekundernya hingga mereka mencapai kematangan seksual. Kedua, individu mengalami pola perkembangan dan identifikasi psikologis dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dan ketiga, terjadi transisi dari ketergantungan sosial ekonomi penuh ke keadaan yang lebih mandiri (Hidayanti, 2013)

Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Hal ini yang cenderung memengaruhi remaja untuk selalu mencoba hal baru dan mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya. (Fatmawaty, 2016).

B. Kajian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang menjadi pemanding diantaranya adalah :

1. Jurnal dengan judul “Gambaran Strategi *Coping Stress* pada Remaja Korban *Cyberbullying*” yang ditulis oleh Randy Prawita Putra, dan Atika Dian Ariana pada tahun 2016 (Putra dan Ariana., 2016) Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran tentang *strategi coping stress* pada remaja korban *cyberbullying*. Fokus penelitian ini yaitu bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Teori yang diubakan penulis yaitu *coping stress* milik Lazarus dan Folkman. Penelitian ini menggunakan 3 subjek penelitian yaitu remaja

yang berusia 19 tahun, mahasiswa berusia 28 tahun, dan mahasiswa berusia 21 tahun. Teknik penggalan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi subjek menggunakan semua strategi coping stress, baik yang berupa *problem-focussed coping* maupun *emotional-focussed coping*.

2. Jurnal dengan judul “Stress dan Strategi Coping pada Anak Pidana” yang ditulis oleh Decky Diyan Kesuma. (Kesuma, 2016). Penelitian ini dengan rumusan masalah yaitu bagaimana gambaran stress yang dialami oleh anak pidana dan bagaimana bentuk strategi coping yang digunakan oleh anak pidana dalam mengatasi stressnya dalam menjalani masa hukuman didalam lapas. Tujuan pada penelitian ini yaitu menggambarkan stress yang dialami anak pidana selama didalam dan memberi gambaran mengenai bentuk strategi coping apa yang digunakan oleh anak pidana didalam lapas kelas IIA Samarinda. Kondisi pemicu (symptom) stress yang sering kali ditemui subjek penelitian ini yaitu merasakan sakit kepala, mengalami kecemasan awal masuk ke dalam lapas, kegelisahan memikirkan kedua orangtua dirumah, kegagalan membahagiakan orangtua, mengalami kesedihan, depresi, dan ketidakmampuan rileks atau santai di dalam lapas. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan emotion focused coping paling sering dipakai oleh subjek penelitian ini. Alasannya emotion focused coping yaitu lebih efektif untuk mencegah stressor selama anak pidana berada di dalam lapas dibandingkan dengan problem focused

coping. Selain itu media untuk melakukan emotion focused coping banyak, tersedia, dan dilakukan hampir setiap hari.

3. Jurnal dengan judul “Strategi Coping Stress Kejadin Bullying (Perundungan) Siswa SMP di Wilayah Kecamatan Banyumanik” yang ditulis oleh Yeni Dwi Nurhayati, (Nurhidayanti dkk, 2019) Priyadi Nugraha Pabamurti, dan besar Tirto Husodo. Penelitian ini membahas tentang fenomena bullying sering terjadi di sekolah dan kurang mendapat perhatian perhatian ketika itu dapat berdampak negatif pada korban bullying yang menyebabkan depresi, stress dan juga depresi sehingga ingin melakukan penelitian itu dapat menyebabkan perlunya strategi untuk mengatasi stres secara tepat sesuai dengan masalah yang disebabkan oleh bullying. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stress strategi coping remaja terhadap bullying di Sekolah Menengah Pertama (SMP) mahasiswa di kecamatan Banyumanik. Data bullying diperoleh dari teknik wawancara dengan guru BK di masing-masing sekolah. Pengambilan data penelitian ini dengan daftar pertanyaan. Hasil penelitian yaitu menggunakan strategi coping stres berupa problem-focused coping, dan menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi. Dalam uji Chi Square. Penelitian direkomendasikan untuk penelitian masa depan Meningkatkan penelitian masa depan. Lebih menekankan strategi-strategi untuk mengatasi stres yang dilakukan oleh mahasiswa terkait dengan kejadian bullying di sekolah-sekolah di Kecamatan Banyumanik.

4. Skripsi dengan judul “Gambaran Strategi Coping stress pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua” yang ditulis oleh Tamelia Flia Rizki (Tamelia, 2019) Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran coping stress pada remaja yang menjadi korban perceraian orangtua. Responden yang digunakan remaja berumur 10- 22 tahun yang pernah mengalami perceraian orangtua. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dengan jumlah sampel empat orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi non-partisipatif dan metode wawancara terbuka dengan pedoman wawancara. Penelitian ini berfokus kepada strategi coping stress yang digunakan remaja. Coping stress yang dimaksudkan adalah bagaimana cara remaja menyikapi perceraian orangtua. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perceraian orangtua mengalami stress dan subjek lebih dominan menggunakan problem focused coping yaitu planful problem coping dan confrontative coping.
5. Skripsi dengan judul “Strategi Coping Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual *Familial Abuse*” yang ditulis oleh Syifa Indana (Indana, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi coping yang dilakukan oleh remaja perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran strategi coping yang dilakukan oleh remaja perempuan korban pelecehan seksual *Familial Abuse*. Penelitian ini

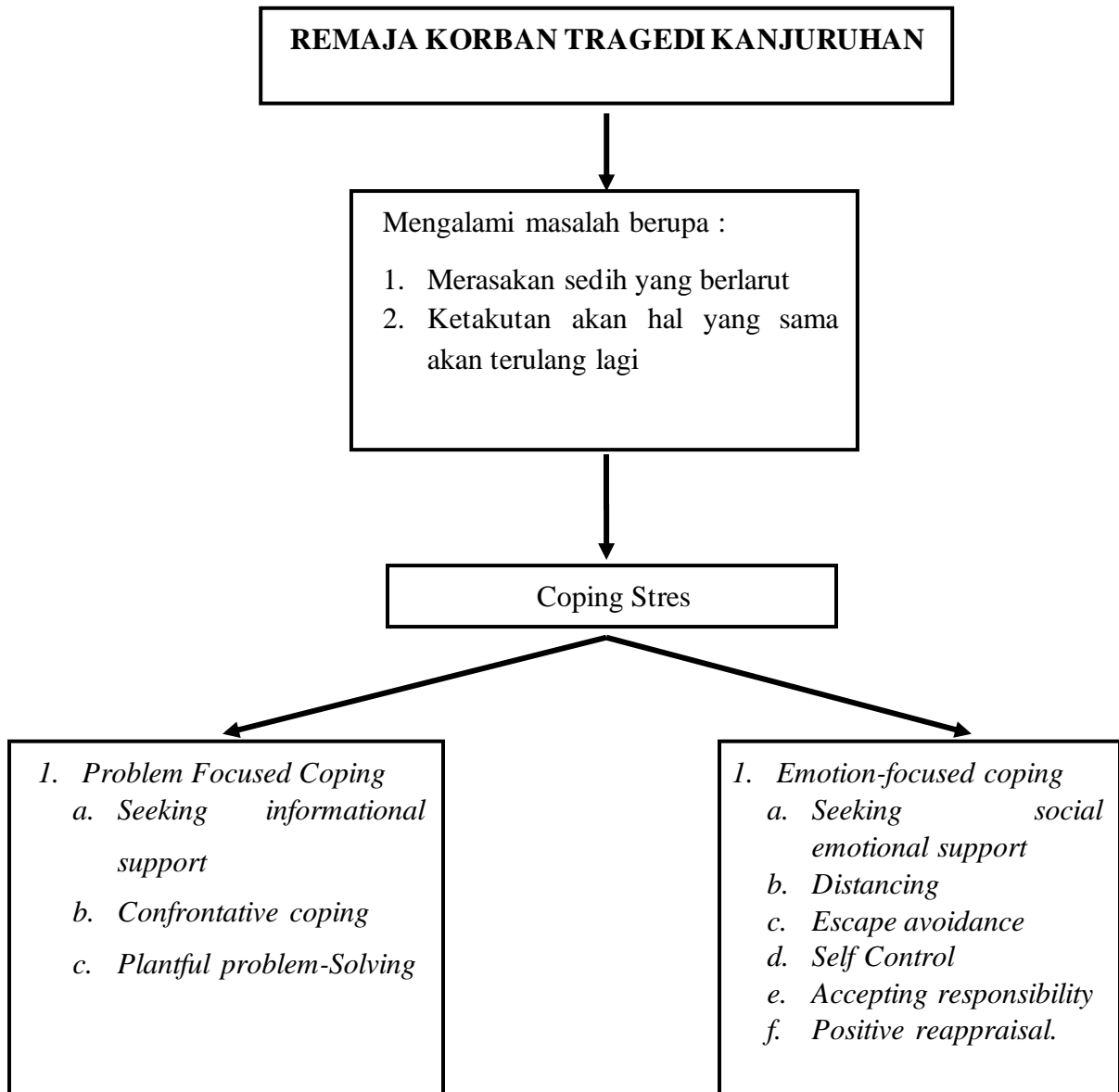
menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan metode pengambilan data berupa wawancara dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa informan menggunakan dua jenis strategi *coping* yaitu *problem focused coping* yang berupa *confrontive*, *planful problemsolving* dan *seeking social support*, serta *emotion focused coping* yang berupa *self control* dan *avoidance*. Penelitian ini menunjukkan adanya beberapa faktor strategi *coping* yang dilakukan oleh informan yaitu adanya keyakinan pada diri dan Tuhan, dukungan sosial, menerima keadaan dan berfikir positif, serta adanya kemampuan untuk resiliensi.

6. Jurnal dengan judul “Strategi Coping Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga” yang ditulis oleh Zulfahmi Yasir Yunan (Yunan, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh anak yang menjadi korban kekerasan yang dilakukan oleh orangtuanya sendiri. Hal tersebut menjadikan sudut pandang tersendiri bagi korban yang menerima perlakuan tersebut akan mengarahkan seseorang pada usaha dalam mengatasi permasalahan tersebut dan pada nantinya akan menentukan kondisi psikologis seseorang. Hasil dari penelitian tersebut yaitu subjek sama-sama memiliki trauma yang sama dengan bersikap menyalahkan diri sendiri dan pada akhirnya mengambil nilai positif dari kejadian yang telah terjadi dengan cara mencari dukungan moral, simpati atau pengertian dengan teman terdekat. Selain itu juga memberanikan diri untuk berkomunikasi kepada orangtua selaku yang menjadi pelaku atas apa

yang diterima sebagai salah satu cara untuk mengurangi efek dari stressor (*active coping*).

7. Jurnal dengan judul “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” yang ditulis oleh Nindya Wijayanti (Wijayanti, 2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi, tingkatan, sumber dan juga coping stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di FIP. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif melalui survei. Hasil penelitian ini adalah mereka yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi mengalami stres yang sedang. Dan salah satu coping stres yang dilakukan adalah coping stres positif dengan cara mendekatkan diri kepada Tuhan agar lebih tenang dan fokus dalam mengerjakan skripsi.

C. Kerangka Berpikir



Tabel 1.2
Kerangka Berpikir

Berdasarkan penjelasan di atas, remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan merasakan kesedihan yang mendalam, sering bersedih ketika mengingat kejadian tersebut, dan juga sedikit trauma terhadap kejadian tersebut dan juga takut kejadian tersebut akan terulang lagi.

Coping stress sendiri adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi problematika, konflik maupun tuntutan yang dianggap membebani seseorang. Sementara itu coping stress dapat dilihat dari dua aspek yaitu *Problem-focused coping* yang merupakan strategi yang digunakan oleh individu untuk mengurangi stress yang dialami dengan fokus pada masalahnya dan mencoba untuk menyelesaikan masalah tersebut, dan *Emotion-focused coping* yang merupakan strategi digunakan oleh individu untuk mengurangi stress yang dialaminya dengan fokus pada pengendalian emosional terhadap situasi stres tersebut.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir dan pedoman penelitian, maka perlu adanya pertanyaan penelitian. Maka dari itu pertanyaan penelitian ini adalah apa faktor yang menyebabkan stres bagi korban tragedi kanjuruhan dan bagaimana strategi coping stres yang dilakukan remaja korban tragedi kanjuruhan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian merupakan suatu objek yang akan diteliti oleh peneliti untuk memperoleh data dan informasi. Yang kemudian akan dianalisis dan diolah menjadi sebuah hasil penelitian. Adapun objek yang menjadi tempat penelitian adalah pada anggota kelompok supporter Aremania Solo Raya yang menjadi korban tragedi Kanjuruhan

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilakukan setelah diadakannya seminar proposal, dan akan dilaksanakan dalam jangka waktu kurang lebih dua bulan menyesuaikan pengambilan data di lapangan.

| No. | Kegiatan | Tahun | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| | | 2022 | | | 2023 | | | | |
| | | Okt | Nov | Des | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei |
| 1 | Pengajuan Judul dan Outline Skripsi | | | | | | | | |
| 2 | Penyusunan Proposal Skripsi | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 | Seminar Proposal | | | | | | | | |
| 4 | Revisi | | | | | | | | |
| 5 | Pengumpulan dan Analisis Data | | | | | | | | |
| 6 | Sidang Munaqosah | | | | | | | | |

Tabel 1.3

Waktu Penelitian

B. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan pendekatan yang bertujuan untuk menggali lebih dalam dan komprehensif agar mendapatkan informasi yang kemudian akan diolah untuk mencari solusi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi (Rahardjo & Gudnanto, 2011). Sejalan dengan itu (Nugrahani, 2014) menuturkan bahwa metode penelitian kualitatif juga memiliki tujuan untuk memahami kondisi suatu konteks dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam mengenai kondisi dalam suatu masalah yang dialami (*natural settings*), tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut realita yang ada di lapangan.

Studi kasus juga merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu program, peristiwa, dan aktivitas baik pada skala perorangan, kelompok, Lembaga atau organisasi. (Raharjo, 2017)

C. Subjek Penelitian

Menurut data yang diperoleh dari kompasiana.com pada tanggal 25 September 2018 kalangan remaja menempati urutan pertama sebagai kalangan yang mendominasi sebagai kelompok yang fanatik terhadap sepakbola, tidak heran jika mereka menjadi kalangan mayoritas dalam skena sepak bola. Tidak terlebih bagi mereka yang memiliki kecintaan terhadap klub asal kota Malang, Arema Malang. Klub yang baru berdiri pada 11 Agustus 1987 menjelma menjadi klub besar yang ikut bersaing dengan klub-klub pendahulu dari masing-masing kota. (Aziz, dkk 2022)

Subjek penelitian merupakan informan yang memiliki peranan penting dalam menggali sumber informasi tentang situasi dan kondisi yang menjadi latar belakang penelitian. Pengambilan subjek penelitian kali ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik yang digunakan untuk mencari subjek penelitian berdasarkan pertimbangan-pertimbangan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Notoatmojo, 2010). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang anggota Aremania Solo Raya yang terlibat

secara langsung dalam tragedi Kanjuruhan. Adapun kriteria informan dalam penelitian ini adalah :

1. Remaja Aremania Solo Raya yang berusia 12-21 tahun
2. Remaja Aremania Solo Raya yang menjadi korban tragedi kanjuruhan
3. Remaja Aremania Solo Raya yang pernah mengalami stress akibat tragedi kanjuruhan

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek remaja yang mengalami stress dan melakukan coping stress pasca menjadi korban tragedi kanjuruhan.

Tabel 1.4 Data Subjek Penelitian

| Nama | Usia | Jenis Kelamin | Keterangan |
|------|----------|---------------|--------------|
| MFS | 20 Tahun | Laki-Laki | Subjek Utama |
| BS | 19 Tahun | Laki-Laki | Subjek Utama |
| MDA | 20 Tahun | Laki-Laki | Subjek Utama |

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Wawancara

Manusia yang memiliki peranan sebagai informan utama berkedudukan sebagai sumber data primer. Oleh sebab itu, wawancara mendalam merupakan teknik penggalian data untuk mendapatkan informasi sebanyak-banyaknya secara lengkap dan mendalam. Teknik wawancara merupakan teknik penggalian data melalui percakapan yang dilakukan antara dua pihak atau lebih. Wawancara ini dapat digunakan untuk menkontruksi perihal orang, kejadian, kegiatan maupun sebuah kelompok.

Peneliti menggunakan teknik wawancara semi terstruktur dengan instrument pedoman wawancara yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan penggalian data. Selain itu wawancara semi terstruktur juga bertujuan untuk memberikan rasa nyaman kepada subjek agar tidak merasa terlalu dihakimi. Hal ini dikarenakan mengingat kondisi informan yang terkadang masih merasa sedih ketika mengingat kejadian tersebut, oleh sebab itu menggunakan teknik wawancara tidak terstruktur bertujuan untuk menggali data dengan keadaan informan yang lebih rileks.

2. Observasi

Menurut Creswell (2016) observasi adalah ketika peneliti langsung terjun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas individu

individu di lokasi penelitian. dalam hal ini peneliti merekam atau mencatat, baik dengan cara terstruktur maupun semistruktur aktivitas aktivitas dilokasi penelitian.

Ada tiga jenis observasi yaitu (a) observasi partisipan dimana observer atau pengamat benar-benar ikut ambil bagian dalam kegiatan observasi. (b) observasi sistematis dimana ciri utamanya adalah mempunyai struktur atau kerangka yang jelas, didalamnya berisikan semua faktor yang diperlukan dan sudah dikelompokkan ke dalam kategori tertentu. (c) observasi eksperimental, dimana observasi ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan-perubahan timbulnya variabel-variabel dan gejala kelainan, sebagai situasi eksperimen yang sengaja diadakan untuk bisa diteliti (Samsu 2017).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi sistematis, dimana peneliti melakukan pengamatan berdasarkan pedoman observasi pada saat pengamatan dilakukan. Pengamatan dilakukan di tempat tinggal subjek dan pada saat wawancara. Peneliti melakukan pengamatan terhadap faktor penyebab stres dan strategi coping yang digunakan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan dengan cara mengamati ekspresi wajah subjek ketika sedang proses wawancara dan menanyakan perilaku subjek kepada orang-orang terdekatnya.

3. Kajian Isi Dokumen

Pengkajian isi dokumen merupakan teknik pengumpulan data dengan memanfaatkan catatan, arsip, gambar, film, foto, dan dokumen-dokumen lainnya. Hal ini bertujuan untuk menguatkan sumber data agar tidak hanya lengkap tetapi juga sah dan bukan berdasarkan perkiraan saja. Dalam penelitian ini kajian dokumentasi melalui akun instagram subjek guna memvalidasi bukti yang akan diteliti. Meskipun teknik ini lebih sering menjadi teknik pelengkap dalam mencari data, perannya sebagai penguat data juga sangat layak untuk dijadikan sumber data yang resmi. (Darmalaksana, 2020)

E. Teknik Keabsahan Data

Data penelitian dikatakan valid apabila sesuai dengan masalah yang diteliti dan juga reliabel apabila dibuktikan dengan sumber yang sudah ada. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik keabsahan data menggunakan triangulasi sumber untuk mengabungkan berbagai data dan sumber data yang sudah ada.

Triangulasi yang digunakan peneliti saat ini adalah triangulasi sumber dengan membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, observasi dan juga informasi lain yang berkaitan dengan subek. (Raharjo, 2017)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari berbagai teknik pengumpulan data. Sehingga mudah

dipahami dan disampaikan kepada orang lain. Terdapat tiga jalur analisis data kualitatif, yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan (Miles dan Huberman, 1992).

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan penyederhanaan dan transformasi data kasar untuk dikecurutkan agar lebih rinci. Reduksi data juga merupakan bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu, dan mengorganisasi data hingga akhir.

2. Penyajian Data

Setelah data dipilah melalui proses reduksi, langkah selanjutnya adalah penyajian data dengan cara menyusun informasi maupun data, sehingga bisa memberi kemungkinan akan adanya penarikan kesimpulan atau pengambilan tindakan.

3. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan sebagai tahap pemberian makna pada data yang sudah didapatkan. Sebelum melakukan penarikan kesimpulan final, ada beberapa langkah untuk melakukan verifikasi sebagai akhir sebelum penarikan kesimpulan, seperti peninjauan kembali untuk membuka kemungkinan apakah ada perubahan atau tidak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Lokasi

Aremania Solo Raya merupakan sebuah kelompok aremania yang berada di wilayah karesidenan Surakarta, yang terdiri dari kabupaten Sragen, Karanganyar, Sukoharjo, Klaten, Wonogiri dan Kota Surakarta itu sendiri. Aremania adalah sebutan bagi mereka pendukung klub sepakbola Arema FC yang datang dari berbagai daerah di Indonesia meskipun klub Arema FC sendiri bermarkas di Kota Malang.

Aremania Solo Raya tidak hanya bergerak di bidang olahraga sepakbola saja, sampai saat ini sudah banyak kegiatan sosial yang juga sering dilakukan. Seperti penggalangan dana untuk korban bencana, berbagi bantuan sosial kepada masyarakat kurang mampu hingga memberikan santunan kepada mereka yang membutuhkan.

2. Sejarah Singkat

Aremania Solo Raya sendiri secara resmi baru berdiri tahun 2016 yang semula bernama Aremania Plat AD. Kelompok ini berdiri atas dasar cinta yang sama terhadap klub Arema FC. Berangkat dari situ yang semula hanya kumpulan beberapa orang kini sudah memiliki ratusan anggota yang terdiri dari berbagai kota di Solo Raya.

Hingga saat ini mereka masih sering mengadakan tour ke mana saja saat Arema FC bertanding, bahkan ke luar pulau sekalipun. Seperti slogan populer mereka yaitu *“we will follow you ever land and sea”*. Spirit inilah yang masih dijaga hingga saat ini demi rasa cinta mereka terhadap Arema FC.

B. Hasil Temuan Penelitian

1. Faktor Penyebab Stres Korban Remaja Pasca Tragedi Kanjuruhan

a.) Lingkungan Masyarakat Yang Tidak Mendukung

Seperti yang kita ketahui bahwa lingkungan itu memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut. Tuntutan inilah yang dapat membuat individu tersebut harus selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan masyarakat di lingkungan tersebut. Pada usia remaja tentunya terjadi gejolak perasaan jika apa yang disukai ternyata tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, hal inilah yang bisa menjadi salah satu faktor stress yang dialami oleh remaja.

“Ya gitu mas, malah maido, sering bilang makanya ngga usah nonton bola jauh-jauh”. (MFS.W1 163-164)

“Yaa nasehatin gitu mas, nggak berani bantah juga saya, meskipun sebenarnya juga rada emosi saya kaya anak kecil aja”. (BS.W2 57-59)

b.) Pikiran Yang Terlalu Cemas

Tidak dapat dipungkiri, remaja sebagai sosok yang masih memiliki pola pikir cenderung labil seringkali susah untuk mengendalikan pikirannya sendiri. Tak lebih bagi remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan, seringkali merasa terganggu oleh pikirannya sendiri yang terlalu cemas dengan membayangkan bahwa dirinya yang menjadi korban.

“Wooo tentu saja mas, itu kejadian paling mengerikan yang pernah saya alami selama nonton sepakbola. Nggak kebayang mas kalau seumpama saya nggak bisa keluar waktu itu, sampean pasti tau sendiri kan korban paling banyak kan di tribun yang saya tempati”. (MFS.W1 106-111)

“Pasti lah mas, nggak kebayang itu gimana kalau salah satu diantara kita kenapa-kenapa, soalnya sudah sering kita ngalamin keadaan kaya gitu, tapi nggak separah kemarin”. (BS.W2 68-71)

“Pernah lah mas, sering malah, saya itu sering membayangkan berada di posisi mereka yang kehilangan temennya mas, biasanya berangkat bareng, beli tiket bareng, eh harus berpisah dengan cara yang seperti itu, ngga kebayang kalau missal saya kaya gitu, nggak kawat kayaknya mas saya, apalagi orangtua ya kan, anaknya pamit nonton bola, pulang-pulang tinggal nama, mungkin seumur hidup orangtuanya akan membenci sepakbola mas”. (MDA.W3 131-140)

c.) Perasaan Takut Yang Tidak Bisa Dikendalikan Oleh Diri Sendiri

Diri sendiri merupakan kunci dari kendali seorang remaja, khususnya mereka yang memiliki permasalahan di dalam dirinya, stres juga bisa muncul dari dalam diri remaja yang menjadi korban tragedi

kanjuruhan, karena merasa ada tuntutan dari dalam diri untuk selalu tetap kuat disaat ada yang mengingatkan terhadap tragedi tersebut.

“Wahh, pikiran saya kacau mas, mondar mandir di depan rumah temen saya kaya orang stres saya waktu itu”. (MFS.W1 47-49)

“Nggak lah mas, saya aja nggak bisa tidur itu mikir aneh-aneh”. (BS.W2 40-41)

“Merenung mas, nggak kuat ngapa-ngapain saya”. (MDA.W3 78-79)

2. Bentuk Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

a. Merasa Sedih

Bentuk stres yang dialami oleh korban tragedi kanjuruhan adalah sering merasa sedih ketika teringat atau diingatkan dengan kejadian tersebut.

“Jujur ya mas, sampai saat ini saya masih merasa masih sedih, meskipun nggak seperti kemarin-kemarin ya, tapi masih ada mas”. (MFS.W1 168-170)

“Paling yaa itu mas, tiap hari nontonin foto-foto saya waktu di stadion dulu, sedih sih mas”. (MFS.W1 149-150)

“Sedikit banyak tetep ada sih mas, saya itu selalu sedih kalau inget kejadian itu, karena mikir saya tuh kaya gini, temen-temen saya di tribun yang biasanya nyanyi-nyanyi bareng, guyon bareng, eh tiba-tiba saya harus kehilangan teman sebegitu banyaknya lo mas, gek carane koyo ngunu sisan”. (BS.W2 138-144)

“Masih sedih sih mas, semua atribut arema yang saya punya itu saya masukin ke kardus lalu saya simpan di atas lemari, biar nggak keinget terus mas”. (MDA.W3 159-162)

b. Menangis

Salah satu ekspresi emosi ketika mengalami kejadian yang menyedihkan adalah menangis. Ketika subjek mengingat kejadian tersebut atau ketika ada sesuatu yang memancing ingatan, subjek sering menangis sebagai wujud ekspresi dari rasa stres yang dialami.

“Tenang apanya mas mas, malah nangis saya, melihat jumlah korban di sosmed segitu banyaknya”. (BS.W2 35-37)

“Beberapa kali sempet nangis mas saya, sedih banget”. (BS.W2 90-91)

“Wahh itu kiamat mas menurut saya, lha saya lihat orang meninggal banyak banget e, seumur hidup baru kali ini lihat secara langsung sebegitu banyaknya, auto nangis mas saya disitu, ya kan disitu kawan-kawan semua to, ada anak kecil juga”. (MDA.W3 32-37)

c. Memikirkan sesuatu yang berlebihan

Tidak dapat dipungkiri, kejadian tersebut selalu menghantui pikiran subjek, sehingga terkadang menimbulkan pikiran-pikiran negative subjek.

“Wooo tentu saja mas, itu kejadian paling mengerikan yang pernah saya alami selama nonton sepakbola. Nggak kebayang mas kalau seumpama saya nggak bisa keluar waktu itu, sampean pasti tau sendiri kan korban paling banyak kan di tribun yang saya tempati”. (MFS.W1 105-110)

“Pasti lah mas, nggak kebayang itu gimana kalau salah satu diantara kita kenapa-kenapa, soalnya sudah sering kita ngalamin keadaan kaya gitu, tapi nggak separah kemarin”. (BS.W2 68-71)

“Pernah lah mas, sering malah, saya itu sering membayangkan berada di posisi mereka yang kehilangan temennya mas, biasanya berangkat bareng, beli tiket bareng,

eh harus berpisah dengan cara yang seperti itu, ngga kebayang kalau missal saya kaya gitu, nggak kawat kayaknya mas saya, apalagi orangtua ya kan, anaknya pamit nonton bola, pulang-pulang tinggal nama, mungkin seumur hidup orangtuanya akan membenci sepakbola mas”. (MDA.W3 131-140)

3. Dampak Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

a. Menghindari Sosial Media

Sosial media merupakan salah satu *platform* penyaji berita yang cukup cepat penyebarannya, oleh sebab itu subjek menghindari hal tersebut untuk menghindari rasa stres yang bisa dipicu dari sosial media yang berkaitan dengan tragedi tersebut.

“Lumayan sih mas, saya sampai ngga berani buka HP karena kalau keinget kepikiran terus malah”. (MFS.W1 120-122)

“Iya mas, pas awal-awal malah males buka HP saya, lha di sosmed yang saya ikutin itu ya berita tentang arema dan dunia supporter, dan waktu itu semua memberitakan kejadian tersebut”. (BS.W2 99-105)

b. Tidak Berani Keluar Rumah

Stress yang dialami remaja korban tragedi kanjuruhan menimbulkan rasa kurang aman jika berada di luar rumah, oleh sebab itu, subjek merasa takut jika berada di luar rumah.

“Yaa bisa dibilang begitu mas, orang saya aja nggak berani keluar rumah beberapa hari”. (BS.W2 110-111)

c. Menghindari Lingkungan Pertemanan

Lingkungan pertemanan merupakan unsur yang paling dekat dengan subjek dan memiliki pengaruh yang cukup signifikan, subjek

memilih untuk sementara waktu tidak bersinggungan dengan temannya pasca tragedi tersebut.

“Yaa nggak mas, wong temen nongkrong saya itu ya yang ikut saya ke Kanjuruhan itu kok, sementara waktu nggak nongkrong dulu sih memang”. (MFS.W1 157-160)

“Ya yang tak bilang itu tadi yang saya baru berani keluar lagi pas tahun baru, itu kan salah satu alasannya karena saya belum mau bersinggungan lagi mas dengan banyak orang, karena menurut saya banyak orang yang pasti akan nanya, dan karena banyak yang nanya saya malah bakal susah nglupainnya mas, jadi mending saya diem dulu di rumah, yang penting ngasih kabar kalau saya baik-baik saja gitu aja”. (BS.W2 174-183)

“Mungkin pas awal-awal sih mas, itu pun lingkungan main mungkin ya, bukan lingkungan sekitar, ya kaya temen-temen aremania solo, temen-temen supporter, sementara waktu sendiri-sendiri dulu deh, kalau nanti sudah enak semua baru ngumpul lagi”. (MDA.W3 149-155)

4. Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

Coping Stres yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan dilakukan pada saat masih berada di lokasi dan juga dilakukan pasca tragedi, yaitu saat sudah berada di rumah masing-masing.

a.) Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan Saat Berada di Lokasi Kejadian

1.) Menenangkan diri dengan bantuan orang lain

Coping stres yang dilakukan oleh MDA yaitu dengan mencoba menenangkan diri dengan bantuan temannya, karena belum tahu

apa yang akan dilakukan sehingga subjek hanya mondar-mandir. Oleh sebab itu ia dibantu temannya untuk menenangkan diri terlebih dahulu.

“Saya duduk, lalu sambil ditenangkan oleh teman saya mas, meskipun aslinya disitu semuanya juga sedang bersedih”. (MFS.W1 58-60)

“Aku nyari warung dulu mas, buat nenangin diri dulu, sekitar stadion kan banyak yang jualan kan itu, dan di warung itupun banyak orang nangis mas, pokoknya situasinya udah kacau lah”. (MDA.W3 39-43)

2.) Kembali ke rumah

Dikarenakan semua subjek berada di luar kota, maka upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang ada yaitu dengan memutuskan untuk kembali ke kota Solo untuk menghindari perasaan tidak enak yang semakin menjadi-jadi.

“Karena pikiran saya semakin kacau melihat berita di sosmed, pagi hari itu juga saya memutuskan untuk balik Solo mas, kepikiran terus saya”. (MFS.W1 77-80)

“Iya mas, langsung otw Solo”. (BS.W2 48)

“Iya mas, paginya itu langsung balik solo, sampek rumah langsung dinasehatin orangtua”. (MDA.W3 91-92)

b.) Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan Pasca Tragedi

1). Bercerita kepada orang lain

Dalam rangka penyelesaian masalah bagi korban tragedi kanjuruhan adalah dengan cara berbagi cerita dan mencari titik temu untuk permasalahan yang dialami dan untuk rencana kedepannya.

“Ke pacar saya mas mungkin, karena saat itu dia khawatir juga, kadang kalau bosan di rumah juga paling keluar sama dia gitu, minta solusi”. (BS.W2 155-157)

“Ada mas temen saya, bisa dibilang sahabat lah tempat saya berkeluh kesah”. (MDA.W3 100-101)

2). Berhenti menonton sepakbola di stadion

Salah satu upaya untuk mencegah permasalahan terulang lagi adalah dengan cara berhenti menghadiri pertandingan di stadion. Hal ini sebagai salah satu coping stres yang dilakukan untuk menghentikan kegiatan yang bisa memicu stres tersebut.

“Paling yaa itu mas saya disuruh gausah nonton bola lagi, disuruh fokus kerja aja, malah sempet ditawarin ibuk saya disuruh nikah mas saya biar nggak main terus”. (MFS.W1 132-135)

“Iya mas, untuk sementara waktu sampai batas waktu yang tidak ditentukan hehe”. (BS.W2 132-133)

“Untuk sementara waktu menepi dari tribun dulu mas, sampai semua keadaan membaik”. (MDA.W3 165-166)

3.) Menyibukkan diri dengan kegiatan sehari-hari

Remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan sampai saat ini masih sering terbayang kejadian tersebut, maka dari itu subjek memilih untuk menyibukkan diri agar pikiran subjek mengarah kepada ingatan kejadian tersebut.

“Kalau saya menyibukkan diri sih mas, kalau lagi kerja ya kerja aja, kalau di rumah paling yaa main sama adek”. (MFS.W1 153-155)

“Paling menyibukkan diri aja sih mas, kebetulan ibu di rumah ada toko, jadi ikut bantu jagain tokonya, yaa gitu aja terus yang penting nggak diem aja nglamun”. (BS.W2 114-117)

4.) Tidur

Tidur merupakan salah satu cara yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan untuk menghindari stres akibat mengingat dan memikirkan kejadian tersebut. Dengan tidur bisa membantu meredakan pikiran yang mengganggu.

“Saya berusaha tidur aja mas, soalnya kalau diem doang malah mikirin yang aneh-aneh saya”. (MFS.W1 125-126)

5.) Bermain Game Online

Dengan bermain game online bisa mengalihkan rasa stres yang sering muncul ketika terpancing dengan sesuatu yang berkaitan, maka dari itu bermain game online bisa melupakan apa yang dirasakan subjek.

“Kalau saya paling nge game sih mas, mabar Mobile Legends gitu, soalnya kalau saya ngegame itu bisa melupakan emosi saya mas, misuhi wong yo to, misuhi kancane dewe, uenak mas iku hahaha”. (BS.W2 162-166)

6.) Mencoba bangkit dari keterpurukan

Subjek merasa dirinya tidak boleh terlalu larut dalam kesedian, sehingga harus ada upaya untuk bangkit kembali dan melanjutkan hidup sebagaimana mestinya.

“Terutama kerjaan sih mas, kadang pas waktu kerja itu sering banget kepikiran, apalagi sering ditanyain sama temen-temen di tempat kerja tentang tragedi tersebut”. (MFS.W1 180-183)

“Yaa kan hidup harus berjalan mas, kita nggak boleh diem lama-lama, meskipun sampai saat ini saya masih ngrasa sedih kalau keinget kejadian itu, paling nggak saya sudah

mencoba melupakan mas, meskipun sangat sulit sebenarnya". (BS.W2 191-196)

"Saya sadar kalau gini terus malah bikin semakin down, nggak boleh sedih terus, tapi juga nggak boleh terlalu berada di zona nyaman". (MDA.W3 169-172)

7.) Menumbuhkan Rasa Optimis

Subjek percaya jika bisa melewati hal berat yang dirasakan dengan optimis, karena merasa apa yang dirasakan masih jauh lebih berat dibanding korban-korban yang lain.

"Iya mas, karena menurut saya kesedihan yang saya alami itu nggak ada apa-apanya dibanding para keluarga yang kehilangan anaknya, mereka kehilangan temennya, itu kan pasti jauh lebih sedih mas". (BS.W2 199-203)

8.) Berserah diri

Menyerahkan sepenuhnya permasalahan kepada yang maha kuasa adalah salah satu cara yang baik untuk korban tragedi kanjuruhan sebagai sarana mengembalikan semuanya kepada kehendak yang maha kuasa.

"Semua dipasrahkan sama gusti Allah aja mas, lha kita berharap pada manusia ya nggak ada hasilnya, apalagi sama pemerintah haha". (MDA.W3 182-184)

C. Pembahasan

1. Faktor Penyebab Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

Berdasarkan penelitian. faktor yang mempengaruhi stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan adalah lingkungan yang tidak mendukung, pikiran yang terlalu cemas dan diri sendiri. Faktor lingkungan disebabkan karena adanya tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Faktor pikiran

pada stress remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu adanya pola pikiran yang cenderung labil seringkali sulit untuk mengendalikan pikirannya sendiri sehingga sering kali terganggu oleh pikirannya sendiri. Sedangkan faktor yang mempengaruhi oleh diri sendiri yaitu seringkali dihantui oleh pikiran sendiri yang terkadang susah untuk dikendalikan (Utamingtias et al., 2015).

Penelitian ini selaras dengan penelitian (Nurhidayanti dkk, 2019) yang mengungkapkan fenomena umum yang terjadi pada remaja cenderung kurang mendapatkan perhatian lebih dari lingkungan sekitar. Pada penelitian ini ditemukan bahwa remaja korban tragedi kanjuruhan yang dalam hal ini pada faktor lingkungannya masih kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, bahkan karena tragedi tersebut sering kali orang tua sudah tidak mengizinkan kembali untuk mengikuti kegiatan yang berkaitan.

Sering kali dihantui dengan pikiran sendiri yang terkadang susah untuk dikendalikan. Hal tersebut terjadi karena kurang adanya arahan dari orang lain, sehingga pikiran sering kali mengingat dengan suatu kejadian tersebut. Pikiran yang masih labil dan khayal-khayal akan suatu kejadian membuat stress pada seseorang meningkat. Faktor ini selaras dengan penelitian dari (Tamelia, 2019) yang menjadikan faktor pikiran yang labil sebagai permasalahan yang menyebabkan stress.

Menurut (Palupi & Ayuningtyas, 2017) ada tiga faktor penyebab stress yang sering dialami oleh seseorang. Faktor yang pertama yaitu faktor

lingkungan. Faktor lingkungan yaitu lingkungan masyarakat, dimana individu dituntut untuk selalu berlaku positif sesuai dengan pandangan di lingkungan masyarakat, dan juga adanya tuntutan dan sikap keluarga. Faktor yang mempengaruhi stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu faktor lingkungan yang kurang mendapatkan atau tidak mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, terlebih dari lingkungan keluarga yang sangat tahu akan kondisi subjek.

Hal tersebut menyebabkan subjek mengalami stress karena tidak adanya dukungan dari lingkungan, bahkan keluarga yang sangat tahu kondisi subjek tidak memberikan dukungan. Pada data penelitian ditemukan seringkali keluarga lebih melarang untuk tidak lagi menonton sepak bola, dan juga sering kali memberikan kata-kata yang kurang pantas. Bukan memberikan nasihat-nasihat yang baik untuk didengarkan, sehingga menyebabkan stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan muncul.

Dampak dari pikiran yang masih labil menyebabkan remaja korban tragedi kanjuruhan terganggu dengan pikirannya sendiri, sering kali subjek membayangkan akan mengerikannya tragedi yang memakan korban banyak dari mulai balita sampai orang tua itu. Subjek masih sering membayangkan jika dirinya sendiri yang mengalami kejadian tersebut, dan pikiran subjek yang selalu memikirkan akan teman-temannya yang hilang dalam sekejap mata yang meminta izin untuk menonton bola namun berakhir hanya tinggal nama saja. Faktor pikiran ini lah yang dapat menyebabkan stress pada

remaja korban tragedi kanjuruhan. Kejadian yang tidak dapat disangka-sangka dan menimbulkan banyaknya korban pada kejadian tersebut.

Faktor yang terakhir yaitu diri sendiri, menurut (Hyoscyamina, 2011) yang mana diri sendiri merupakan kunci dari kendali seseorang remaja, khususnya mereka yang memiliki permasalahan di dalam dirinya. stress dapat muncul dari dalam diri remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan, karena sering kali dihantui oleh pikiran sendiri yang terkadang masih sulit untuk dikendalikan. Faktor pikiran tersebut membuat remaja korban tragedi kanjuruhan sering kali menyebabkan subjek berperilaku merenung, mondar-mandir tidak jelas, dan tidak bisa tidur atau insomnia.

2. Bentuk-bentuk Stress Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

Dalam penelitian ini remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan mengalami stres yang beragam. Bentuk-bentuk stress sendiri terdapat dua macam yaitu stress secara psikis maupun fisik. Bentuk psikis dari stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu merasa sedih dan memikirkan sesuatu yang berlebihan. Sedangkan bentuk stress fisik pada remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu menangis. Hal ini selaras dengan Zulfahmi Yasir Yunan (Yunan 2020) yang mana terdapat dua bentuk stress yaitu bentuk fisik dan psikologis, remaja yang cenderung memiliki masalah sering kali menderita gangguan fisik dan gangguan emosional.

Bentuk stress yang dialami remaja korban tragedi kanjuruhan seringkali merasa sedih. Hal ini lah yang menjadikan para korban menghindari kontak sosial baik secara lingkungan maupun media digital untuk beberapa waktu, karena hal tersebut dapat mengembalikan ingatan yang bisa memicu perasaan kurang nyaman. Menurut Dhania (2012) mereka yang menjadi korban sebuah bencana seringkali mengalami rasa sedih akibat kerugian baik secara material maupun moral. Sedih sendiri merupakan suatu emosi yang ditandai dengan adanya perasaan yang kurang beruntung, kehilangan dan ketidakberdayaan.

Kejadian kanjuruhan yang menyebabkan banyak korban jiwa membuat beberapa remaja mengalami stress. Menurut Faristin & Hariyadi (2013) dampak remaja yang mengalami stres sangat beragam dikarenakan pikiran yang mereka yang cenderung labil. Mereka mengalami sulit tidur (insomnia) dan juga sangat mengganggu kegiatan sehari-hari. Insomnia dapat terjadi karena beberapa faktor salah satu faktor yang sering terjadi karena keadaan stress yang dialami. Stress merupakan suatu respon tubuh yang tidak spesifik dengan setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Hal ini sangat mengganggu aktivitas subjek dalam keseharian, pekerjaan, dan kesehatan. Dari sekian banyak masalah insomnia yang dialami seseorang diantaranya yaitu kecemasan, dimana seseorang merasa gelisah yang mendalam karena memikirkan masalah yang sedang dihadapi.

Selanjutnya, remaja korban tragedi kanjuruhan yang menangis karena teringat akan kejadian tersebut juga merupakan salah satu bentuk stress. Menurut Endah (2020) mengatakan bahwa menangis merupakan salah satu perasaan akibat adanya tekanan dari dalam diri seseorang, salah satunya adalah stress. Berdasarkan hasil wawancara, remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan merasa kasihan saat melihat begitu banyak korban yang berteriak, menangis bahkan meninggal dunia, hal inilah yang terkadang bisa mendatangkan tangis dikarenakan mereka yang menjadi korban adalah teman-teman satu tribunnya dan harus kehilangan dengan cara yang seperti itu. Selain itu, tangisan yang dialami oleh subjek juga disebabkan ketika melihat berita tragedi tersebut di sosial media, subjek selalu membayangkan jika ia yang menjadi korban meninggal dunia saat itu.

Lebih lanjut lagi, remaja korban tragedi kanjuruhan selalu memikirkan sesuatu yang berlebihan terhadap tragedi tersebut, hal ini yang dapat menimbulkan stress psikologis bagi mereka yang menjadi korban tragedi kanjuruhan. Hal ini selaras dengan pendapat dengan seorang psikolog Indah Suryani dalam (Humaniora 2022) mengatakan bahwa dengan memikirkan sesuatu secara berlebihan atau *overthinking* dengan waktu yang lama dapat menyebabkan stress hingga depresi. Selain itu, sikap *overthinking* itu juga muncul karena kekhawatiran terhadap orangtua yang selama ini selalu mendukung apapun yang dilakukan, sebelum akhirnya mereka melarang untuk tidak lagi mengikuti dunia supporter lagi.

Ditambah lagi saat itu berangkat secara bersama rombongan dari Solo membuat mereka khawatir dengan keadaan teman-temannya saat itu.

Penelitian ini menemukan bentuk stress yang dialami remaja korban tragedi kanjuruhan bermacam-macam. Stres yang mereka alami sangat mempengaruhi aktivitas pada kehidupan sehari-hari. Tingkat stres yang dialami setiap subjek juga berbeda-beda, ada yang berupa sedih, memikirkan sesuatu yang berlebihan dan menangis.

3. Dampak Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

Dampak stres yang dialami remaja korban tragedi kanjuruhan menyebabkan mereka menghindari sosial media yang mana hal itu akan semakin menambah tingkat stres yang dialami. Bukan tanpa alasan, sosial media yang biasanya memberikan hiburan bagi siapa saja yang melihatnya, berubah menjadi lahan berita yang menceritakan betapa pilunya tragedi kanjuruhan, hal inilah yang membuat remaja korban tragedi kanjuruhan menghindari sosial media. Hal ini selaras dengan pendapat Linda Setiawati dalam (Isniyadi, 2022) mengatakan bahwa pemakaian media sosial secara tidak pas serta kelewatan bisa membagikan akibat negatif, baik raga, psikologis, serta sosial. Oleh sebab itu, penggunaan sosial media yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman bahkan stres karena isi dari sosial media sendiri banyak memberitakan tentang tragedi tersebut.

Tidak hanya permasalahan dalam diri sendiri, remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan juga mengalami ketakutan untuk keluar rumah, hal ini disebabkan lingkungan tetangga yang kurang memahami keadaan korban. Tetangga sekitar seringkali menanyakan terkait tragedi tersebut yang membuat subjek harus mengingat lagi apa yang selama ini ingin dilupakan. Menurut Mandasari dan Tobing dalam (Rahmy & Muslimahayati, 2021) mengatakan bahwa remaja yang mengalami gejala stres atau depresi cenderung senang menyendiri atau tidak mau aktif dalam interaksi sosial di lingkungannya. Hal ini juga dapat menjadi penghalang untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi remaja.

Menghindari lingkaran pertemanan juga merupakan bagian dari dampak stres remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan, mengingat lingkungan pertemanan juga memiliki pengaruh dalam diri korban. Menurut Sarason dalam (Ekasari & Yuliyana, 2012) mengatakan bahwa individu dengan dukungan teman sebaya tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan teman sebaya yang lebih rendah. Oleh sebab itu Remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan cenderung menghindari lingkungan pertemanan, hal ini juga dikarenakan lingkungan pertemanan korban yang juga memiliki ketertarikan yang sama di dunia supporter, jika mereka yang

menjadi korban tragedi kanjuruhan masih bersinggungan maka akan lebih sulit lagi mereka keluar dari fase ketakutan tersebut.

4. Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan

Dalam penelitian ini remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan menggunakan coping stres saat masih di lokasi kejadian dan juga saat sudah berada di rumah masing-masing. Remaja korban tragedi kanjuruhan menggunakan strategi coping stress yaitu *problem focused coping* maupun *emotional focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi kognitif untuk penanganan stress yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha untuk mengatasinya, sedangkan *emotional focused coping* merupakan penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress secara emosional terutama dengan menggunakan penilaian *defensive* (Andriyani, 2019).

Remaja korban tragedi kanjuruhan menggunakan *seeking informational support* yang dimana mereka akan meminta bantuan orang lain untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana cara menenangkan diri maupun meminta orang terdekat mereka untuk meminta saran atau pendapat. Selain itu *confrontive coping* yang mereka gunakan bertujuan untuk berusaha mengurangi tekanan yang dihadapinya dengan melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalah dengan berfokus pada kesibukan masing-masing. Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja korban

tragedi kanjuruhan yang ada di Solo Raya, subjek MFS yang sudah memiliki pekerjaan lebih memilih menyibukkan diri dengan pekerjaan tersebut agar terhindari dari pikiran yang mengganggu. Sedangkan BS memilih untuk bermain *game online* sebagai metodenya. Dan MDA sendiri memilih menyibukkan diri dengan membantu ibunya yang berjualan di rumah.

Selain itu, remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan juga melakukan strategi coping stress yaitu dengan *emotional focused coping* dalam menangani stress yang dialami setiap mengingat tragedi tersebut. Cara ini digunakan oleh subjek untuk mengontrol respon emosional subjek agar tetap baik. Mencari dukungan secara emosional (*seeking social emotional support*) yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu dengan cara mencari orang-orang terdekatnya seperti sahabat, keluarga dan orang tua untuk menyemangati dan memberikan motivasi agar ketiga subjek tetap semangat dan tidak menyerah. Hal ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan hubungan erat antara dukungan social dan kemudahan dalam penyesuaian individu dalam menghadapi kesulitan hidup (Afiatun & Andayani, 1998). Berdasarkan hasil wawancara, remaja korban tragedi kanjuruhan mencari dukungan emosional dengan cara bercerita kepada orangtuanya sebagai sarana copingnya, dan memilih untuk bercerita kepada pasangan, karena dengan itu bisa mengurangi stress yang dialaminya, selain itu juga menggunakan

waktu bersama teman-temannya untuk mencari dukungan emosional agar merasa lebih baik secara emosional.

Remaja korban tragedi kanjuruhan juga berusaha menghindari perasaan yang membuatnya menekan (*escape avoidance*) dengan mengalihkan pikiran yang membuatnya tertekan dengan melakukan hal yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan pada remaja korban tragedi kanjuruhan di Solo Raya, MFS dan MDA mengalihkan pikirannya dengan jalan-jalan, sedangkan BS mengalihkan pikirannya dengan bermain game. Ketika keadaan membuat menekan remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan lebih memilih untuk menjauh dari orang-orang sekitar terlebih dahulu. Hal ini selaras dengan pendapat Putra & Ariana (2016) yang mengungkapkan bahwa untuk menghindari rasa stres pada mereka yang menjadi korban sebuah kejadian adalah dengan cara menjauh dari segala hal yang berkaitan dan mencari kenyamanan sendiri. Selain itu, remaja yang menjadi korban tragedi kanjuruhan juga melakukan (*accepting responsibility*) penerimaan atas masalah yang saat ini dihadapi, dan menyerahkan semuanya kepada pihak yang berwajib. Ditambah penanganan kasus yang sampai saat ini masih belum selesai, bahkan cenderung terlalu berputar-putar tentang siapa yang bertanggungjawab atas kejadian tersebut sehingga subjek memilih untuk menyerahkan semuanya kepada yang berkehendak.

Positive reappraisal yang dilakukan oleh remaja korban tragedi kanjuruhan merupakan salah satu coping stres dengan mengambil nilai positif dari kejadian yang dialami. Hal ini selaras dengan pendapat Sawitri & Widiasavitri (2021) bahwa pikiran positif dapat dijadikan sebagai salah satu strategi coping. Pikiran positif dapat membantu individu untuk bangkit dari kondisi yang menekan. Pikiran positif membantu untuk mengubah persepsi negatif yang dimiliki oleh individu menjadi sesuatu hal yang dapat memotivasi seseorang untuk melihat segala sesuatu secara lebih positif. Remaja korban tragedi kanjuruhan menjadi lebih berhati-hati lagi jika ada sesuatu yang terjadi dengan dirinya. Selain itu juga sangat bersyukur karena masih diberi umur panjang dan keselamatan dari tragedi tersebut dan menyerahkan diri kepada Allah karena disaat tidak lagi bisa berharap pada manusia, Allah lah yang bisa diandalkan.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat diketahui bahwa para remaja korban tragedi kanjuruhan mengalami situasi yang menekan sehingga mengakibatkan individu tersebut mengalami stress yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Setelah mengetahui coping stress yang digunakan oleh remaja tersebut, diharapkan individu yang mengalami hal serupa menggunakan coping yang positif agar stress yang dialami dapat diselesaikan dengan baik dan benar. Mengontrol emosi dan penyelesaian masalah memiliki peran yang sama-sama penting dalam menghadapi stress

yang sedang dialami oleh setiap individu, khususnya bagi mereka korban tragedi kanjuruhan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Bentuk stress yang dialami remaja korban tragedi kanjuruhan yaitu masih merasa sedih bahkan menangis jika teringat kejadian tersebut.
2. Faktor penyebab stress pada remaja korban tragedi kanjuruhan salah satunya yaitu ketakutan dari dalam diri sendiri yang sering memikirkan hal-hal yang berlebihan. Disamping itu juga mereka dilarang oleh orangtua mereka untuk menonton sepakbola lagi di stadion.
3. Strategi yang digunakan para remaja korban tragedi kanjuruhan untuk mengatasi stress yang dialaminya adalah pertama *problem focused coping* meliputi a.) *seeking informational support* dimana mereka meminta bantuan kepada orang lain berupa informasi, saran dan pendapat. b.) *confrontive coping* dimana mereka berusaha mengurangi tekanan yang dihadapinya dengan melakukan sesuatu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya. Kedua, *emotional focused coping* yaitu a.) *seeking social emotional support* dimana mereka mencari dukungan emosional berupa semangat, support dan motivasi kepada orang-orang terdekat, b.) *escape avoidance* dimana mereka menghindari masalah dengan mengalihkan dengan kegiatan yang menyenangkan seperti jalan-jalan atau bermain game online. c.)

accepting responsibility dimana mereka menerima keadaan dan tidak terus menerus terpuruk dan berusaha menyelesaikannya sendiri karena mereka menganggap hal ini merupakan tanggung jawab mereka. (d) *Positive reappraisal* dimana mereka lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT Seperti mengikuti kajian, berdoa, bersyukur dan bersedekah.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dan dengan menyadari adanya keterbatasan pada penelitian yang diperoleh, maka peneliti merasa perlu untuk mengajukan saran antara lain:

1. Remaja korban tragedi kanjuruhan yang memiliki permasalahan serupa dengan penelitian ini dapat menggunakan coping yang positif dalam mengatasi stres yang sedang dialami dan sebaiknya berusaha mengontrol emosinya agar tetap stabil dan tetap berusaha menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, penulis berharap skripsi ini memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan yang dijadikan sebagai literature pada penelitian khususnya untuk stres yang dialami oleh remaja korban tragedi kanjuruhan
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan

dilakukan lebih lanjut berdasarkan informasi yang lebih lengkap dan lebih luas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai langkah-langkah ilmiah, akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan sebagai berikut :

1. Jumlah narasumber yang terbatas, dikarenakan hanya sedikit anggota sremania Solo Raya yang berangkat ke Malang
2. Respon subjek yang cenderung kurang terbuka karena masih merasa sedih ketika megingat kembali tragedi tersebut

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*. 2(2), 37–55.
- Asriandiri, E. (2015). *Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua*.
- Aziz, H., Sitasari, N. W., & Safitri, M. (2022). Suporter Remaja Sepak Bola: Fanatisme Mempengaruhi Perilaku Agresi? *JCA Psikologi*, 3.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library*, 1–6.
- Dhania, D. R. (2012). Copying Stress Pedagang Pasar Kliwon Kabupaten Kudus Pasca Kebakaran. *Jurnal Sosial Budaya*, 5(2), 27–35.
- Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Coping Stress Pada Remaja. *Jurnal Soul*, 5.
- Hidayanti, E. (2013). *Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv / Aids*. 9, 89–106.
- Hyoscyamina, D. E. (2011). Peran keluarga dalam membangun karakter anak. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2).
- Indana, S. (2022). *Strategi Coping Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual Familial Abuse*.
- Isniyadi, N. (2022). Penggunaan Sosial Media Dengan Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental. *Jurnal Agritech, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Gadjah Mada*, 194–201.
- Jannah, M. (2016). Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam Adolescence's Task And Development In Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), 243–256.
- Kesuma, D. D. (2016). Stress dan Strategi Coping Pada Anak Pidana. In *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* (Vol. 4, Issue 3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4099>
- Latifa Faristin, Sugeng Hariyadi, R. P. (2013). Resiliensi Pada Remaja Binaan Bapas Ditinjau Dari Coping Stress. *Journal of Sosial and Industrial Psychology*, 2(1),

64–68.

Laporan Tim Gabungan Independen Pencari Fakta, (2022).

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441.

Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>

Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*.

Palupi, I., & Ayuningtyas, I. (2017). Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) pada anak-anak dan remaja. 47–56.

Putra, P. R., & Ariana, D. A. (2016). Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban Cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi*.

Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.

Raharjo, M. (2017). *Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya*.

Rahmy, H. A., & Muslimahayati. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *Journal of Demography, Ethnography, and Social Transformation*, 1(1), 35–44.

Saihu, M., Abdushomad, M. A., & Encep, D. (2021). *Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi*. 3(1), 63–74.

Tamelia, F. R. (2019). *Gambaran Strategi Coping stress pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua*.

Utamingtias, W., Ishartono, & Hidayat, E. N. (2015). Coping Stres Karyawan Dalam Menghadapi Stres Kerja. *Share: Social Work Journal*, 5(1), 190–200. <https://doi.org/10.24198/share.v5i1.13123>

- Wijayanti, N. (2013). *Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan.*
- Yasir Yunan, Z. (2020). Strategi Coping Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, 7(2), 157–177. <https://doi.org/10.15408/empati.v7i2.11452>
- Yeni Dwi, N., Prabamurti, P. N., & Husodo, B. T. (2019). Strategi Coping Stress Kejadian Bullying (Perundungan) Siswa Smp Di Wilayah Kecamatan Banyumanik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 266–272.
- Zulaikha, A. (2021). *Strategi Coping Stress Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang*. 5, 3545–3551.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Observasi

PANDUAN OBSERVASI

1. Melakukan deskripsi terhadap subjek
2. Mengamati aktivitas subjek

| No | Bentuk Strategi Coping Stres | Aktivitas-aktivitas yang muncul | Ya | Tidak |
|--------------------------------|--|--|----|-------|
| <i>Problem Focussed Coping</i> | | | | |
| 1 | <i>Seeking Informational Support</i> (memperoleh informasi dari orang lain) | Mencari dukungan dari orang lain saat menghadapi stress Terbuka dengan keluarga seperti orang tua/ saudara Mendatangi dokter atau psikolog | | |
| 2 | <i>Confrontative Coping</i> (Melakukan penyelesaian masalah secara konkret) | Selalu siap mendengar apapun dari orang lain mengenai dirinya Melakukan tindakan sesuai apa yang diinginkan | | |
| 3 | <i>Plantful problem solving</i> (menyelesaikan masalah secara langsung) | Menghindari stres dengan menyibukkan diri Melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah | | |
| <i>Emotion-Focused Coping</i> | | | | |
| 1 | <i>Seeking social emotional support</i> (mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain) | Mencari hiburan dalam menghadapi permasalahan Mengontrol emosi saat stres muncul Curhat kepada orang yang dipercayai | | |
| 2 | <i>Distancing</i> | Menghindari lingkungan | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | | terdekat Memberi jarak terhadap lingkaran pertemanan | | |
| 3 | <i>Escape Avoidance</i> | Suka menghayal Melampiaskan stress dengan kegiatan yang membahayakan. | | |
| 4 | <i>Self Control</i> (cara mengatur perasaan dalam menyelesaikan permasalahan) | Berpergian untuk menghibur diri Lebih banyak diam daripada marah Menggunakan obat penenang saat stress Saat stress muncul datang gelisah, khawatir, cemas, nafsu makan berkurang, darah tinggi, pusing. | | |
| 5 | <i>Accepting Responsibility</i> (Memikirkan jalan keluar permasalahan) | Khawatir berlebihan Mengambil hikmah dari setiap kejadian Optimis menjadi lebih baik | | |
| 6 | <i>Positive Reappraisal</i> (membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, atau dengan cara religius) | Sering berdoa dan beribadah agar lebih tenang Merasa stres yang dirasakan merupakan suatu ujian Mendengarkan pengajaran Menyerahkan semua kepada yang maha kuasa | | |

Lampiran 2. Panduan Wawancara

PANDUAN WAWANCARA

Pewawancara (P) :

Subjek (S) :

Waktu :

Kode :

| No | Aspek | Indikator | Item Pertanyaan |
|----|------------------------|--|--|
| 1 | Problem-Focused Coping | Seeking Informational Support (memperoleh informasi dari orang lain) | <p>1. Apakah anda pernah meminta solusi kepada orang lain tentang masalah anda?</p> <p>2. Coba anda ceritakan bagaimana peran orang lain dalam membantu anda menyelesaikan masalah</p> <p>3. Bagaimana perasaan anda setelah memperoleh bantuan dari orang lain dalam menyelesaikan masalah?</p> <p>4. Apakah anda pernah tidak puas terhadap bantuan yang diberikan orang lain?</p> |
| | | Confrontative Coping (Melakukan penyelesaian masalah secara konkret) | <p>1. Apa yang pertama kali anda lakukan saat merasa stres akibat kejadian tersebut?</p> <p>2. Apa usaha yang anda lakukan untuk keluar dari fase stres?</p> <p>3. Apakah strategi yang anda lakukan berhasil membuat anda menjadi lebih baik?</p> |

| | | | |
|---|-----------------------|---|---|
| | | Plantful problemsolving (menyelesaikan masalah secara langsung) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah ada kegiatan lain untuk mengalihkan diri anda dari stres akibat kejadian tersebut? 2. Membutuhkan waktu berapa lama bagi anda untuk merasa lebih baik? 3. Apakah anda melibatkan orang lain dalam upaya mengatasi rasa stres tersebut? 4. Apakah lingkungan sekitar anda mendukung anda dalam upaya pulih dari stres tersebut? |
| 2 | EmotionFocused Coping | Seeking social emotional support (mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kepada siapa anda bercerita tentang permasalahan yang anda hadapi? 2. Apakah orang tersebut memberi dukungan kepada anda? 3. Apakah dukungan tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi anda? 4. Bentuk dukungan yang seperti apa yang anda dapatkan? |
| | | Distancing (menjaga jarak agar tidak terbelenggu oleh permasalahan) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pernahkah anda mencoba melupakan tragedi kemarin? 2. Apakah yang anda lakukan untuk menghindari hal-hal yang berkaitan dengan tragedi tersebut? 3. Apakah anda sempat menghindari lingkungan anda? |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>Escape Avoidance (menghayal, fantasi, meminum alcohol, tidur untuk</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah anda pernah memikirkan sesuatu yang berlebihan terkait tragedi tersebut? 2. Apakah anda pernah menggunakan alcohol sebagai penenang saat anda stres? 3. Apakah ada hal ekstrem yang ingin anda lakukan saat merasa stres? |
| | | <p>Self Control (cara mengatur perasaan dalam menyelesaikan permasalahan)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana cara anda mengatur perasaan anda ketika mengalami stres tersebut? 2. Apakah anda bisa dengan mudah mengatur diri anda? 3. Apakah ada kesusahan dalam mengendalikan emosi diri anda? |
| | | <p>Accepting Responsibility (Memikirkan jalan keluar permasalahan)</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hal apa saja yang membuat anda bangkit dan mencoba untuk keluar dari permasalahan ini? 2. Apakah anda optimis dengan hal tersebut? 3. Dalam menemukan jalan keluar, apakah ada seseorang yang anda percayai untuk memberikan solusi terbaik? |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | Positive Reappraisal (membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, atau dengan cara religius) | <ol style="list-style-type: none">1. Menurut anda apakah ada pesan positif dari kejadian tersebut?2. Apakah kejadian tersebut membuat pola pikir atau sikap anda berubah?3. Apakah kejadian tersebut membuat anda berhenti dari dunia yang selama ini anda sukai? |
|--|--|--|---|

Lampiran 3. Transkrip Hasil Wawancara

Transkrip Hasil Wawancara Subjek 1

MFS. WI

Pewawancara (P) : A. Afifuddin Ahsan

Subjek (S) : MFS

Waktu : Kamis, 30 Maret 2023

Kode : MFS.W1

| No. | P/S | Percakapan | Keterangan |
|-----|-----|--|------------|
| 1. | P | Assalamualaikum mas | Opening |
| | S | Waalaikumsalam mas | |
| | P | Gimana kabar mas? Sehat semua kah? | |
| | S | Alhamdulillah, aman jaya Sentosa mas hehe, mas | |
| 5. | | sendiri kabarnya bagaimana? | |
| | P | Alhamdulillah mas, saya juga sehat-sehat semuanya | |
| | S | Gimana ini gimana, saya mau disuruh ngapain? | |
| 10. | P | Hehe jadi gini mas, seperti yang sudah tak bilang kemarin, tujuan saya menemui mas mau silaturahmi dan juga wawancara untuk tugas skripsi saya yang kebetulan berkaitan dengan tragedi kanjuruhan kemarin. | |
| | S | Ooo nggih siap mas, silahkan | |
| 15. | P | Baik mas, langsung kita mulai saja ya | |
| | S | Siap mas, silahkan | |
| | P | Mungkin bisa dijelaskan secara singkat mas kejadian yang anda alami waktu berada di dalam stadion saat itu | |
| 20. | S | Gini mas, sebenarnya saya masih ingat detail tentang apa yang terjadi saat itu, tapi untuk mempersingkat waktu saya ringkes saja ya mas. Pada saat wasit meniup peluit babak kedua sebenarnya itu masih aman-aman saja, tapi tidak | |
| 25. | | lama kemudian situasi sudah mulai memanas mas, | |

| | | | |
|-----|---|---|---------------------------------|
| 30. | P | sudah ada beberapa yang masuk lapangan, tapi kondisi di tribun itu masih sangat adem, ya paling cuma teriak-teriak gitu aja. | |
| | S | Itu mas posisinya di sebelah mana kalau boleh tahu? | |
| | S | Saya di tribun selatan mas, tempat yang paling banyak menimbulkan korban seperti yang diberitakan di sosmed | |
| | P | Pada waktu itu apa yang mas lakukan? | |
| 35. | S | Panik saya mas, panik banget, saya berusaha keluar tapi nggak bisa karena semua orang desak-desakan di pintu keluar | |
| | P | Lalu gimana mas itu? | |
| 40. | S | Singkatnya, alhamdulillah saya bisa keluar dengan selamat, waktu keluar stadion itu pun saya sudah melihat banyak orang tergeletak di sekitar stadion, saya nggak tahu itu pingsan atau meninggal dunia | |
| | S | saya nggak berani lihat dan saya pun terpisah dari rombongan temen-temen yang dari Solo, tapi untungnya ketemu lagi setelah beberapa saat. | |
| 45. | P | Setelah kejadian tersebut, apa yang mas rasakan? | |
| | S | Wahh, pikiran saya kacau mas, mondar mandir di depan rumah teman saya kaya orang stres saya waktu itu | Bentuk Stres |
| 50. | P | Bersama siapa saja mas di situ? | |
| | S | Banyak mas, yang dari luar kota Malang juga banyak karena memang rumah teman saya itu nggak jauh dari stadion, jadi itu memang biasa buat kumpul teman-teman | |
| 55. | P | Setelah merasa stres itu tadi, yang sampean lakukan apa mas? | |
| | S | Saya duduk, lalu sambil ditenangkan oleh teman saya mas, meskipun aslinya disitu semuanya juga sedang bersedih. | <i>Plantful Problem Solving</i> |
| 60. | P | Tapi bisa mas itu? | |
| | S | Alhamdulillah-nya bisa mas, saya merasa sedikit lebih adem | <i>Seeking Informational</i> |

| | | | |
|------|-------------|--|---|
| 65. | P S | Apakah keluarga tau keadaan mas saat itu? Belum tau, soalnya di rumah yang punya HP itu adik saya, mungkin saat itu sudah tidur dia, karena sudah agak larut malam juga. Tapi paginya setelah itu saat saya masih tidur ditelfon adik saya menanyakan kabar saya | <i>Support</i> |
| 70. | P S | Apa respon keluarga mas saat itu? Kata adik saya, panik mas bapak ibu saya, makanya langsung nyuruh adik saya buat nelfon itu tadi | |
| 75. | P S | Itu kan posisi masih di Malang ya mas, apa yang sampean lakukan pertama kali saat itu mengingat sampean berada jauh dari rumah? Karena pikiran saya semakin kacau melihat berita di sosmed, hari itu juga saya memutuskan untuk balik Solo mas, kepikiran terus saya | <i>Confrontative Coping</i> |
| 80. | P | Ooo begitu, jadi singkatnya langsung balik ke Solo nih mas, dari orangtua mas gimana reaksinya setelah mas baru pulang itu? | |
| 85. | S | Untungnya nggak marah mas, padahal bapak saya galak sebenarnya, tapi memang khawatir sekali ditambah berita di TV itu sangat mengerikan situasinya | |
| 90. | P S P | Namanya orangtua pasti khawatir lah mas, apalagi jauh dari rumah ya kan Hehe iya mas, pasti itu Lalu setelah sampai rumah, apakah mas bercerita kepada orang lain? | |
| | S | Iya mas, langsung cerita ke bapak ibu dan adik saya waktu itu. | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |
| 100. | P S P | Apa respon mereka mas? Dinasehatin mas saya, kaya anak kecil gitu, tapi ya saya terima karena saya paham betul kekhawatiran mereka seperti apa Setelah sampai rumah, apakah masih memikirkan kejadian tersebut mas? Atau bahkan memikirkan | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |

| | | | |
|------|---|---|---------------------------------|
| 105. | S | hal-hal buruk gitu? Wooo tentu saja mas, itu kejadian paling mengerikan yang pernah saya alami selama nonton sepakbola. Nggak kebayang mas kalau seumpama saya nggak bisa keluar waktu itu, sampean pasti tau sendiri kan korban paling banyak kan di tribun yang saya tempati. | <i>Escape Avoidance</i> |
| 110. | P | Kalau dari teman-teman mas yang dari Solo yang lain keadaannya gimana mas? | |
| 115. | S | Saya waktu itu terpencah mas, udah nggak mikir teman saya, hanya mikir diri saya sendiri gimana caranya bisa keluar, tapi temen saya yang cewek itu nangis terus katanya, tapi alhamdulillah-nya selamat semua mas | |
| 120. | P | Oke, setelah sampai rumah apakah mas merasa stres nggak dari kejadian tersebut? | |
| | S | Lumayan sih mas, saya sampai ngga berani buka HP karena kalau keinget kepikiran terus malah | Bentuk Stres |
| 125. | P | Apa yang sampean lakukan ketika merasa stres mas? | |
| | S | Saya berusaha tidur aja mas, soalnya kalau diem doang malah mikirin yang aneh-aneh saya | <i>Coping Stres</i> |
| 130. | P | Kata mas kan orangtua nasehatin tuh, ada nggak nasehat yang paling sampean inget dari orangtua mas? | |
| | S | Paling yaa itu mas saya disuruh gausah nonton bola lagi, disuruh fokus kerja aja, malah sempet ditawarkan ibuk saya disuruh nikah mas saya biar nggak main terus | <i>Plantful Problem Solving</i> |
| 135. | P | Woiya mas kerja juga ya, terus kerjaan gimana mas itu? | |
| 140. | S | Kejadiannya itu kan malem minggu ya mas, saya minggu pagi udah balik solo, tapi karena masih kurang enak badan dan pikiran, saya ijin tuh 2 hari, itung-itung untuk menenangkan diri dulu | |

| | | | |
|------|---|--|---------------------|
| | | mas | |
| 145. | P | Pihak tempat kerja tahu nggak mas itu? | |
| | S | Kayanya sih tahu mas, soalnya temen-temen saya yang disana tahu kalau saya kemarin berangkat ke malang itu | |
| | P | Oke, selain nggak berani buka HP itu tadi mas, ada lagi nggak rasa stres yang sampean rasakan? | |
| 150. | S | Paling yaa itu mas, tiap hari nontonin foto-foto saya waktu di stadion dulu, sedih sih mas | Bentuk Stres |
| | P | Cara mengatur perasaannya mas gimana itu mas, pasti nggak enak dong hatinya? | |
| 155. | S | Kalau saya menyibukkan diri sih mas, kalau lagi kerja ya kerja aja, kalau di rumah paling yaa main sama adek | <i>Self Control</i> |
| | P | Lha nggak main sama temen-temen mas? | |
| 160. | S | Yaa nggak mas, wong temen nongkrong saya itu ya yang ikut saya ke Kanjuruhan itu kok, sementara waktu nggak nongkrong dulu sih memang | <i>Distancing</i> |
| | P | Kalau dari tetangga-tetangga gimana mas itu, ada yang support nggak? | |
| 165. | S | Ya gitu mas, malah maido, sering bilang makanya ngga usah nonton bola jauh-jauh | |
| | P | Oohh begitu ya mas, kalau saat ini mas, setelah kurang lebih 5 bulan pasca kejadian, apakah masih ada ketakutan mas? | |
| 170. | S | Jujur ya mas, saya merasa masih sedih, meskipun nggak seperti kemarin-kemarin ya, tapi masih ada mas | Bentuk Stres |
| | P | Biasanya yang bisa mancing kesedihan itu kaya gimana mas? | |
| 175. | S | Yang paling kerasa ya kalau lihat foto-foto gitu mas, selalu keinget dan malah mikir macem-macam saya | |
| | P | Berarti sampai sekarang masih kerasa ya mas? | |
| | S | Iya mas | |
| | P | Setelah mengalami hari-hari berat itu, apa yang | |

| | | | |
|------|---|--|---|
| 180. | S | membuat mas merasa harus bangkit? Terutama kerjaan sih mas, kadang pas waktu kerja itu sering banget kepikiran, apalagi sering ditanyain sama temen-temen di tempat kerja tentang tragedi tersebut | <i>Accepting Responsibility</i> |
| 185. | P | Apakah teman-teman mas di tempat kerja mendukung mas untuk bangkit? | |
| | S | Iya mas, mereka sering gitu ngomong gausah nonton bola lagi gitu | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |
| 190. | P | Oke, pertanyaan terakhir nih mas, setelah kejadian tersebut apakah ada hikmah yang bisa sampean ambil? | |
| 195. | S | Emmm paling ya harus berhati-hati lagi sih mas, harus bersiap dalam kondisi apapun, selalu jaga diri dimanapun berada juga, dan kayanya sementara waktu nggak nonton bola lagi deh mas | <i>Positive Reappraisal</i> |
| | P | Baik, terimakasih mas atas waktunya, semoga sepakbola negeri ini bisa membaik dan kita semua bisa kembali ke stadion lagi | |
| 200. | S | Aamiinn mas, semoga | |
| | P | Terimakasih mas, Assalamualaikum | <i>Closing</i> |
| | S | waaalaikumsalam | |

Transkrip Hasil Wawancara Subjek 2

BS.W2

Pewawancara (P) : A. Afifuddin Ahsan
 Subjek (S) : BS
 Waktu : Kamis, 30 Maret 2021
 Kode : BS.W2

| No. | P/S | Percakapan | Keterangan |
|-----|-----|---|--------------|
| 1. | P | Assalamualaikum mas | Opening |
| | S | Waalaiikumsalam mas | |
| | P | Apa kabar mas? | |
| | S | Alhamdulillah baik mas | |
| 5. | P | Jadi gini mas, seperti yang sudah saya bilang kemarin, tujuan saya menemui sampean untuk sedikit ngobrol tentang yang sampean alami waktu tragedi kanjuruhan kemarin, apakah sampean bersedia? | |
| 10. | S | Oke oke mas, bersedia saya | |
| | P | Baik, kita mulai ya mas. Apa yang sampean rasakan pas kejadian tersebut mas? | |
| | S | Panik mas, mata perih banget | |
| | P | Posisi mas dimana waktu itu? | |
| 15. | S | Yaa sama semua mas, rombongan dari Solo itu di tribun selatan semua. Tapi karena keadaan semakin kacau kita semua terpisah dan untungnya saya bisa kelaur lebih dulu, jadi nggak sampek ikut desak-desakan itu mas | |
| 20. | P | Keadaan di sekitar gimana itu mas? | Bentuk Stres |
| | S | Di luar dan di dalam sama aja mas, kacau semua, banyak orang nangis, pingsan gitu, karena saya belum ketemu temen-temen, saya cuma bisa duduk merenung di bawah pohon mas, khawatir temen-temen kenapa-kenapa kepikiran terus saya | |
| 25. | P | Berapa lama mas nunggu sampai ketemu temen- | |

| | | |
|-----|---|---|
| 30. | <p>temen yang lain itu?</p> <p>S Lumayan lama mas, ada kalau sekitar 1 jam an</p> <p>P Wah lumayan lama ya, tapi akhirnya ketemu langsung balik berarti?</p> <p>S Iya mas, langsung ke rumah temen yang dibuat transit itu</p> | |
| 35. | <p>S Apakah sampai sana sudah tenang?</p> <p>Tenang apanya mas mas, malah nangis saya, melihat jumlah korban di sosmed segitu banyaknya</p> <p>P Berarti di rumah temennya mas itu situasinya juga nggak tenang ya?</p> | Bentuk Stres |
| 40. | <p>Nggak lah mas, saya aja nggak bisa tidur itu mikir aneh-aneh</p> <p>P Apakah keluarga tahu mas keadaan saat itu?</p> <p>S Tahu mas, ibuk saya itu nelfon untuk tanya keadaan saya, nggak tahu dapet info dari mana, soalnya itu kan udah larut malam juga</p> | Bentuk Stres |
| 45. | <p>P Oo begituu. Berarti paginya langsung balik ke Solo bareng rombongan ya mas itu?</p> <p>S Iya mas, langsung otw Solo</p> <p>P Sampai rumah, gimana reaksi orangtua mas?</p> | <i>Confrontative Coping</i> |
| 50. | <p>S Yaa dimarahin mas, apalagi saya anak yang paling kecil</p> <p>P Pas sampai rumah apakah sampean cerita ke orang lain mas?</p> <p>S Iya mas, saya cerita ke ibu saya dan tetangga saya</p> | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |
| 55. | <p>P Gimana tanggapan ibu mas setelah mendengar cerita dari masnya?</p> <p>S Yaa nasehatin gitu mas, nggak berani bantah juga saya, meskipun sebenarnya juga rada emosi saya kaya anak kecil aja</p> | <i>Seeking Informational Support</i> |
| 60. | <p>P Setelah sampai rumah masing-masing, mas tau nggak keadaan temen-temen yang lain itu gimana?</p> <p>S Paling tau nya ya pas di mobil itu mas, pas perjalanan pulang menuju balik solo, biasanya kalau pulang itu ya nyanyi-nyanyi, guyon,</p> | |

| | | |
|------|---|-------------------------|
| 65. | <p>“minum-minum”, tapi kemarin itu hening mas, isinya Cuma saling bersyukur kita semua selamat</p> <p>P Sempet mikir yang aneh-aneh nggak mas?</p> | |
| 70. | <p>S Pasti lah mas, nggak kebayang itu gimana kalau salah satu diantara kita kenapa-kenapa, soalnya sudah sering kita ngalamin keadaan kaya gitu, tapi nggak separah kemarin</p> <p>P Memang pernah mas ngalamin hal yang serupa?</p> | <i>Escape Avoidance</i> |
| 75. | <p>S Pernah mas, waktu itu baru mau masuk SMA malah saya, masih kecil, diajak temen nonton di Malang, ditemenin sepupu saya juga, kejadiannya juga sama, ada gas air mata juga</p> <p>P Bentar mas, itu tahun 2018 bukan?</p> | |
| 80. | <p>S Kayanya sih iya mas, lupa saya</p> <p>P Itu saya juga ada di situ lo mas</p> <p>S Apa iya mas?</p> | |
| 85. | <p>P Iya mas, wahh harusnya kita sudah bertemu mas waktu itu hehe</p> <p>S Hehe ketemune baru sekarang</p> <p>P Oke lanjut mas, apakah setelah sampai rumah sampean masih kepikiran tentang hal tersebut?</p> | |
| 90. | <p>S Masih mas, lha setiap buka HP isinya berita itu semua</p> <p>P Apa yang mas rasakan ketika melihat berita tersebut di sosmed?</p> <p>S Beberapa kali sempet nangis mas saya, sedih banget</p> | Bentuk Stres |
| 100. | <p>P Oh ya? Terus gimana itu mas, pasti pikiran mikir yang aneh-aneh dong</p> <p>S Iya mas, pas awal-awal malah males buka HP saya, lha di sosmed yang saya ikutin itu ya berita tentang arema dan dunia supporter, dan waktu itu semua memberitakan kejadian tersebut. Tapi saya mengalihkan ke hal lain mas, kadang tak buat nge-game mas biar nggak kepikiran</p> | <i>Coping Stress</i> |
| 105. | <p>P Berarti lumayan stres mas waktu itu?</p> | |

| | | |
|------|---|---------------------------------|
| 110. | <p>S Yaa bisa dibilang begitu mas, orang saya aja nggak berani keluar rumah beberapa hari</p> <p>P Kalau di rumah terus bukannya malah kepikiran mas itu?</p> <p>S Yaa mau gimana lagi mas, saya takut di luar itu malah ditanyain tentang kejadian tersebut</p> <p>P Gimana mas cara ngadepin hal tersebut?</p> | Bentuk Stres |
| 115. | <p>S Paling menyibukkan diri aja sih mas, kebetulan ibu di rumah ada toko, jadi ikut bantu jagain tokonya, yaa gitu aja terus yang penting nggak di diem aja nglamun</p> <p>P Kira-kira mas membutuhkan waktu berapa lama mas untuk merasa kalau mas udah baik-baik saja?</p> | <i>Confrontative Coping</i> |
| 120. | <p>S Saya berani keluar main sama temen-temen itu kayanya malah pas malam tahun baru mas, desember berarti. Sebelum itu yaa mainnya cuma di sekitar rumah doang mas</p> <p>P Wahh lama juga ya mas</p> | <i>Plantful Problem Solving</i> |
| 125. | <p>S Iya mas, soalnya nggak boleh keluar juga sama ibuk saya</p> <p>P Oke, setelah dinasehatin gitu ngrubah sikap mas nggak terhadap kesukaan mas nonton bola</p> | |
| 130. | <p>S Iya mas, saya nggak boleh nonton bola lagi di stadion, apalagi di luar kota</p> <p>P Berarti vakum nonton bola mas brarti sekarang?</p> | |
| 135. | <p>S Iya mas, untuk sementara waktu sampai batas waktu yang tidak ditentukan hehe</p> <p>P Oke, kalau saat ini mas setelah beberapa bulan pasca tragedi kanjuruhan, apakah masih ada yang membekas di ingatan mas atau bahkan sampai menimbulkan reaksi tertentu?</p> | <i>Plantful Problem Solving</i> |
| 140. | <p>S Sedikit banyak tetep ada sih mas, saya itu selalu sedih kalau inget kejadian itu, karena mikir saya tuh kaya gini, temen-temen saya di tribun yang biasanya nyanyi-nyanyi bareng, guyon bareng, eh tiba-tiba saya harus kehilangan teman sebegitu banyaknya lo mas,</p> | Bentuk Stres |

| | | | |
|------|--------|--|--|
| 145. | P S | <p>gek carane koyo ngunu sisan</p> <p>Kalau keinget kaya gitu tuh biasanya ngapain mas?</p> | |
| | P | <p>Yaa dikuatin aja mas, kadang kalau saya lagi tahlilan gitu saya doain</p> | |
| 150. | S | <p>Pernah nggak sih mas ngalamin hari berat karena kejadian tersebut?</p> | |
| | P | <p>Paling ya pas awal-awal gitu mas, setiap keinget kadang saya nangis, sedih mas</p> | |
| | S | <p>Apakah mas pernah curhat ke temen atau siapa gitu selain orangtua?</p> | |
| 155. | | <p>Ke pacar saya mas mungkin, karena saat itu dia khawatir juga, kadang kalau bosan di rumah juga paling keluar sama dia gitu</p> | <p><i>Seeking Social Emotional Support</i></p> |
| 160. | P | <p>Pada saat ingat kejadian tersebut atau bahkan sampai mikir yang aneh-aneh, gimana mas cara ngatur mood nya itu? Pasti perasaan nggak enak kan itu</p> | |
| | S | <p>Kalau saya paling nge game sih mas, mabar Mobile Legends gitu, soalnya kalau saya ngame itu bisa meluapkan emosi saya mas, misuhi wong yo to, misuhi kancane dewe, uenak mas iku hahaha</p> | <p><i>Self Control</i></p> |
| 165. | P | <p>Berarti pelampiasannya di game itu ya mas? Ben lego iso misuhi kancane</p> | |
| | S | <p>Haha iya mas, lha menurut saya itu yang paling gampang e, hemat juga</p> | |
| 170. | P | <p>Apakah sampean juga pernah mengalami fase menjauhi lingkungan mas gara-gara kejadian tersebut?</p> | |
| | S | <p>Ya yang tak bilang itu tadi yang saya baru berani keluar lagi pas tahun baru, itu kan salah satu alasannya karena saya belum mau bersinggungan lagi mas dengan banyak orang, karena menurut saya banyak orang yang pasti akan nanya, dan karena banyak yang nanya saya malah bakal susah nglupainnya mas, jadi</p> | <p><i>Distancing</i></p> |
| 175. | | | |
| 180. | | | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 185. | P | <p>mending saya diem dulu di rumah, yang penting ngasih kabar kalau saya baik-baik saja gitu aja</p> | |
| | S | <p>Responnya gimana mas itu, support kah atau mungkin ada yang nggak suka atau gimana?</p> | |
| | P | <p>Kalau temen-temen sih biasa aja mas, soalnya udah pada tau juga saya orangnya seperti apa</p> | |
| 190. | S | <p>Apa sih mas alasan mas yang bikin bangkit dari keterpurukan tersebut yang kata mas tadi hampir 3 bulan berarti ya baru mau keluar rumah?</p> <p>Yaa kan hidup harus berjalan mas, kita nggak boleh diem lama-lama, meskipun sampai saat ini saya masih ngrasa sedih kalau keingat kejadian itu, paling nggak saya sudah mencoba melupakan mas, meskipun sangat sulit sebenarnya</p> | <p><i>Accepting Responsibility</i></p> |
| 195. | P | <p>Tapi sampean optimis ya bisa melewatkan itu semua?</p> | |
| 200. | S | <p>Iya mas, karena menurut saya kesedihan yang saya alami itu nggak ada apa-apanya dibanding para keluarga yang kehilangan anaknya, mereka kehilangan temennya, itu kan pasti jauh lebih sedih mas</p> | <p><i>Positive Reappraisal</i></p> |
| 205. | P | <p>Iya mas ya, apalagi kehilangan dengan cara yang cukup tragis ya</p> | |
| | P | <p>Nah makanya itu mas</p> | |
| 210. | S | <p>Menurut sampean mas, ada nggak pelajaran positif yang bisa sampean ambil dari kejadian tersebut?</p> | |
| 215. | S | <p>Apa yo mas, paling ya bikin saya lebih bersyukur aja sih mas masih diberi keselamatan dan umur panjang, nggak kebayang mas kalau amit-amit saya ngga pulang ke rumah lagi mas</p> <p>Oke, pertanyaan terakhir nih mas, menurut mas, siapa pihak yang paling bertanggungjawab atas kejadian tersebut?</p> <p>Aparat keamanan lah mas, mereka yang megang</p> | |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| 220. | | senjata kok, ya meskipun kita sadar kita salah bikin kericuhan atau semacamnya, tapi kan itu tidak langsung membenarkan Tindakan represif ya | |
| 225. | P | kan, mbokyo nggo air pemadam kebakaran ngonokae kan yo podo wae mas jane, malah nggak begitu mengancam nyawa menurutku, tapi buktinya sampai sekarang masih belum jelas tuh sidang kasusnya yang salah siapa, temen-temen yang di Malang bikin aksi juga nggak ada yang dengerin kayanya, yaa mau gimana lagi, emang mereka yang di atas kaya gitu. | |
| 230. | S | Oke, terimakasihmas atas waktunya, semoga mas sehat-sehat terus kedepannya, dan diberi kelancaran semuanya | |
| | P | Siap mas, ngapunten kalau jawaban saya kurang memuaskan hehe | |
| 235. | S | Aman mas, santai aja Makasih ya mas, Assalamualaikum wr. Wb Walaikumsalam wr. wb | <i>Closing</i> |

Transkrip Hasil Wawancara Subjek 3

MDA.W3

Pewawancara (P) : A. Afifuddin Ahsan

Subjek (S) : MDA

Waktu : Kamis, 30 Maret 2023

Kode : MDA.W3

| No. | P/S | Percakapan | Keterangan |
|-----|-----|---|------------|
| 1. | P | Assalamualaikum mas | Opening |
| | S | Waalaiikumsalam | |
| | P | Apa kabar mas? | |
| | S | Alhamdulillah sehat mas, sampean gimana? | |
| 5. | P | Alhamdulillah mas sehat juga | |
| | S | Mau diintrogasi tentang apa mas aku ini hehe? | |
| | P | Bukan interogasi mas, Cuma sekedar ngobrol- ngobrol santai aja, berhubung skripsi saya tentang tragedi kanjuruhan kemarin, makanya saya mau wawancara mas selaku yang kemarin jadi korban, betul? | |
| | S | Wahh iya e mas, parah itu | |
| | P | Oke kita mulai ya mas, bisa diceritakan mas apa yang sampean rasakan waktu itu | |
| 10. | S | Waktu di dalam panik banget mas, karena posisi say aitu di tribun bawah mas, yang tribun berdiri itu sampean tau sendiri lah, nah itu kan susah mas larinya mau kemana, jadi kita kaya di kurung di situ sedangkan keadaan sudah kacau banget | |
| | P | La trus keluarnya gimana itu mas? | |
| | S | Manjat pagar mas saya, lalu menuju ke lapangan terus manjat pager lagi lewat tribun timur keluarnya | |
| | P | Berapa lama mas itu sampean di dalam? | |
| 20. | S | Lama mas, gas air mata udah sampai tribun itu aja saya masih di dalam | |
| | P | Berarti diantara temen-temen yang lain, mas | |

| | | | |
|-----|---|--|-----------------------------|
| 30. | S | keluarnya paling belakang? Kalau berdasarkan cerita temen-temen iya mas, saya yang ditunggu terakhir | |
| | P | Setelah keluar, apa yang sampean rasakan mas? | |
| 35. | S | Wahh itu kiamat mas menurut saya, lha saya lihat orang meninggal banyak banget e, seumur hidup baru kali ini lihat secara langsung sebegitu banyaknya, auto nangis mas saya disitu, ya kan disitu kawan-kawan semua to, ada anak kecil juga | Bentuk Stres |
| 40. | P | Apa yang sampean lakukan mas saat itu? | |
| | S | Aku nyari warung dulu mas, buat nenangin diri dulu, sekitar stadion kan banyak yang jualan kan itu, dan di warung itupun banyak orang nangis mas, pokoknya situasinya udah kacau lah | <i>Confrontative Coping</i> |
| 45. | P | Berapa lama mas disitu? | |
| 50. | S | Kayanya nggak sampe sejam sih mas, tapi waktu itu rasanya lama banget, aku ngeliat ada orang yang disitu cuma ngelamun mas, kasian | |
| 55. | P | Keadaannya sekacau apa mas yang sampean lihat disitu? | |
| 60. | S | Banyak orang lari-larian mas, sambil nutup mulut sama hidung gitu, soalnya gas air mata kan perih to, banyak yang nyari air juga buat cuci muka, pokoknya di luar sama di dalam itu sama kacau nya lah mas | |
| | P | Berarti di luar situasinya juga mencekam ya mas itu? | |
| | S | Isinya orang teriak-teriak gitu, sama orang nangis mas, banyak yang nyari temennya | |
| | P | Sampean kepisah nggak sama rombongannya? | |
| | S | Iya mas, udah nggak mikir temen pokoknya waktu itu, yang penting bisa keluar dulu dengan selamat | |
| | P | Terus gimana mas itu? | |
| | S | Untungnya sudah telfonan mas, setelah memastikan semua selamat, tapi temen-temen | |

| | | | |
|------|---|---|---|
| 65. | | sudah perjalanan ke rumah temen saya, baru saya nyusul | |
| | P | Berapa orang sih mas yang berangkat dari Solo? | |
| | S | 5 orang mas, tapi yang masuk Cuma 3, karena yang 2 itu cuma numpang saja, dia ada acara lain di Malang, jadi yaudah bareng aja | |
| 70. | | | |
| | P | Apakah keluarga mas tau keadaan saat itu? | |
| | S | Awalnya nggak tau mas, tapi saya ngabarin dulu, malah orangtua saya heran kok tumben ngabarin, kayanya waktu itu mereka belum tau beritanya mungkin | |
| 75. | | | |
| | P | Oohh begitu, setelah sampai rumah temen mas, apa yang sampean lakukan mas? | |
| | S | Merenung mas, nggak kuat ngapa-ngapain saya | Bentuk Stres |
| 80. | | | |
| | S | Lha temen-temen yang lain gimana mas itu? Sama mas, ada yang sampe nangis juga, tapi pada bersyukur selamat semua, dan orangtua temen saya itu juga nasehatin mas | |
| | P | saya itu juga nasehatin mas | |
| | S | Berarti orangtua temen mas ikut nenangin disitu ya? | |
| 85. | | | |
| | P | Iya mas, tetangga juga banyak yang khawatir keadaannya di stadion kaya gimana | <i>Seeking Informational Support</i> |
| | S | Akhirnya paginya pulang ke Solo mas itu berarti ya, pas sampai rumah gimana reaksi orangtua mas? | |
| 90. | | | |
| | P | Iya mas, paginya itu langsung balik solo, sampek rumah langsung dinasehatin orangtua | <i>Confrontative Coping</i> |
| | S | Selain ke orangtua ke siapa aja mas cerita tentang yang mas rasakan itu? | |
| 100. | | | |
| | P | Ada mas temen saya, bisa dibilang sahabat lah tempat saya berkeluh kesah | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |
| | S | Gimana mas tanggapan temen mas itu setiap mas cerita? | |
| | P | Baik sih mas, nggak marahin juga | |
| 105. | | | |
| | S | Hmmm berarti support ya dia | |
| | P | Iya mas, soalnya kalau ada apa-apa sering cerita | |

| | | | |
|------|--------|--|---|
| 110. | S P | <p>sama dia juga, jadi udah paham laah Pasca tragedi kemarin, ada nggak yang masih sampean rasakan mas?</p> <p>Ada lah mas, bahkan sampai sekarang, saya masih merasa sedih ketika nonton video-video tentang tragedi kemarin</p> | <i>Bentuk Stres</i> |
| 115. | S P | <p>Gimana mas cara mengendalikan perasaannya kalau saat seperti itu, karena pasti meningkat memori yang kelam kan biasanya cukup berat ya?</p> <p>Banyakin bersyukur mas, kalau inget ya kadang tak doain gitu aja, karena kan Cuma itu yang bisa saya lakukan buat para korban</p> | <i>Self Control</i> |
| 120. | S P | <p>Kesusahan nggak mas dalam mengendalikan diri mas kalau pada saat posisi seperti itu?</p> <p>Nggak sih mas, aman-aman saja</p> | |
| 125. | S P | <p>Kalau lagi keinget kaya gitu biasanya melibatkan bantuan orang lain nggak mas, atau cukup dipendem sendiri gitu?</p> <p>Iya sih mas, lebih sering ngajak keluar temen kemana gitu buat refreshing, buat ngopi, soalnya kalau diam di rumah terus malah makin kepikiran nanti</p> | <i>Seeking Social Emotional Support</i> |
| 130. | S | <p>Pernah nggak sih mas, kepikiran sesuatu yang berlebihan terkait tragedi kajuruhan?</p> <p>Pernah lah mas, sering malah, saya itu sering membayangkan berada di posisi mereka yang kehilangan temennya mas, biasanya berangkat bareng, beli tiket bareng, eh harus berpisah dengan cara yang seperti itu, ngga kebayang</p> | <i>Escape Avoidance</i> |
| 135. | | <p>kalau missal saya kaya gitu, nggak kawat kayaknya mas saya, apalagi orangtua ya kan, anaknya pamit nonton bola, pulang-pulang tinggal nama, mungkin seumur hidup</p> | |
| 140. | S P | <p>orangtuanya akan membenci sepakbola mas</p> <p>Pasti berat ya mas jika ada di posisi tersebut</p> <p>Iya mas, kita yang nggak punya hubungan dekat aja kerasa sedihnya, apalagi mereka ya kan</p> | |

| | | | |
|------|---|--|-------------------------------------|
| 145. | S | Iya sih mas. Oh iya mas, dengan pengalaman perasaan seperti itu, yang terkadang sering sedih ketika kepancing dengan hal yang berkaitan, pernah nggak sih mas sampai menjauhi lingkungan mas gitu agar lebih tenang? | |
| 150. | P | Mungkin pas awal-awal sih mas, itu pun lingkungan main mungkin ya, bukan lingkungan sekitar, ya kaya temen-temen aremania solo, temen-temen supporter, sementara waktu sendiri-sendiri dulu deh, kalau nanti sudah enak semua baru ngumpul lagi | <i>Distancing</i> |
| 155. | S | Kalau saat ini mas, setelah beberapa bulan pasca tragedi, apakah masih ada rasa sedih, stres atau bahkan trauma ketika mengingat tragedi tersebut? | |
| 160. | P | Masih sih mas, semua atribut arema yang saya punya itu saya masukin ke kardus lalu saya simpan di atas lemari, biar nggak keinget terus mas | Bentuk Stres |
| 165. | S | Apakah itu tanda untuk vakum dari dunia supporter mas? | |
| 165. | P | Untuk sementara waktu menepi dari tribun dulu mas, sampai semua keadaan membaik | <i>Distancing</i> |
| 170. | S | Ketika dalam kondisi kaya tadi mas, apa sih alasan mas untuk selalu bangkit? | |
| 170. | P | Saya sadar kalau gini terus malah bikin semakin <i>down</i>, nggak boleh sedih terus, tapi juga nggak boleh terlalu berada di zona nyaman | <i>Accepting Responsibility</i> |
| 175. | S | Bisa dikatakan sekarang sudah menerima keadaan ya mas? | |
| 175. | P | Mau gimana lagi mas, pasrah aja udah, korban juga belum dapat keadilan sampai sekarang, pelakunya juga belum jelas | |
| 180. | S | Hal positif apa mas yang bisa sampean ambil dari kejadian tersebut? | |
| 180. | S | Emm apa yo mas, gaenek koyone mas | |

| | | | |
|------|-------------|---|------------------------------------|
| 185. | P | <p>Masa nggak ada mas?</p> <p>Semua dipasrahkan sama gusti Allah aja mas, lha kita berharap pada manusia ya nggak ada hasilnya, apalagi sama pemerintah haha</p> <p>Bisa aja mas sampean ini. Oke, mungkin cukup itu</p> | <p><i>Positive Reappraisal</i></p> |
| 190. | S P S | <p>saja mas wawancaranya, mohon maaf kalau ada pertanyaan yang kurang mengenakkan</p> <p>Aman mas aman</p> <p>Terimakasih mas, Assalamualaikum waalaikumsalam</p> | <p><i>Closing</i></p> |

Lampiran 4. Transkrip Hasil Observasi

Transkrip Hasil Observasi I

Subjek : MFS

Waktu : Kamis, 30 Maret 2023

| No | Bentuk Strategi Coping Stres | Aktivitas-aktivitas yang muncul | Ya | Tidak |
|--------------------------------|---|--|----|-------|
| <i>Problem Focussed Coping</i> | | | | |
| 1 | <i>Seeking Informational Support</i> (memperoleh informasi dari orang lain) | Mencari dukungan dari orang lain saat menghadapi stress | ✓ | |
| | | Terbuka dengan keluarga seperti orang tua/ saudara | | ✓ |
| | | Mendatangi dokter atau psikolog | | ✓ |
| 2 | <i>Confrontative Coping</i> (Melakukan penyelesaian masalah secara konkret) | -Selalu siap mendengar apapun dari orang lain mengenai dirinya | | ✓ |
| | | Melakukan tindakan sesuai apa yang diinginkan | ✓ | |
| 3 | <i>Plantful problem solving</i> (menyelesaikan masalah secara langsung) | Menghindari stres dengan menyibukkan diri | | ✓ |
| | | Melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah | | ✓ |
| <i>Emotion-Focused Coping</i> | | | | |
| 1 | Seeking social emotional support (mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain) | Mencari hiburan dalam menghadapi permasalahan | | ✓ |
| | | Mengontrol emosi saat stres muncul | ✓ | |
| | | Curhat kepada orang yang dipercayai | ✓ | |
| 2 | <i>Distancing</i> | Menghindari lingkungan terdekat | | ✓ |
| | | Memberi jarak terhadap lingkaran pertemanan | | ✓ |
| 3 | <i>Escape Avoidance</i> | Suka menghayal | ✓ | |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | Melampiaskan stress dengan kegiatan yang membahayakan. | | ✓ |
| 4 | <i>Self Control</i> (cara mengatur perasaan dalam menyelesaikan permasalahan) | Berpergian untuk menghibur diri | | ✓ |
| | | Lebih banyak diam daripada marah | ✓ | |
| | | Menggunakan obat penenang saat stress | | ✓ |
| | | Saat stress muncul datang gelisah, khawatir, cemas, nafsu makan berkurang, darah tinggi, pusing. | ✓ | |
| 5 | <i>Accepting Responsibility</i> (Memikirkan jalan keluar permasalahan) | Khawatir berlebihan | ✓ | |
| | | Mengambil hikmah dari setiap kejadian | ✓ | |
| | | Optimis menjadi lebih baik | ✓ | |
| 6 | <i>Positive Reappraisal</i> (membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, atau dengan cara religius) | Sering berdoa dan beribadah agar lebih tenang | ✓ | |
| | | Merasa stres yang dirasakan merupakan suatu ujian | ✓ | |
| | | Mendengarkan pengajian | | ✓ |
| | | Menyerahkan semua kepada yang maha kuasa | ✓ | |

Transkrip Hasil Observasi II

Nama : BS

Waktu : Kamis, 30 Maret 2023

| No | Bentuk Strategi Coping Stres | Aktivitas-aktivitas yang muncul | Ya | Tidak |
|--------------------------------|---|---|----|-------|
| <i>Problem Focussed Coping</i> | | | | |
| 1 | <i>Seeking Informational Support</i> (memperoleh informasi dari orang lain) | Mencari dukungan dari orang lain saat menghadapi stress | ✓ | |
| | | Terbuka dengan keluarga seperti orang tua/ saudara | ✓ | |
| | | Mendatangi dokter atau psikolog | | ✓ |
| 2 | <i>Confrontative Coping</i> (Melakukan penyelesaian masalah secara konkret) | Selalu siap mendengar apapun dari orang lain mengenai dirinya | | ✓ |
| | | Melakukan tindakan sesuai apa yang diinginkan | ✓ | |
| 3 | <i>Plantful problem solving</i> (menyelesaikan masalah secara langsung) | Menghindari stres dengan menyibukkan diri | ✓ | |
| | | Melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah | ✓ | |
| <i>Emotion-Focused Coping</i> | | | | |
| 1 | Seeking social emotional support (mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain) | Mencari hiburan dalam menghadapi permasalahan | ✓ | |
| | | Mengontrol emosi saat stres muncul | ✓ | |
| | | Curhat kepada orang yang dipercayai | ✓ | |
| 2 | <i>Distancing</i> | Menghindari lingkungan terdekat | ✓ | |
| | | Memberi jarak terhadap lingkaran pertemanan | ✓ | |
| 3 | <i>Escape Avoidance</i> | Suka menghayal | ✓ | |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | Melampiaskan stress dengan kegiatan yang membahayakan. | | ✓ |
| 4 | <i>Self Control</i> (cara mengatur perasaan dalam menyelesaikan permasalahan) | Berpergian untuk menghibur diri | | ✓ |
| | | Lebih banyak diam daripada marah | ✓ | |
| | | Menggunakan obat penenang saat stress | | ✓ |
| | | Saat stress muncul datang gelisah, khawatir, cemas | ✓ | |
| 5 | <i>Accepting Responsibility</i> (Memikirkan jalan keluar permasalahan) | Khawatir berlebihan | ✓ | |
| | | Mengambil hikmah dari setiap kejadian | ✓ | |
| | | Optimis menjadi lebih baik | ✓ | |
| 6 | <i>Positive Reappraisal</i> (membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, atau dengan cara religius) | Sering berdoa dan beribadah agar lebih tenang | ✓ | |
| | | Merasa stres yang dirasakan merupakan suatu ujian | ✓ | |
| | | Mendengarkan pengajian | | ✓ |
| | | Menyerahkan semua kepada yang maha kuasa | ✓ | |

Transkrip Hasil Observasi

Nama : MDA

Waktu : Kamis, 30 Maret 2023

| No | Bentuk Strategi Coping Stres | Aktivitas-aktivitas yang muncul | Ya | Tidak |
|--------------------------------|---|---|----|-------|
| <i>Problem Focussed Coping</i> | | | | |
| 1 | <i>Seeking Informational Support</i> (memperoleh informasi dari orang lain) | Mencari dukungan dari orang lain saat menghadapi stress | ✓ | |
| | | Terbuka dengan keluarga seperti orang tua/ saudara | | ✓ |
| | | Mendatangi dokter atau psikolog | | ✓ |
| 2 | <i>Confrontative Coping</i> (Melakukan penyelesaian masalah secara konkret) | Selalu siap mendengar apapun dari orang lain mengenai dirinya | ✓ | |
| | | Melakukan tindakan sesuai apa yang diinginkan | | ✓ |
| 3 | <i>Plantful problem solving</i> (menyelesaikan masalah secara langsung) | Menghindari stres dengan menyibukkan diri | | ✓ |
| | | Melibatkan orang lain dalam menyelesaikan masalah | | ✓ |
| <i>Emotion-Focused Coping</i> | | | | |
| 1 | Seeking social emotional support (mencoba memperoleh dukungan sosial dari orang lain) | Mencari hiburan dalam menghadapi permasalahan | | ✓ |
| | | Mengontrol emosi saat stres muncul | ✓ | |
| | | Curhat kepada orang yang dipercayai | ✓ | |
| 2 | <i>Distancing</i> | Menghindari lingkungan terdekat | ✓ | |
| | | Memberi jarak terhadap lingkaran pertemanan | ✓ | |
| 3 | <i>Escape Avoidance</i> | Suka menghayal | ✓ | |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | | Melampiaskan stress dengan kegiatan yang membahayakan. | | ✓ |
| 4 | <i>Self Control</i> (cara mengatur perasaan dalam menyelesaikan permasalahan) | Berpergian untuk menghibur diri | ✓ | |
| | | Lebih banyak diam daripada marah | ✓ | |
| | | Menggunakan obat penenang saat stress | | ✓ |
| | | Saat stress muncul datang gelisah, khawatir, cemas | ✓ | |
| 5 | <i>Accepting Responsibility</i> (Memikirkan jalan keluar permasalahan) | Khawatir berlebihan | ✓ | |
| | | Mengambil hikmah dari setiap kejadian | ✓ | |
| | | Optimis menjadi lebih baik | ✓ | |
| 6 | <i>Positive Reappraisal</i> (membuat arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, atau dengan cara religius) | Sering berdoa dan beribadah agar lebih tenang | ✓ | |
| | | Merasa stres yang dirasakan merupakan suatu ujian | ✓ | |
| | | Mendengarkan pengajian | | ✓ |
| | | Menyerahkan semua kepada yang maha kuasa | ✓ | |

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus Pada Suporter Aremania Solo Raya)

Nama : A. Afifuddin Ahsan

NIM : 181221141

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meminta ketesediaan saudara/i

Nama : MDA

Usia : 20 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Ngemplak, Boydal

Untuk menjadi subjek dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subjek akan terjaga kerahasiaannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subjek adalah sebagai berikut.

1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja)
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terima kasih.

Surakarta, 30 Maret 2023

Hormat Saya

Subjek Penelitian


(Difa.....)

Peneliti


(A. Afifuddin Ahsan)

LEMBAR PERSETUJUAN SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian : Coping Stres Remaja Korban Tragedi Kanjuruhan (Studi Kasus Pada Suporter Aremania Solo Raya)

Nama : A. Afifuddin Ahsan

NIM : 181221141

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Meminta ketesediaan saudara/I

Nama : BS

Usia : 19 Tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Klaten

Untuk menjadi subjek dalam penelitian skripsi yang akan dilakukan. Oleh karena itu berkaitan dengan kegiatan akademik, maka hal-hal yang berkaitan dengan subjek akan terjaga kerahasiaannya. Adapun data yang akan dibutuhkan dari subjek adalah sebagai berikut:

1. Proses wawancara yang akan direkam audio (kerahasiaan terjaga dan penggunaan informasi hanya sebatas akademik saja)
2. Observasi
3. Foto proses pelaksanaan

Demikian penjelasan yang saya sampaikan agar tidak terjadi kesalahan atau pelanggaran kode etik dikemudian hari. Terima kasih.

Surakarta, 30 Maret 2023

Hormat Saya

Subjek Penelitian


(.....)

Peneliti


(A. Afifuddin Ahsan)

Lampiran 6. Hasil Kajian Dokumentasi

Hasil Kajian Dokumentasi



Lampiran 7. Hasil Turnitin

skripsi

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

core.ac.uk
Internet Source

2%

2

eprints.uny.ac.id
Internet Source

2%

3

etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source

2%

4

Submitted to IAIN Surakarta
Student Paper

1%

5

digilib.unila.ac.id
Internet Source

1%

6

www.scribd.com
Internet Source

1%

7

123dok.com
Internet Source

1%

8

docplayer.info
Internet Source

1%

9

repository.uinsu.ac.id
Internet Source

1%

| | | |
|----|---|----|
| 10 | stradapress.org Internet Source | 1% |
| 11 | dianamayy-daya.blogspot.com Internet Source | 1% |
| 12 | etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source | 1% |
| 13 | eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source | 1% |
| 14 | fr.scribd.com Internet Source | 1% |

Exclude quotes On

Exclude matches - 1%

Exclude bibliography On

Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup**Daftar Riwayat Hidup****A. Data Pribadi**

Nama : A. Afifuddin Ahsan
Tempat, Tanggal Lahir : Tuban, 02 Maret 2000
Alamat : Lajo Kidul Singgahan Tuban
Nomor Telepon : 088232924472
Email : ahsanapip26@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TKM NU 07 Lajo Kidul
2. MI Al Hidayah Lajo Kidul
3. MTs Al Hidayah Lajo Kidul
4. MAN 2 Bojonegoro
5. UIN RMS Surakarta

C. Riwayat Organisasi

1. PK IPNU Al Falah Bojonegoro
2. PMII Rayon Abdurrahman Wahid
3. PMII Komisariat Raden Mas Said
4. DEMA FUD
5. DEMA UIN RMS